

LAPORAN INDIVIDU
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SEMESTER KHUSUS TAHUN AKADEMIK 2015/2016

Lokasi :

SMA NEGERI 1 SEWON

Jalan Parangtritis KM 5, Bangunharjo, Sewon

Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta, 55187



Di susun oleh :

Nama : Madwa Ashumti

NIM : 13601241048

Prodi : PJKR

PUSAT PENGEMBANGAN PRAKTIK PENGALAMAN
LAPANGAN DAN PRAKTIK KERJA LAPANGAN
LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINANAN MUTU
PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa PPL Universitas Negeri Yogyakarta menyatakan bahwa mulai tanggal 15 – 23 Juli 2016 sampai dengan 26 Agustus - 15 September 2016 telah melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Semester Khusus Tahun Akademik 2015/2016 di SMA Negeri 1 Sewon, Jalan Parangtritis km 5, Bangunharjo, Sewon, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55187:

Nama : Madwa Ashumti
NIM : 13601241048
Fak/Jurusan/Prodi : FIK/POR/ PJKR

Sebagai pertanggungjawaban telah saya susun laporan PPL Semester Khusus Tahun Akademik 2015/2016 di SMA Negeri 1 Sewon.

Y

ogyakarta, 22 September 2016

Mengesahkan,

Dosen Pembimbing PPL

Guru Pembimbing PPL

Dosen Pembimbing Lapangan

Drs. Suhadi, M.Pd.
NIP. 19600505 198803 1 006

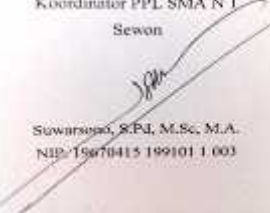
Guru Pembimbing

Bambang Utoro, S.Pd. Jas
NIP. 19680615 200701 1 024

Mengetahui,

Kepala SMA N 1 Sewon

Drs. Mansudiyana
NIP. 19590322 198703 1 004

Koordinator PPL SMA N 1
Sewon

Suwirsono, S.Pd, M.Sc, M.A.
NIP. 19670415 199101 1 003

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusun bisa menyelesaikan kegiatan PPL 2016 di SMA N 1 Sewon dengan lancar. Kegiatan PPL 2016 yang telah dilaksanakan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang terkait pada umumnya dan bagi penyusun sendiri pada khususnya.

Laporan ini disusun sebagai tugas akhir pelaksanaan PPL bagi mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta serta merupakan hasil dari pengalaman dan observasi penyusun selama melaksanakan kegiatan pada tanggal 15 – 23 Juli 2016 sampai dengan 26 Agustus - 15 September 2016 PPL di SMA N 1 Sewon.

Penyusun menyadari keberhasilan laporan ini atas bantuan dan bimbingan berbagai pihak, maka pada kesempatan ini penyusun mengucapkan terima kasih dan penghargaan kepada :

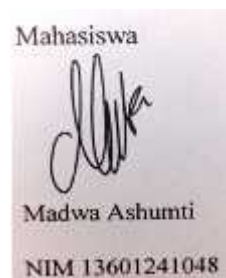
1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan fasilitas kepada mahasiswa berupa kegiatan PPL sebagai media mahasiswa untuk dapat mengaplikasikan dan mengabdikan ilmu di masyarakat pendidikan.
2. Drs. Sulis Triyono, M.Pd selaku DPL PPL di SMA N 1 Sewon
3. Drs. Suhadi, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Lapangan dari FIK yang telah memberikan banyak arahan dan dukungan selama PPL di SMA N 1 Sewon
4. Drs. Marsudiyana, selaku Kepala Sekolah SMA N 1 Sewon yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada mahasiswa PPL selama melaksanakan kegiatan PPL di SMA N 1 Sewon.
5. Suwarsono, S.Pd, M.Sc, M.A. selaku koordinator PPL SMA N 1 Sewon yang telah memberikan bimbingan dan bantuan moral.
6. Bapak Bambang Utoro, S.Pd. Jas , selaku guru pembimbing mata pelajaran Penjasorkes yang senantiasa membimbing dan memberi arahan selama melaksanakan kegiatan PPL di SMA N 1 Sewon.
7. Kepala LPPMP UNY beserta stafnya yang telah membantu pengkoordinasian dan penyelenggaraan kegiatan PPL.
8. Bapak Ibu Guru dan Karyawan SMA N 1 Sewon yang banyak membantu dalam pelaksanaan PPL.

9. Seluruh peserta didik di SMA N 1 Sewon khususnya kelas X MIPA 1, X MIPA2, X MIPA 3, X MIPA 4, X MIPA 5, X MIPA 6, X IPS 1 dan X IPS 2 yang telah bekerja sama dengan baik.
10. Ayah, Ibu, Kakak, dan semua keluarga di rumah, atas doa dan segala dorongan baik moral maupun material.
11. Teman–teman seperjuangan PPL di SMA N 1 Sewon yang selalu memberi dukungan dan kerja samanya.
12. Seluruh pihak yang tidak dapat penyusun sebutkan satu-persatu yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan PPL.

Penyusun menyadari bahwa dalam pelaksanaan PPL masih banyak kekurangan yang harus diperbaiki pada kesempatan selanjutnya. Untuk itu, penyusun mohon maaf jika belum bisa memberikan hasil yang sempurna kepada semua pihak yang telah membantu pelaksanaan program PPL. Selain itu penyusun juga mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar dapat menjadi lebih baik lagi. Akhirnya, penyusun berharap semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang berkepentingan.

Bantul, 22 September 2016

Penyusun



DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Pengesahan	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v
Daftar Lampiran	vi
Abstrak	vii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Analisis Situasi (permasalahan & potensi pembelajaran).....	1
B. Perumusan Program & Rancangan Kegiatan PPL/Magang III.....	11
BAB II : PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL	
A. Persiapan	13
B. Pelaksanaan PPL/ Magang III (Praktik Terbimbing).....	16
C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi	24
BAB III : PENUTUP	
A. Kesimpulan	28
B. Saran.....	29
Daftar Pustaka	31
Lampiran	32

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Matriks Program kerja
- Lampiran 2. Laporan Mingguan
- Lampiran 3. Laporan Serapan Dana PPL
- Lampiran 4. Kartu Bimbingan
- Lampiran 5. Format Observasi Pelaksanaan Pembelajaran di Kelas
- Lampiran 6. Kalender Akademik
- Lampiran 7. Jadwal Pelajaran
- Lampiran 8. Jadwal Mengajar Pelajaran Olahraga
- Lampiran 9. Presensi
- Lampiran 10. RPP
- Lampiran 11. Silabus
- Lampiran 12. Dokumentasi Pembelajaran

**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
DI SMA N 1 SEWON
Oleh: Madwa Ashumti
NIM: 13601241048**

ABSTRAK

Program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah salah satu program yang bertujuan untuk mengenalkan mahasiswa dengan dunia pekerjaan yang sesungguhnya. Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) memiliki visi dan misi menyiapkan tenaga kependidikan khususnya calon guru yang mempunyai sikap, nilai, dan keterampilan secara profesional dalam dunia pendidikan. Selain itu, program ini merupakan sarana bagi mahasiswa untuk menerapkan ilmu yang sudah diperoleh dari perkuliahan untuk dipraktikkan di lapangan.

Kegiatan PPL Tahun 2016 dilaksanakan pada tanggal 15 Juli – 15 September 2016. Salah satu tempat lokasi PPL adalah di SMA N 1 Sewon yang beralamat di Jalan Parangtritis Km 5, Bangunharjo, Sewon, Bantul, Yogyakarta. Pelaksanaan kegiatan PPL dimulai dari observasi hingga pelaksanaan PPL yang terbagi menjadi beberapa tahap yaitu persiapan PPL, pelaksanaan PPL, dan penyusunan laporan. Kegiatan yang dilakukan praktikan pada PPL kali ini yaitu mengajar Mata Pelajaran Penjasorkes kelas X MIPA 1, X MIPA 2, X MIPA 3, X MIPA 4, X MIPA 5, X MIPA 6, X IPS 1, dan X IPS 2. Pelaksanaan praktik mengajar meliputi ; observasi pembelajaran, mengajar pembelajaran, pembuatan RPP dan media pembelajaran, serta melakukan serangkaian kegiatan sekolah seperti ; piket, gerakan literasi sekolah, program adiwiyata, dan lain – lain.

Hasil dari pelaksanaan PPL selama kurang lebih dua bulan di SMA N 1 Sewon ini dapat dirasakan hasilnya oleh mahasiswa berupa penerapan ilmu pengetahuan dan praktik keguruan di bidang Penjasorkes. Maka dari itu, kegiatan PPL dapat dijadikan sebagai sarana untuk membentuk tenaga kependidikan yang profesional dan berbudi luhur sesuai dengan dasar – dasar Pancasila. Tidak hanya pengalaman mengajar tetapi juga ilmu lain yang erat kaitannya dengan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Kata kunci: *Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), Laporan SMA N 1 Sewon*

BABI

PENDAHULUAN

Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) merupakan salah satu Perguruan Tinggi Negeri (PTN) yang mencetak tenaga ahli dalam dunia pendidikan yaitu tenaga pendidik atau seorang guru. Pendidik profesional harus memiliki empat kompetensi yang sangat berperan penting dalam menjalankan tugasnya, yaitu kompetensi profesional, kompetensi sosial, kompetensi pedagogik, dan kompetensi kepribadian. Dalam rangka mewujudkan tenaga pendidik yang profesional, maka Universitas Negeri Yogyakarta menjadikan program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) sebagai salah satu mata kuliah wajib lulus bagi setiap mahasiswa UNY. Melalui PPL diharapkan mahasiswa mampu menerapkan ilmu yang sudah diperoleh di bangku perkuliahan ke dalam dunia pekerjaan yang sesungguhnya.

Pelaksanaan program PPL mengacu pada Undang-Undang Guru dan Dosen nomor 14 Tahun 2005 khususnya yang berkenaan dengan empat kompetensi guru. Selain itu, program ini dilaksanakan dalam rangka memenuhi Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan khususnya pada Bab V Pasal 26 Ayat 4 yang berbunyi “Standar kompetensi lulusan pada jenjang pendidikan tinggi bertujuan untuk mempersiapkan peserta didik menjadi anggota masyarakat yang berakhlak mulia, memiliki pengetahuan, keterampilan, kemandirian, dan sikap untuk menemukan, mengembangkan, serta menerapkan ilmu, teknologi, dan seni, yang bermanfaat bagi kemanusiaan”. Dipertegas pula pada Bab VI Ayat 1 yang berbunyi “Pendidik harus memiliki kualifikasi akademik dan kompetensi sebagai agen pembelajaran, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional”.

Pada program PPL tahun 2016 ini, penulis mendapatkan lokasi pelaksanaan PPL di SMA Negeri 1 Sewon. SMA Negeri 1 Sewon beralamat di Jl. Parangtritis km 5 Bangunharjo, Sewon, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Sebelum melakukan program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), mahasiswa sebagai praktikan telah menempuh kegiatan pra-PPL, yaitu salah satu mata kuliah wajib lulus Pembelajaran Mikro dan melakukan Observasi di SMA N 1 Sewon Bantul, Yogyakarta.

Program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) mempunyai tujuan untuk mencetak tenaga pendidik yang mempunyai nilai dan sikap dengan cara memberikan pengalaman kepada mahasiswa praktikan secara faktual untuk terjun di lapangan. Di

samping itu, diharapkan dengan adanya program PPL dari UNY dapat memberikan bekal bagi mahasiswa sebagai wahana untuk menjadi tenaga pendidik yang berkualitas, profesional, mempunyai nilai dan sikap serta keterampilan mengajar tentunya. Adapun manfaat yang didapat adalah agar mahasiswa mampu mengintegrasikan dan mengimplementasikan ilmu – ilmu yang sudah dikuasai ke dalam praktik keguruan, sehingga bisa memantapkan kerjasama antara UNY dengan lembaga pendidikan yang lain terutama dalam bidang keguruan dan kependidikan.

A. Analisis Situasi

1. Letak Geografis

SMA N 1 Sewon merupakan salah satu sekolah menengah atas yang berlokasi di Jl. Parangtritis km 5 Bangunharjo, Sewon, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55187. Telp/Fax 0274-374459, Website sman1sewon.sch.id. Lokasi tersebut berada di pinggir jalan raya, tetapi suasana belajar relatif tenang. Lokasi SMA Negeri 1 Sewon mudah dijangkau oleh para guru, karyawan, dan peserta didik mengingat letaknya yang strategis.

2. Sejarah Singkat SMA N 1 Sewon

SMA Negeri 1 Sewon berdiri sejak tahun 1983 dan masih bergabung dengan SMA N 5 Yogyakarta. Kemudian, pada tanggal 1 Juli 1983, pemerintah melalui Dinas Pendidikan dan Kebudayaan membangun gedung untuk ditempati pada bulan September tahun 1983. Sekolah ini kemudian berganti nama menjadi SMA Negeri 1 Sewon. Hal inilah yang menjadi alasan mengapa lirik dari salah satu penggalan lagu mars SMA Negeri 1 Sewon adalah *SMA Sewon di Jogjakarta*, bukan di Bantul.

SMA Negeri 1 Sewon sudah berdiri selama 33 tahun dan telah membantu untuk mendidik peserta didiknya agar dapat melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Sejak tahun 2010 SMA Negeri 1 Sewon mulai mengadakan Sekolah Khusus Bakat Olahraga (SKBIO) yang kemudian di sebut dengan Kelas Khusus bakat Istimewa Olahraga (KKO), mengingat program ini adalah program pengadaan kelas bukan sekolah.

3. Visi dan Misi SMA Negeri 1 Sewon

Dalam hal peningkatan kualitas pendidikan, maka SMA Negeri 1 Sewon memiliki visi dan misi dalam pencapaiannya yang meliputi:

VISI :

Berprestasi berkarakter berbudaya dan religius

MISI:

- a) Menyelenggarakan pembelajaran yang efektif dan inovatif.
- b) Melengkapi sarana pembelajaran dengan teknologi informatika.
- c) Mempersiapkan peserta didik dalam berbagai *event* baik dibidang akademik maupun non akademik.
- d) Meningkatkan jiwa nasionalisme yang kuat dan bermartabat berdasarkan Pancasila.
- e) Meningkatkan semangat rela berkorban.
- f) Meningkatkan olah hati, olah pikir, olah raga, olah rasa, dan olah karsa.
- g) Memperluas jaringan kerjasama dengan lembaga lain.
- h) Menciptakan budaya membaca dengan didukung perpustakaan yang berkualitas.
- i) Menciptakan lingkungan sekolah yang kondusif: aman, nyaman, tertib, disiplin, sehat kekeluargaan, dan penuh tanggungjawab.
- j) Menanamkan dan meningkatkan pengamalan nilai-nilai ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari.

4. Kondisi Fisik Sekolah

a) Sarana dan Prasarana Sekolah

SMA Negeri 1 Sewon merupakan sebuah institusi pendidikan yang secara struktural berada dalam wilayah koordinasi Dinas Pendidikan Nasional Kabupaten Bantul. Sebagai salah satu sekolah menengah atas di Kabupaten Bantul dan sebagai sebuah institusi pendidikan, memiliki kelengkapan fisik untuk menunjang proses belajar mengajar maupun administrasi sekolah. Berikut ini beberapa ruangan dan fasilitas yang cukup memadai dan memiliki fungsi masing-masing.

Tabel 1. Ruangan dan fasilitas SMA N 1 Sewon

No.	Nama Ruang	Jumlah
1.	Kelas	28 Ruang
2.	Kelas Inklusi	1 Ruang
3.	Kepala Sekolah	1 Ruang
4.	Guru	1 Ruang
5.	Tata Usaha	1 Ruang
6.	Bimbingan Konseling	1 Ruang
7.	Perpustakaan	1 Ruang
8.	UKS	1 Ruang
9.	Koperasi	1 Ruang
10.	Ruang OSIS	1 Ruang
11.	Masjid	1 Ruang
12.	Kantin	2 Ruang
13.	Kamar Mandi Guru	1 Ruang
14.	Kamar Mandi Peserta didik/WC	18 Ruang
15.	Tempat Parkir Guru	2 Ruang
16.	Tempat Parkir Peserta didik	1 Ruang
17.	Ruang Piket	1 Ruang
18.	Lapangan Basket	1 Ruang
19.	Lapangan Voli	1 Ruang
20.	Lapangan Sepakbola	1 Ruang
21.	GOR	1 Ruang
22.	Laboratorium Fisika	2 Ruang
23.	Laboratorium Kimia	1 Ruang
24.	Laboratorium Biologi	1 Ruang
25.	Laboratorium Komputer	1 Ruang
26.	Laboratorium Bahasa	1 Ruang
27.	Perpustakaan	1 Ruang
28.	Ruang Pertemuan Guru	1 Ruang
29.	Gudang	1 Ruang
30.	Kelas Inklusi	1 Ruang

No.	Nama Ruang	Jumlah
31.	Rumah Penjaga Sekolah	1 Ruang
32.	Ruang AVA	1 Ruang
33.	POS Satpam	1 Ruang

Adapun sarana dan prasarana olahraga yang mendukung pembelajaran Penjasorkes di SMA N 1 Sewon, yaitu :

- 1) Lapangan (Basket, voli, sepakbola, lompat jauh)
- 2) GOR / Aula sekolah
- 3) Bola (Basket, voli, sepakbola, tennis lapangan, softball)
- 4) Kun, corong
- 5) Pemukul / Stick
- 6) Glove / sarung tangan softball
- 7) Tongkat estafet
- 8) Lembing, cakram, peluru (untuk tolak peluru)
- 9) Matras, papan lompat kangkang
- 10) Net (Voli, bulu tangkis)
- 11) Raket bulu tangkis, bet tennis meja

Sementara, media dan alat pembelajaran yang digunakan terdapat buku modul (buku pegangan siswa dan guru) , LKS, LCD dan komputer.

Fasilitas, sarana dan prasarana tersebut pada umumnya berada dalam kondisi baik dan telah mampu mendukung dalam pembelajaran yang berlangsung disekolahan.

5. Bidang Akademis

a) Kurikulum

Kurikulum merupakan salah satu perangkat guna mencapai tujuan pendidikan. Sebelumnya, SMA N 1 Sewon telah menerapkan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). Namun, mulai tahun ajaran 2014/2015 sampai dengan tahun ajaran 2016/2017, SMA Negeri 1 Sewon menerapkan Kurikulum 2013. Kurikulum 2013 ini sudah diterapkan pada kelas X, XI, dan XII.

b) Kegiatan Akademik

Kegiatan belajar mengajar berlangsung baik teori maupun praktik untuk hari Senin, Selasa, Rabu, Kamis, dan Sabtu berlangsung mulai pukul 07.00 – 13.40 WIB. Sedangkan untuk hari Jumat berlangsung mulai pukul 07.00-11.30 WIB, dengan alokasi waktu 45 menit untuk satu jam tatap muka. SMA Negeri 1 Sewon mempunyai 28 kelas yang terdiri atas :

- 1) Kelas X berjumlah 10 kelas, yaitu kelas X MIPA 1, X MIPA 2, X MIPA 3, X MIPA 4, X MIPA 5, X MIPA 6, X IPS 1, X IPS 2, X IPS 3, dan X IPS 4.
- 2) Kelas XI berjumlah 9 kelas, yaitu kelas XI MIPA 1, XI MIPA 2, XI MIPA 3, XI MIPA 4, XI MIPA 5, XI IPS 1, XI IPS 2, XI IPS 3, dan XI IPS 4.
- 3) Kelas XII berjumlah 9 kelas, yaitu kelas XII MIPA 1, XII MIPA 2, XII MIPA 3, XII MIPA 4, XII MIPA 5, XII IPS 1, XII IPS 2, XII IPS 3, dan XII IPS 4.

c) Kegiatan Kesiswaan

Kegiatan kesiswaan yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Sewon adalah OSIS (Organisasi Siswa Intra Sekolah), Kerohanian, Olahraga, Jurnalistik Sekolah, dan Kesenian. Semua kegiatan ini mempunyai tujuan agar peserta didik mampu meningkatkan potensi dan bakat intelektual yang dimiliki.

Setiap hari Senin seluruh peserta didik, guru, dan karyawan SMA Negeri 1 Sewon melaksanakan upacara bendera di halaman upacara. Adapun kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di SMA Negeri 1 Sewon antara lain: Pramuka, Pleton Inti (Tonti), Paskibra, Palang Merah Remaja (PMR), Lokananta (Buletin Sekolah), Kesenian (Seni Tari, Seni Musik, Seni Teater, dan Paduan Suara), Olahraga (Bola Voli, Bola Basket, Pencak Silat, Sepakbola, Tenis Meja, dan Bulutangkis), Kerohanian, Karawitan, Karya Ilmiah Remaja (KIR), Nasyid, Sinematografi, dan Pembinaan Olimpiade Sains. Kegiatan ekstrakurikuler ini bertujuan untuk menampung dan menyalurkan minat maupun bakat yang dimiliki oleh peserta didik, serta memberikan pengalaman lain di luar proses pembelajaran yang formal.

6. Potensi Peserta Didik, Guru, dan Karyawan

Peserta didik SMA Negeri 1 Sewon berasal dari berbagai kalangan masyarakat, baik yang berasal dari Kecamatan Sewon sendiri maupun luar Kecamatan Sewon. Berdasarkan Kurikulum 2013, SMA Negeri 1 Sewon memiliki dua program jurusan yang dimulai dari kelas X dan satu kelas khusus bakat dan minat, yaitu jurusan MIPA (Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam), jurusan IPS (Ilmu Pengetahuan Sosial), dan Kelas Khusus Olahraga (KKO). Pada tahun ajaran 2016/2017 peserta didik SMA Negeri 1 Sewon seluruhnya berjumlah 858 peserta didik, dengan rincian sebagai berikut.

Tabel 2. Data Peserta Didik Tahun Ajaran 2016/2017

Kelas	Jumlah Peserta Didik
X MIPA 1	24
X MIPA 2	34
X MIPA 3	34
X MIPA 4	35
X MIPA 5	34
X MIPA 6	34
X IPS 1	26
X IPS 2	28
X IPS 3	25
X IPS 4	27
XI MIPA 1	35
XI MIPA 2	33
XI MIPA 3	36
XI MIPA 4	31
XI MIPA 5	36
XI IPS 1	28
XI IPS 2	25
XI IPS 3	24
XI IPS 4	27
XII MIPA 1	35
XII MIPA 2	35
XII MIPA 3	35
XII MIPA 4	34

Kelas	Jumlah Peserta Didik
XII MIPA 5	32
XII IPS 1	30
XII IPS 2	30
XII IPS 3	25
XII IPS 4	26
Jumlah	858

SMA Negeri 1 Sewon mempunyai 66 tenaga pendidik. Pendidikan terakhir guru di SMA Negeri 1 Sewon minimal adalah S1. Hal ini menunjukkan bahwa tenaga pendidik di SMA Negeri 1 Sewon sudah memenuhi standar kriteria. Tabel di bawah ini menunjukkan daftar guru di SMA N 1 Sewon.

Tabel 3. Daftar Guru di SMA N 1 Sewon

No.	Nama Guru	Mata Pelajaran
1.	Drs. Marsudiyana	Fisika
2.	Drs. H. Sumarsono	Pendidikan Agama Islam
3.	Budi Styono, S.Pd.	PDK
4.	Drs. H. Sumiyono, M.Pd.	Ekonomi
5.	Hj. Karmiyati, S.Pd.	Bimbingan Konseling
6.	Drs. Sudiyono	Bahasa Jerman
7.	Drs. M. Salman	Pendidikan Kewarganegaraan
8.	Suyudi Suhartono, S.Pd.	Matematika
9.	Drs. Agung Supawa	Matematika
10.	Yuliandari, S.Pd.	Matematika
11.	Dra. Nohan Kelaswara	Matematika
12.	Tutik Hartanti, M.Pd.	Bahasa Indonesia
13.	Niken Nunggar W., S.Pd.	Bahasa Indonesia
14.	Dra. Eka Titin Aryani	Kimia
15.	Sunarti, S.Pd.	Kimia
16.	Dra. Endang Herpriyantini	Bahasa Indonesia
17.	Drs. Mardiantara	Biologi
18.	Endang Sudarmiyati, M.Si.	Fisika/PDK
19.	Rr. Esthi Wikan Nastri, S.Pd.	Kimia/PDK
20.	A. Agung Kismono, S.Pd.	Biologi
21.	Yumroni, S.Pd.	Bimbingan Konseling

No.	Nama Guru	Mata Pelajaran
22.	Marharjono, M.Pd.	Sejarah
23.	Dra. Alexandra Supartinah	Fisika/PDK
24.	Wahyudi, S.Pd.	Sosiologi
25.	Sumartini, S.Pd.	Ekonomi
26.	Tri Jaka Samekto, S.Pd.	Penjaskes
27.	Y. Anton Kristianto, S.Pd.	Bahasa Inggris
28.	Suwarsono, S.Pd., M.Sc.,M.A.	Biologi
29.	Drs. Muhammad Taufik	Bimbingan Konseling
30.	Nur Rahadi Luwis, S.Sn.	Seni Budaya/Seni Tari
31.	Istri Yulianti, S.Pd.	Ekonomi
32.	Dra. Sri Riyandari	Ekonomi
33.	Karyadi, S.Pd.	Kimia/PDK
34.	Drs. Samsuharjo	Sosiologi
35.	Bambang Utoro, S.Pd., Jas.	Penjaskes
36.	Malichatun, S.Pd.	Bahasa Inggris
37.	Rozani, S.Pd.	Bimbingan Konseling
38.	Hoeriyah, S.Pd.	Bahasa Inggris
39.	Agus Taruki, S.Pd.	Geografi
40.	Riana Wati, S.S.	Bahasa Jawa
41.	Imelda Agustini Trihatmi, S. Sos.	Sosiologi
42.	Agus Riyanto, S. Kom.	TIK/PDK
43.	Witri Windarti, S. Si.	TIK/PDK
44.	Drs. Jamal Sarwana	Fisika
45.	Dra. Dewi Indrapangastuti, M.Pd.	Matematika
46.	Duto Wijayanto, S.Pd., M.A.	Sejarah
47.	Rudiatmoko, S.Pd.	Seni Budaya/Seni Rupa
48.	Siwi Hidayah, M.Pd.	Pendidikan Kewarganegaraan
49.	Sajuri, S.Pd.	Penjaskes
50.	Okta Nur Wulan, S.Pd.	Pendamping ABK
51.	Sumarni, S.Th.	Pendidikan Agama Kristen
52.	Wagimin, S. Ag.	Pendidikan Agama Hindu
53.	Tryponia Nining Widyastuti,	Geografi

No.	Nama Guru	Mata Pelajaran
	S.Pd.	
54.	Purwanti, S.Pd.	Bahasa Indonesia
55.	Ridwan Fauzi, S.Pd.	Penjaskes
56.	Hartanti Sulihandari, S.Pd.,I.	Pendidikan Agama Islam
57.	Fajar Nur Rohmaf	Pendidikan Agama Islam
58.	Herry Wijayanto	Matematika
59.	May Ulfa Atika, S.Si.	Matematika
60.	Gregorius Prasetyo Aji	Pendidikan Agama Katholik
61.	Arif Rochmawan	Bahasa Jawa
62.	Dra. Siti Wahyuningsih	Sejarah
63.	M. Zainudin, M.M.,M.Pd.	Pendidikan Kewarganegaraan
64.	FX. Sugeng Wahyu Widodo, S.Pd.	Sejarah
65.	Iwan Setiawan	Sejarah
66.	Arif Gunawan, S.Pd.	Sejarah

7. Permasalahan terkait KBM

Setelah melakukan observasi kegiatan belajar mengajar di SMA Negeri 1 Sewon, terdapat beberapa permasalahan yang teridentifikasi, diantaranya yaitu kondisi peserta didik yang cukup ramai di beberapa kelas dan ebagian peserta didik kurang bisa aktif saat berlangsung diskusi dalam proses KBM. Selain itu, penggunaan media pembelajaran yang belum inovatif. Tantangan bagi guru dalam hal ini adalah cara pengelolaan kelas yang baik, termasuk di dalamnya yaitu penyampaian materi pembelajaran yang disesuaikan dengan kondisi dan karakteristik peserta didik sehingga mampu menciptakan kondisi belajar yang kondusif.

Permasalahan di luar kegiatan belajar mengajar antara lain adalah keadaan laboratorium fisika yang multifungsi (laboratorium fisika digunakan sebagai ruangan kelas). Hal ini menyebabkan adanya bentrokan dalam menggunakan laboratorium fisika jika terjadi kesalahan komunikasi. Di SMAN 1 Sewon mempunyai fasilitas yang lengkap seperti LCD dan komputer, namun pada kenyataannya banyak guru yang masih menggunakan metode ceramah saat KBM

berlangsung. Walaupun sarana dan prasarana olahraga cukup mencukupi, tetapi masih kurang dalam hal perawatan, hal ini bisa dilihat dari kondisi ruang atau gudang tempat menyimpan peralatan yang terlihat tidak rapih dan berdebu.

Sementara dalam kegiatan ekstrakurikuler masih belum bisa berjalan dengan baik, karena masih tahun ajaran baru, sehingga penyusunan jadwal ekstrakurikuler juga belum tersusun dengan baik.

B. Perumusan Program Kegiatan PPL

Pada perumusan program kerja, tidak sepenuhnya semua permasalahan yang teridentifikasi dimasukkan ke dalam program kerja. Hal ini dikarenakan dalam memilih dan menentukan program kerja harus dilakukan melalui musyawarah berdasarkan pada permasalahan-permasalahan yang ada di SMA Negeri 1 Sewon dengan pertimbangan-pertimbangan yang matang, sehingga program yang dijalankan pun nantinya memberikan manfaat.

Kegiatan PPL di sekolah untuk meningkatkan potensi bakat dan minat peserta didik guna menunjang proses belajar mengajar, meningkatkan kondisi lingkungan sekolah yang mendukung proses belajar mengajar. Pelaksanaan kegiatan PPL di SMA N 1 Sewon ini mempunyai beberapa manfaat, diantaranya:

1. Bagi kepala sekolah akan membantu meningkatkan pengelolaan sarana belajar mengajar yang efektif.
2. Bagi guru akan lebih membantu terciptanya situasi belajar mengajar yang efektif, lebih aktif, dan inovatif.
3. Bagi peserta didik dapat menyalurkan dan mengembangkan kreativitas serta minat dan bakat lebih berkembang.
4. Bagi penyusun dengan program PPL diharapkan dapat membantu jiwa profesionalisme seorang tenaga kependidikan.
5. Bagi sekolah, kegiatan ini diharapkan dapat membantu sekolah dalam mendukung kegiatan belajar mengajar untuk meningkatkan kualitas sekolah secara akademik maupun non akademik.

Rancangan kegiatan PPL ini disusun setelah mahasiswa melakukan observasi di kelas sebelum penerjunan PPL yang bertujuan untuk mengamati kegiatan guru, peserta didik di kelas dan lingkungan sekitar dengan maksud agar pada saat PPL nanti mahasiswa benar-benar siap diterjunkan untuk praktik mengajar. Di bawah ini akan dijelaskan rencana kegiatan PPL:

1. Persiapan di Kampus

Pada tahap persiapan pihak UNY melalui dosen pembimbing lapangan menyerahkan mahasiswa PPL kepada pihak sekolah yang bersangkutan untuk kemudian dilakukan observasi lokasi dan dilanjutkan pelaksanaan PPL. Tahap persiapan terbagi menjadi dua, yaitu :

- a. Pengajaran Mikro
- b. Pembekalan PPL

Sebelum mahasiswa diterjunkan di sekolah tempat PPL, mahasiswa perlu mempersiapkan mental maupun fisik melalui pembekelan di setiap Fakultas. Selain itu juga untuk dilakukan pendalaman materi persiapan praktik mengajar.

2. Observasi

Observasi yang dilakukan ialah observasi keadaan situasi, kondisi fisik atau non-fisik, pendukung pembelajaran di sekolah, observasi peserta didik baik di dalam ataupun di luar kelas, lingkungan sekolah dan observasi proses pembelajaran Penjasorkes itu sendiri.

Observasi proses belajar mengajar dilaksanakan di ruang kelas atau ruang teori. Observasi ini bertujuan agar mahasiswa PPL melihat dan mengamati secara langsung bagaimana proses belajar mengajar berlangsung di SMA N 1 Sewon. Beberapa hal yang perlu dilakukan pada saat observasi di antaranya:

- a. Kelengkapan Administrasi Guru
- b. Cara membuka pelajaran
- c. Cara guru menyampaikan materi
- d. Cara guru memotivasi peserta didik dalam belajar
- e. Usaha guru mengaktifkan peserta didik
- f. Penggunaan waktu
- g. Metode yang digunakan guru dalam mengajar
- h. Media pembelajaran
- i. Penampilan guru dan penguasaan bahasa guru
- j. Cara Guru menutup pembelajaran

3. Konsultasi dengan dosen pembimbing lapangan dan guru pembimbing

Mahasiswa melakukan konsultasi baik dengan dosen pembimbing lapangan (DPL) maupun guru pembimbing Penjasorkes di sekolah terkait dengan rangkaian kegiatan PPL. Konsultasi yang dilakukan adalah mengenai pembuatan RPP, Silabus, penyusunan

laporan PPL, serta proses kegiatan belajar mengajar selama PPL di SMA N 1 Sewon.

4. Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Untuk bisa melakukan praktik mengajr, terlebih dahulu mahasiswa harus menyusun rambu – rambu yang digunakan untuk mengajar, yakni RPP. RPP disusun sesuai dengan Kompetensi Dasar siswa kelas X di SMA N 1 Sewon.

5. Persiapan materi pembelajaran

Materi pembelajaran sesuai dengan buku pegangan siswa dan buku pegangan guru 2013 atau disebut Buku K13, di mana sudah mencakup materi yang akan diajarkan di kelas X selama satu semester.

6. Pelaksanaan praktik mengajar

Pada tahap pelaksanaan praktik mengajar, peserta PPL diterjunkan ke sekolah kurang lebih 2 bulan, yaitu mulai tanggal 15 – 23 Juli 2016 sampai dengan 26 Agustus - 15 September 2016. Dalam kegiatannya, para peserta PPL menyusun perangkat persiapan pembelajaran, melaksanakan praktik mengajar di kelas, membuat dan mengembangkan media pembelajaran dan melakukan evaluasi atau penilaian terhadap peserta didik.

7. Evaluasi pembelajaran

Evaluasi dilakukan oleh guru pembimbing setelah mahasiswa praktikan melakukan praktik mengajar. Proses evaluasi ini membantu mahasiswa untuk lebih mengembangkan kemampuan dan memperbaiki sistem mengajar yang dilakukan oleh mahasiswa.

8. Menyusun laporan PPL

Penyusunan laporan ini didasarkan pada pengalaman dan observasi peserta PPL selama di sekolah. Pada laporan ini, berisi data-data lengkap mencakup hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar mengajar serta kondisi fisik maupun non-fisik SMA Negeri 1 Sewon.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

Kegiatan PPL ini dilaksanakan selama kurang lebih dua bulan, terhitung mulai tanggal 15 – 23 Juli 2016 sampai dengan 26 Agustus - 15 September 2016. Sedangkan pada tanggal 24 Juli – 22 Agustus, penulis melakukan PPL di Malaysia, tepatnya di SMK Taman Desa Skudai. Sebelum pelaksanaan program ada beberapa persiapan yang perlu dilakukan demi kelancaran program tersebut.

A. Persiapan Kegiatan PPL

Sebelum mahasiswa diterjunkan ke lokasi PPL telah terlebih dahulu dilaksanakan Pembelajaran Praktik Pengalaman Lapangan (PPL). Maksud dan tujuan dari pembekalan ini adalah agar mahasiswa mendapatkan gambaran tentang segala kegiatan dan perangkat yang akan digunakan untuk PPL. Pembekalan wajib diikuti oleh semua mahasiswa yang akan melaksanakan PPL. Adapun tahapan kegiatan yang dilakukan mahasiswa sebelum melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan adalah sebagai berikut :

1. Pengajaran Mikro (*Microteaching*)

Program ini dilaksanakan dengan dimasukkan dalam mata kuliah yang wajib tempuh bagi mahasiswa yang akan mengambil PPL pada semester berikutnya. Dalam pelaksanaan perkuliahan pengajaran mikro, mahasiswa dituntut untuk melakukan latihan mengajar baik di ruang pembelajaran maupun di lapangan saat olahraga praktik. Selain itu, mahasiswa diberikan materi tentang bagaimana mengajar yang baik oleh dosen pembimbing mikro. Sedangkan mahasiswa yang lain berperan menjadi peserta didik saat pembelajaran mikro berlangsung. Keterampilan yang diajarkan dan dituntut untuk dimiliki dalam pelaksanaan mata kuliah ini adalah berupa ketrampilan-ketrampilan yang berhubungan dengan persiapan menjadi seorang calon guru atau pendidik.

Setelah melakukan pengajaran mikro ini, mahasiswa diharapkan mampu menyusun dan mengolah administrasi pembelajaran, seperti pembuatan RPP dan Silabus, media pembelajaran, pengelolaan kelas selama KBM Penjasorkes dan penguasaan materi pembelajaran. Mata pelajaran yang dipelajari di mata kuliah *microteaching* adalah mata pelajaran Penjasorkes yang disesuaikan dengan pembagian sekolah masing-masing.

2. Pendaftaran PPL dan Pemilihan Lokasi PPL

Sebelum melakukan PPL, terlebih dahulu mahasiswa wajib menentukan sekolah tempat praktik mengajar dengan melakukan pendaftaran secara online. Pendaftaran PPL dilakukan sebelum perkuliahan pengajaran Mikro dimulai, sehingga pada pelaksanaan *microteaching* sudah terbagi dalam kelompok – kelompok PPL yang satu lokasi PPL. Pemilihan tempat PPL adalah bebas sesuai dengan kehendak mahasiswa dengan mempertimbangkan kemampuan masing – masing.

3. Observasi Lapangan

Observasi merupakan salah satu persiapan yang sangat penting karena menjadi penentu awal untuk mengambil langkah selanjutnya dalam melakukan praktik mengajar. Waktu yang dilakukan untuk observasi adalah pada awal minggu pertama saat mahasiswa sudah diterjunkan di SMA N 1 Sewon. Kegiatan observasi saat pembelajaran bertujuan untuk mengetahui gambaran pelaksanaan pembelajaran sehingga mahasiswa praktikan dapat merencanakan bagaimana praktik mengajar yang hendak dilakukan. Hal-hal yang diamati dalam observasi kelas antara lain perangkat dan proses pembelajaran, cara mengajar guru, alat atau media pembelajaran, dan perilaku peserta didik.

4. Pembekalan PPL

Pembekalan PPL dilaksanakan baik oleh pihak fakultas maupun jurusan masing-masing dari setiap mahasiswa praktikan. Khusus untuk mahasiswa praktikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan pembekalan PPL dilaksanakan pada hari Senin, tanggal 20 Juni bertempat di ruang Gedung Pusat Layanan Akademik lantai 3 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Materi yang disampaikan selama pembekalan antara lain Mekanisme Pelaksanaan PPL di sekolah maupun di lembaga, Profesionalisme Pendidik dan Tenaga Kependidikan, Rencana Pembangunan Pendidikan, Dinamika Sekolah serta Norma dan Etika Pendidik/Tenaga Kependidikan.

Mahasiswa yang telah lulus mata kuliah pembelajaran mikro dan mengikuti pembekalan PPL dari masing-masing jurusan maka sudah diperbolehkan untuk melaksanakan program PPL di sekolah. Pelaksanaan PPL di sekolah terlebih dahulu dilakukan persiapan yang meliputi observasi kelas, konsultasi persiapan mengajar dan menyusun perangkat administrasi guru.

5. Penerjunan Mahasiswa PPL di SMA Negeri 1 Sewon

Penerjunan mahasiswa PPL di SMA Negeri 1 Sewon dilakukan pada hari Sabtu, 16 Juli 2016. Penerjunan ini dihadiri oleh Kepala SMA Negeri 1 Sewon, Wakil Kepala Sekolah Urusan Kesiswaan, Wakil Kepala Sekolah Urusan Kurikulum, beberapa orang guru, serta 25 orang Mahasiswa PPL UNY 2016.

B. Pelaksanaan Kegiatan PPL

Pelaksanaan praktik mengajar selama masa PPL menggantikan mata pelajaran yang diampu oleh guru pembimbing. Mata pelajaran yang diampu adalah Penjasorkes. Mata pelajaran ini diberikan di kelas X, XI, dan XII, tetapi penulis hanya melakukan praktik mengajar sesuai kelas yang diampu oleh guru pembimbing. Adapun kelas yang menjadi kelas praktik mengajar penulis adalah X MIPA 1, X MIPA 2, X MIPA 3, X MIPA 4, X MIPA 5, X MIPA 6, X IPS 1 dan X IPS 2. Kegiatan PPL dilaksanakan dengan :

1. Penyusunan Silabus

Sebelum melaksanakan praktik mengajar di kelas, mahasiswa terlebih dahulu menyusun silabus sesuai dengan kurikulum dan karakteristik sekolah. Silabus yang telah disusun dibuat dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang akan digunakan selama praktik mengajar di kelas. Pengembangan silabus dapat dilakukan oleh para guru secara mandiri atau berkelompok dalam sebuah sekolah atau beberapa sekolah, Kelompok Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP), dan Dinas Pendidikan.

2. Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

RPP disusun berdasarkan silabus yang mencakup nilai-nilai karakter yang harus ditanamkan kepada peserta didik. RPP mencakup informasi mengenai standar kompetensi, kompetensi dasar yang harus dicapai, indikator, tujuan, materi pelajaran, metode, sumber bahan dan langkah-langkah pembelajaran yang dimulai dari eksplorasi, elaborasi dan konfirmasi. Mahasiswa mendapat bimbingan dari guru pembimbing mengenai cara distribusi jam efektif ke setiap indikator dalam penyusunan silabus dan RPP.

RPP merupakan pegangan atau rambu-rambu bagi guru dalam melaksanakan pembelajaran baik di kelas, laboratorium, dan atau lapangan untuk setiap Kompetensi Dasar. Di dalam RPP secara rinci harus dimuat Tujuan Pembelajaran, Materi Pembelajaran,

Metode Pembelajaran, Langkah-langkah Kegiatan pembelajaran, Sumber Belajar, dan Penilaian.

3. Pembuatan Media Pembelajaran

Media pembelajaran merupakan alat bantu dalam proses belajar mengajar yang berfungsi untuk memudahkan guru dalam menyampaikan materi. Dengan adanya pembuatan media pembelajaran, peserta didik akan lebih tertarik terhadap materi yang akan dipelajari, selain itu media baik berupa gambar maupun video akan memperjelas materi pembelajaran. Hal ini tentunya bisa mengurangi kesulitan siswa selama KBM berlangsung.

4. Kegiatan Praktik Mengajar

Kegiatan pembelajaran berlangsung empat 1 kali tatap muka selama 3 jam pelajaran per minggu untuk 8 kelas yang berbeda. Sehingga, praktik mengajar dilaksanakan sebanyak 8 kali tatap muka dengan jumlah 24 jam pelajaran tiap minggunya. Adapun rincian kegiatan mengajar yang telah dilaksanakan dan dilakukan secara efektif adalah sebagai berikut:

No	Hari, Tanggal	Kelas	Jam ke	Materi Pelajaran dan KBM
1.	Jumat, 26 Agustus 2016	X MIPA 5 X MIPA 3	1-3 4-6	Lompat Jauh (Mempelajari dan mempraktikkan teknik dasar lompat jauh gaya <i>walking in the air</i>)
2.	Senin, 29 Agustus 2016	X MIPA 6	1-3	Lompat Jauh (Mempelajari dan mempraktikkan teknik dasar lompat jauh gaya <i>walking in the air</i>)
3.	Selasa, 30 Agustus 2016	X MIPA 2 X IPS 1	1-3 4-6	Lompat Jauh (Mempelajari dan mempraktikkan teknik dasar lompat jauh gaya <i>walking in the air</i>)
4.	Rabu, 31 Agustus 2016	X MIPA 1 X IPS 2	1-3 4-6	Lompat Jauh (Mempelajari dan mempraktikkan teknik dasar lompat jauh gaya <i>walking in the air</i>)
5.	Kamis, 1 Agustus	X MIPA 4	1-3	Lompat Jauh (Mempelajari dan

	2016			mempraktikkan teknik dasar lompat jauh gaya <i>walking in the air</i>)
6.	Jumat, 2 Agustus 2016	X MIPA 5 X MIPA 3	1-3 4-6	Lompat Jauh (Mempelajari dan mempraktikkan teknik dasar lompat jauh gaya <i>walking in the air</i>)
7.	Senin, 5 September 2016	X MIPA 6	1-3	Softball (Mempelajari dan mempraktikkan permainan softball yang sudah dimodifikasi)
8.	Selasa, 6 September 2016	X MIPA 2 X IPS 1	1-3 4-6	Softball (Mempelajari dan mempraktikkan permainan softball yang sudah dimodifikasi)
9.	Rabu, 7 September 2016	X MIPA 1 X IPS 2	1-3 4-6	Softball (Mempelajari dan mempraktikkan permainan softball yang sudah dimodifikasi)
10.	Kamis, 8 September 2016	X MIPA 4	1-3	Softball (Mempelajari dan mempraktikkan permainan softball yang sudah dimodifikasi)
11.	Jumat, 9 September 2016	X MIPA 5 X MIPA 3	1-3 4-6	Softball (Mempelajari dan mempraktikkan permainan softball yang sudah dimodifikasi)
12.	Selasa, 13 September 2016	X MIPA 2 X IPS 1	1-3 4-6	Mempelajari Aktivitas Fisik dan Pencegahan Penyakit Menular
13.	Rabu, 14 September 2016	X MIPA 1 X IPS 2	1-3 4-6	Mempelajari Aktivitas Fisik dan Pencegahan Penyakit Menular

Terdapat dua kategori dalam pelaksanaan praktik mengajar sebagai berikut :

a. Praktik Mengajar Terbimbing

Praktik mengajar terbimbing adalah praktik mengajar yang dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran di kelas,

mahasiswa ditunggu dan diamati oleh guru pembimbing. Guru pembimbing mendampingi mahasiswa praktikan dalam proses pembelajarannya sehingga dapat dilakukan penilaian terhadap cara mengajar mahasiswa praktikan.

Selain itu, praktikan juga berdiskusi dengan guru pembimbing terkait permasalahan-permasalahan dalam mengajar. Umpan balik dari guru pembimbing di antaranya:

- 1) Masukan tentang penyusunan RPP
- 2) Masukan tentang cara menyampaikan materi pembelajaran
- 3) Masukan tentang cara mengajar praktikan
- 4) Masukan tentang media pembelajaran yang dibuat praktikan
- 5) Masukan tentang teknik penguasaan dan pengelolaan kelas

b. Praktik Mengajar Mandiri

Praktik mengajar mandiri adalah praktik mengajar yang dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran, mahasiswa melaksanakan sendiri proses pembelajaran tanpa ditunggu dan diamati.

Praktikan berusaha menerapkan seluruh keterampilan dan pengetahuan yang dimiliki, menerapkan teori yang didapat di kampus serta menyesuaikan diri dengan lingkungan pembelajaran di SMA N 1 Sewon untuk memberikan yang terbaik. Metode pembelajaran sangat mempengaruhi ketercapaian tujuan pembelajaran. Oleh karena itu, penentuan metode yang akan digunakan disesuaikan dengan materi yang akan diajarkan. Pelaksanaan pembelajaran dilalui melalui tahap :

a. Membuka pelajaran

Tujuan membuka pelajaran adalah agar peserta didik siap untuk melakukan proses pembelajaran yang akan dilaksanakan. Baik secara fisik maupun secara mental. Membuka pelajaran meliputi beberapa kegiatan sebagai berikut :

- 1) Membuka pelajaran dengan mengucapkan salam dan berdo'a

- 2) Mengetahui kondisi peserta didik dan mempresensi peserta didik
- 3) Mengecek persiapan peserta didik dalam mengikuti pelajaran
- 4) Melakukan apersepsi materi terkait
- 5) Menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dikuasai peserta didik

b. Menyampaikan materi pelajaran

Penyampaian materi diawali dengan menjelaskan materi secara umum kepada peserta didik, lalu peserta didik menggali informasi tentang materi melalui buku pegangan yang dimiliki. Setelah itu, dilakukan konfirmasi pemahaman peserta didik dengan penjelasan praktikan lalu peserta didik mengerjakan soal latihan dalam buku pegangan masing-masing.

c. Penggunaan bahasa

Selama mengajar, praktikan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti peserta didik tanpa meninggalkan ejaan baku bahasa Indonesia.

d. Penggunaan waktu

Waktu pembelajaran dikelas disesuaikan dengan alokasi waktu yang telah dirancang dalam RPP yang terdiri dari kegiatan awal, inti dan penutup.

e. Gerak

Praktikan tidak hanya berdiri di depan untuk menjelaskan materi, tetapi praktikan juga berjalan ke belakang atau ke samping mendekati peserta didik untuk mengecek pekerjaan peserta didik.

f. Cara memotivasi peserta didik

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. Memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berpendapat, juga dengan menciptakan suasana yang nyaman. Motivasi juga diberikan diawal kegiatan pembelajaran dengan menceritakan suatu hal atau

peristiwa yang dapat membangkitkan peserta didik untuk semangat belajar.

g. Teknik bertanya

Teknik bertanya yang digunakan adalah dengan memberikan pertanyaan terlebih dahulu dan kemudian baru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menjawab, ketika tidak ada yang bersedia maka guru menunjuk salah satu dari mereka untuk menjawab pertanyaan tersebut.

h. Teknik penguasaan kelas

Teknik penguasaan kelas yang dilakukan oleh praktikan adalah dengan berjalan keliling dan meneliti satu-persatu hasil pekerjaan yang telah dibuat oleh peserta didik, baik individu maupun kelompok. Dengan demikian diharapkan praktikan bisa memantau apakah peserta didik dikelas konsentrasi mengikuti pelajaran atau tidak. Ketika praktikan menjelaskan dan peserta didik kurang memperhatikan maka praktikan menegur peserta didik yang bersangkutan.

i. Evaluasi

Tujuan dilakukan evaluasi adalah untuk mengukur dan mengetahui sejauh mana pemahaman peserta didik terhadap materi yang disampaikan

Adapun metode pembelajaran yang digunakan dalam praktik mengajar adalah sebagai berikut :

a. Ceramah

Metode ini digunakan untuk menyampaikan materi yang memerlukan uraian atau penjelasan dan menjelaskan konsep-konsep atau pengertian.

b. Diskusi Kelompok

Peserta didik secara berkelompok memecahkan suatu masalah dan mempresentasikan serta ditanganpi oleh peserta didik lain.

c. Cooperative Learning teknik Team Game Tournament (TGT) dengan permainan ASC (Accounting Smart Cards)

Metode ini digunakan untuk memudahkan peserta didik memahami materi yang cukup kompleks. Dengan metode ini peserta didik dibagi dalam 4 kelompok, anggota dalam kelompok tersebut terdiri dari 8 peserta didik. Peserta didik berkumpul untuk mendalami materi sesuai dengan materi yang diajarkan mahapeserta didik praktikan. Peserta didik menjodohkan kartu-kartu akuntansi sesuai dengan pasangannya, yakni setiap kartu soal akan berpasangan dengan satu kartu jawaban. Setelah peserta didik selesai menjodohkan kartu, mahapeserta didik praktikan menilai hasilnya, kemudian setelah itu mahasiswa praktikan meminta setiap kelompok untuk saling memberikan pertanyaan dengan menggunakan kartu-kartu akuntansi tersebut kepada kelompok lainnya. Sebagai penutup dari permainan ASC, mahasiswa praktikan memberikan soal dan dijawab secara berebut oleh setiap perwakilan kelompok untuk melatih kepekaan dan kerjasama antar kelompok.

d. *Cooperative Learning* dengan permainan TTA (Teka-Teki Akuntansi)

Metode ini digunakan untuk memudahkan peserta didik dalam memahami materi yang cukup kompleks. Dengan metode ini peserta didik secara individu diberikan penugasan dengan media permainan TTA (Teka-teki Akuntansi). Peserta didik mengerjakan secara mandiri dengan cara mengisi kotak-kotak yang telah tersedia. Setelah peserta didik selesai mengerjakan mahasiswa praktikan meminta peserta didik untuk maju mengerjakan jawabannya di depan kelas.

e. *Mind Mapping*

Mind mapping merupakan pembelajaran dengan peta konsep. Metode ini dapat membantu peserta didik menguasai materi dengan lebih mudah dengan memahami alur dari konsep materi yang harus dikuasai.

f. *Latihan Soal dan Penugasan*

Metode ini digunakan untuk memperdalam pengetahuan peserta didik dan untuk meningkatkan keterampilan peserta didik.

5. Kegiatan Sekolah (Praktik Persekolahan)

a. Piket Harian

Piket harian adalah salah satu tugas guru di luar jam mengajar. Adapun tugas yang dilakukan antara lain melakukan presensi pada setiap kelas, mencatat peserta didik yang datang terlambat, melayani peserta didik yang minta izin baik masuk atau keluar kelas, membunyikan bel jam pelajaran sekolah, dan bel pulang sekolah. Terkadang ada kebutuhan yang tidak direncanakan, maka terkadang piket harian belum tentu mahasiswa yang piket sesuai dengan jadwal. Mahasiswa yang memiliki waktu luang dan bisa membantu dapat menggantikan petugas piket yang sedang berhalangan.

b. Piket Pagi

Piket pagi adalah salah satu tugas guru di luar jam mengajar. Adapun tugas yang dilakukan mahasiswa PPL selama piket pagi antara lain melakukan jabat tangan dengan guru dan peserta didik yang tiba di sekolah, memberikan senyum, dan salam kepada peserta didik dan guru. Piket pagi dilakukan di depan halaman atau pintu lobi SMA N 1 Sewon

c. Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS)

Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS) adalah kegiatan bagi peserta didik baru kelas X IPA dan IPS untuk mengenal lingkungan baru, yaitu SMA N 1 Sewon. Kegiatan MPLS dilaksanakan mulai tanggal 18 Juli 2016 sampai dengan 20 Juli 2016. Tugas yang dilakukan oleh mahasiswa PPL selama kegiatan MPLS ini adalah mendampingi peserta didik baru dalam mengenal lingkungan SMA N 1 Sewon, mengkondisikan peserta didik baik saat kegiatan di kelas maupun di luar kelas selama MPLS berlangsung. Setiap mahasiswa sudah mempunyai tugas masing – masing untuk mendampingi setiap kelas bersama dengan mahasiswa yang lain.

d. Upacara Bendera Hari Senin

Upacara bendera hari Senin dilaksanakan setiap hari Senin pagi dimulai pukul 07.00 WIB di halaman upacara. Kegiatan biasanya berlangsung selama satu jam pelajaran,

namun terkadang bisa kurang ataupun lebih tergantung pada inti dari upacara tersebut.

e. Program Adiwiyata

Program adiwiyata merupakan program kegiatan kerja bakti atau gotong royong untuk menciptakan lingkungan sekolah yang bersih dan asri. Dalam kegiatan ini, mahasiswa terbagi menjadi 4 kelompok untuk piket adiwiyata setiap selesai jam mengajar, dimulai pukul 14.00 sampai dengan pukul 16.00 WIB.

f. Gerakan Literasi Sekolah

Gerakan Literasi Sekolah (GLS) adalah program sekolah di mana kegiatannya adalah mengharuskan peserta didik untuk meluangkan waktu membaca buku di luar buku mata pelajaran selama kurang lebih 15 menit setiap hari sebelum KBM jam pertama dilaksanakan. Sebelum GLS dapat dilaksanakan sesuai jadwal, sekolah mengadakan penyuluhan terlebih dahulu dengan mengikutsertakan guru, tamu undangan atau mitra SMA N 1 Sewon, wali murid dan juga peserta didik.

6. Umpan Balik dari Pembimbing

Umpan balik dilakukan oleh guru pembimbing dan dosen pembimbing lapangan. Hal ini dimaksudkan agar umpan balik menjadi sebuah bahan perbaikan dalam diri mahasiswa supaya lebih meningkatkan proses praktik mengajar ke depannya. Umpan balik dilakukan dalam dua tahap, yaitu sebelum praktik mengajar dan sesudah praktik mengajar. Sebelum praktik pembelajaran, guru memberikan arahan kepada mahasiswa mengenai proses KBM yang akan dilaksanakan, perilaku siswa dan kondisi kelas serta kondisi lapangan. Sedangkan umpan balik setelah mengajar yaitu guru melakukan evaluasi terhadap mahasiswa praktikan selama praktik mengajar berlangsung. Pembimbing memberikan saran, masukan bahkan kritik terkait kegiatan belajar yang sudah dilakukan sehingga harapannya akan lebih baik pada pertemuan berikutnya.

C. Analisis Hasil Pelaksanaan Kegiatan PPL

1. Analisis Keterkaitan Program dan Pelaksanaannya

Keberhasilan proses pembelajaran sangat ditentukan dari perencanaan proses pembelajaran yang tercermin dari penyusunan RPP. Sebelum melaksanakan kegiatan praktik mengajar di kelas,

mahasiswa praktikan mengkonsultasikan RPP yang akan digunakan dalam praktik mengajar di kelas. Mahasiswa praktikan mendapat bimbingan penuh dalam penyusunan perangkat pembelajaran, praktik mengajar di kelas dan evaluasi.

2. Faktor Pendukung

Kelancaran pelaksanaan PPL di SMA N 1 Sewon didukung oleh berbagai faktor yaitu:

- a. Dosen Pembimbing lapangan (DPL) PPL yang sangat profesional dalam bidang pendidikan, serta memiliki keahlian untuk melakukan bimbingan yang baik dalam bidang studi terkait, sehingga mahasiswa praktikan diberikan pengalaman, masukan, arahan dan saran dalam kegiatan proses pembelajaran menuju ke arah yang lebih baik.
- b. 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 juga diberikan saran dan kritik untuk perbaikan proses pembelajaran berikutnya.
- c. Peserta didik yang sangat kooperatif dan interaktif serta aktif dalam kegiatan pembelajaran sehingga menciptakan kondisi yang kondusif dalam proses KBM.
- d. Fasilitas, sarana dan prasarana pembelajaran Penjasorkes yang memadai dan mencukupi, sehingga saat mempermudah proses KBM saat praktik di lapangan.
- e. Sarana dan prasarana di kelas yang memadai, seperti adanya media pembelajaran, LCD, layar proyektor, dan lain sebagainya. Serta lingkungan sekolah yang kondusif dan relatif aman serta nyaman untuk belajar.

Faktor pendukung tersebut dapat memberikan bekal pengalaman untuk mahasiswa praktikan. Pengalaman belajar dan mengajar yang sebenarnya inilah yang membuat kompetensi mahasiswa praktikan sebagai calon pendidik menjadi lebih matang. Pengetahuan dan pengalaman baru sangat banyak ditemukan dalam pelaksanaan program PPL baik di dalam kelas ataupun di luar kelas.

3. Faktor Penghambat

Dalam melakukan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), adapun hambatan – hambatan yang dialami oleh mahasiswa praktikan, berikut rinciannya :

- a. Pelaksanaan observasi yang tidak optimal, karena hanya dilakukan pada awal minggu pertama
- b. Alat pembelajaran seperti LCD, tidak bisa berfungsi dengan baik karena ada beberapa yang rusak
- c. Karakteristik peserta didik yang bermacam – macam yang tidak patuh dengan aturan sekolah saat KBM berlangsung
- d. Ada beberapa siswa yang tidak bisa aktif saat mengikuti diskusi dalam kelompok
- e. Alat – alat olahraga sudah mencukupi, tetapi masih sangat kurang dalam hal perawatan
- f. Adanya jam pembelajaran yang dipotong karena sekolah mempunyai kegiatan yang insidental

4. Solusi untuk Hambatan PPL

Berikut solusi yang dapat dilakukan oleh mahasiswa praktikan dalam mengurangi hambatan yang dialami oleh mahasiswa :

- a. Melakukan koordinasi yang terus – menerus (*continue*) dengan pihak sekolah, baik dengan guru pembimbing hingga koordinator PPL di sekolah tersebut. Dengan begitu, mahasiswa PPL akan bisa terus bekerja sama melakukan serangkaian kegiatan PPL di tempat praktik mengajar.
- b. Menerapkan metode pembelajaran yang lebih menarik dengan menggunakan media pembelajaran contohnya dengan demonstrasi, menyajikan video atau gambar untuk kemudian peserta didik melakukan analisis terkait materi pembelajaran yang dipelajari.
- c. Menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan tetap mengutamakan keselamatan, yaitu dengan melakukan pemanasan dalam bentuk modifikasi permainan
- d. Setiap peserta didik memiliki tingkat kemampuan yang berbeda dalam hal pemahaman materi, sehingga sebisa mungkin mahasiswa praktikan melakukan pembelajaran dengan perlahan – lahan agar semua peserta didik bisa memahami materi. Selain itu, solusi yang bisa dilakukan

adalah dengan bimbingan di luar jam pembelajaran agar peserta didik benar – benar memahami materi yang belum dikuasai.

D. Refleksi Pelaksanaan PPL

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) memberikan banyak hal baru bagi mahasiswa praktikan. Selama melakukan serangkaian kegiatan PPL di SMA N 1 Sewon, mahasiswa tidak hanya belajar bagaimana cara mengajar yang efektif, bagaimana menjadi guru Penjasorkes yang baik, tetapi meliputi cara menjadi tenaga pendidik yang mempunyai kompetensi pedagogik dan profesional dalam praktik mengajar.

Perbedaan antara praktik mengajar dan pengajaran mikro saat perkuliahan sangat terlihat di sini, karena pada pelaksanaannya mahasiswa langsung dihadapkan pada dunia pendidikan yang nyata. Namun, ada banyak manfaat yang bisa diterapkan dari perkuliahan mikro tersebut. Mahasiswa dituntut untuk menjadi guru yang profesional, guru yang mempunyai nilai dan sikap. Sehingga, sebagai mahasiswa praktikan membuat pembelajaran lebih menarik tanpa menghilangkan inti sari dari materi adalah tugas yang memang harus dilakukan.

Tidak hanya mengajar di kelas saja, mahasiswa pun harus bisa bersosialisasi dengan warga sekolah, baik dengan guru dan karyawan, siswa – siswa sekolah serta teman satu kelompok PPL. Dari pelaksanaan program kerja PPL yang telah dilaksanakan dan hasil yang diperoleh, dapat dikatakan bahwa program PPL berjalan dengan baik.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengalaman yang sudah diperoleh dari Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA N 1 Sewon selama kurang lebih 1 bulan, mulai tanggal 15 – 23 Juli 2016 sampai dengan 26 Agustus - 15 September 2016, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. PPL di sekolah merupakan salah satu bentuk pengabdian mahasiswa pada masyarakat sekolah. Mahasiswa tidak hanya berfokus dalam mengajar tetapi juga interaksi sosial dengan dosen pembimbing, guru pembimbing, kepala sekolah, koordinator PPL dan warga sekolah. Hubungan ini akan mempengaruhi pada kegiatan persekolahan tertentu, khususnya di SMA N 1 Sewon agar berjalan sukses dan lancar.
2. Melalui kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), mahasiswa mengetahui gambaran nyata pembelajaran yang ada di SMA N 1 Sewon dan kegiatan – kegiatan lain yang tercakup dalam kegiatan sekolah.
3. Mendapatkan pengalaman langsung untuk mengimplementasikan dan mengintegrasikan ilmu yang diperoleh di perkuliahan ke dalam dunia pekerjaan yang nyata.
4. Kegiatan PPL adalah salah satu sarana untuk membekali mahasiswa agar menyiapkan diri untuk menjadi tenaga pendidik / guru yang memiliki kompetensi pedagogik, professional, sosial dan kepribadian.
5. Latihan praktik mengajar membantu mahasiswa dalam mengembangkan kemampuan yang ada dalam dirinya untuk menciptakan pembelajaran yang lebih menarik, efisien, efektif, dan aman.
6. Selama pelaksanaan PPL, ada beberapa hambatan yang dirasakan oleh mahasiswa baik dari segi peserta didik maupun seluk – beluk permasalahan di sekolah.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan mahasiswa praktikan guna peningkatan pelaksanaan PPL di SMA N 1 Sewon yakni sebagai berikut :

1. Untuk Mahasiswa PPL yang Akan Datang

- a. Mahasiswa hendaknya lebih aktif dalam melakukan konsultasi dengan Guru Pembimbing dan Dosen Pembimbing.
- b. Perlu menggunakan metode mengajar yang bervariasi agar peserta didik mampu menyerap materi secara maksimal.
- c. Sebaiknya persiapan mengajar lebih ditingkatkan terkait persiapan administrasi, mental maupun materi yang akan disampaikan agar ketika pelaksanaan dapat berjalan lancar.
- d. Hendaknya mahasiswa tidak menunda pekerjaan, sehingga tugas tidak menumpuk terlalu banyak.

2. Untuk Pihak Sekolah (SMA N 1 Sewon)

- a. Kerjasama dengan mahasiswa PPL hendaknya dipertahankan dan lebih ditingkatkan.
- b. Perlu adanya perhatian untuk lingkungan taman di sekolah agar taman lebih rapi dan tidak gersang.
- c. Perlu adanya keterbukaan informasi antara pihak sekolah dengan mahasiswa PPL, sehingga informasi yang diperlukan untuk kepentingan perbaikan kualitas kegiatan PPL dapat segera diketahui dan ditindaklanjuti.
- d. Disiplin seluruh warga sekolah yang sudah terlaksana dengan baik seharusnya selalu dipertahankan dan ditingkatkan sehingga seluruh kegiatan di sekolah dapat terlaksana dengan baik sesuai dengan yang telah direncanakan

3. Untuk Pihak LPPMP

- a. Perlu adanya peningkatan koordinasi antara LPPMP, Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) dan sekolah tempat mahasiswa PPL melakukan praktik mengajar.
- b. Perlu adanya penjelasan mengenai teknik persiapan dan pelaksanaan PPL.
- c. Pihak LPPMP hendaknya meningkatkan kejelasan informasi terkait dengan kegiatan PPL.
- d. Kunjungan dan pengarahan dari pihak LPPMP tetap diperlukan secara berkala agar praktikan dapat lebih terkontrol dalam kegiatan praktiknya.

- e. Koordinasi setiap fakultas sebaiknya ditingkatkan sehingga mempermudah birokrasi.
- f. LPPMP hendaknya menciptakan mekanisme yang lebih baik dalam pemberian bantuan perlengkapan kegiatan PPL
- g. Pembekalan kegiatan PPL sebaiknya lebih dimaksimalkan

DAFTAR PUSTAKA

Pusat Pengembangan PPL & PKL. 2016. *Panduan Pengajaran Mikro*. Yogyakarta: UNY Press

Tim Pembekalan PPL UNY. 20016. *Materi Pembekalan PPL*. Yogyakarta: UNY Press

Tim Penyusun Panduan PPL. 2016. *Panduan PPL/Magang III*. Yogyakarta: UNY Press



Universitas Negeri
Yogyakarta

MATRIK PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 Sewon

NAMA MAHASISWA : Madwa Ashumti

ALAMAT SEKOLAH : Jl. Paris KM 5 Bangunharjo, Sewon , Bantul

NIM : 13601241048

GURU PEMBIMBING : Bambang Utoro, S.Pd, Jas.

FAK/PRODI : FIK/PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Drs. Suhadi, M.Pd

No	Program Kegiatan	Bulan Juli – September									Jumlah Jam
		Jumlah Jam Per Minggu									
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1	Pembuatan Program PPL										
	a. Observasi	2									2
	b. Menyusun Matriks Program PPL	2						1	1		4
2	Pembelajaran Kokurikuler (Kegiatan Mengajar Terbimbing)										
	a. Persiapan										
	1) Konsultasi dengan guru pembimbing	2							0,5		2,5
	2) Konsultasi dengan dosen pembimbing	2					2				4



Universitas Negeri
Yogyakarta

MATRIK PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

	3) Mengumpulkan Materi						1	1	1		3
	4) Membuat RPP						2	2	2		6
	5) Menyiapkan Alat/Membuat Media Pembelajaran							1	1		2
	b. Mengajar Terbimbing										
	1) Praktik Mengajar di Kelas	9					6	24	24	12	75
	2) Penilaian dan Evaluasi oleh guru pembimbing							1	1		2
3	Kegiatan Sekolah										
	a. Upacara Bendera Hari Senin	1						1	1		3
	b. Piket Harian	6					6	6	6		24
	c. Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah	15,5									15,5
	d. Piket Pagi	0,5						0,5	0,5		1,5
	e. Program Adiwiyata							2	2		4
	f. Gerakan Literasi Sekolah (GLS)							2			2
	g. Syawwalan	0,5									0,5
	h. Penulisan Papan Agenda Sekolah									2	2



Universitas Negeri
Yogyakarta

MATRIK PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

4	Pembuatan Laporan PPL										
	a. Perencanaan										
	1) Konsultasi dan Pengumpulan materi							2			2
	b. Pelaksanaan										
	1) Penghitungan jam per minggu						2				2
	2) Pembahasan program kerja							1			1
	3) Evaluasi program kerja							1			1
	4) Pengetikan					3	3	2	1		9
	5) Editing						2	2	0,5		4,5
	6) Printing								1		1
	c. Evaluasi dan tindak lanjut										
	1) Penyerahan kepada dosen pembimbing						0,5	0,5			1
	Jumlah Jam Total	43	0	0	0	0	20	48,5	48,5	17	177



Universitas Negeri
Yogyakarta

MATRIK PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

Mengetahui,

Bantul, 22 September 2016

Dosen Pembimbing Lapangan

Drs. Suhadi, M.Pd.

NIP. 19600505 198803 1 006

Guru Pembimbing

Bambang Utoro, S.Pd. Jas

NIP. 19680615 200701 1 024

Mahasiswa

Madwa Ashumti

NIM 13601241048



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 Sewon NAMA MAHASISWA : Madwa Ashumti
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Paris KM 5 Bangunharjo, Sewon , Bantul NIM : 13601241048
GURU PEMBIMBING : Bambang Utoro, S.Pd, Jas. FAK/PRODI : FIK/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Suhadi, M.Pd

Pra PPL

NO	HARI/TANGGAL	KEGIATAN	HASIL	HAMBATAN	SOLUSI
1	Jumat, 15 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none">Upacara Pelepasan PPL UNY Tahun 2016	<ul style="list-style-type: none">Melaksanakan upacara pelepasan PPL UNY tahun 2016 bertempat di GOR UNY dengan diikuti seluruh mahasiswa PPL dan DPL	<ul style="list-style-type: none">Tidak ada hambatan	-
2	Sabtu, 16 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none">Upacara Penerimaan Mahasiswa PPL UNY Tahun 2016 di SMA N 1 Sewon	<ul style="list-style-type: none">24 mahasiswa PPL UNY 2016 resmi diserahkan oleh DPL kepada pihak sekolah yang diwakili oleh Kepsek, Waka Kurikulum dan	<ul style="list-style-type: none">Tidak ada hambatan	-



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

		<ul style="list-style-type: none">• Kerja bakti posko PPL SMA N 1 Sewon	<p>beberapa guru</p> <ul style="list-style-type: none">• Membersihkan ruangan yang menjadi posko PPL UNY di SMA N 1 Sewon		-
--	--	---	---	--	---



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

Minggu ke – 2 (25 – 31 Juli 2016)

NO	HARI/TANGGAL	KEGIATAN	HASIL	HAMBATAN	SOLUSI
1	Senin, 18 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none">• Upacara Bendera pukul 07.00 – 08.00 (1 jam)• Syawwalan dan apel pagi Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS) pukul 08.00 – 08.30 (0,5 jam)• Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS) pukul 08.30 – 12.00 (3,5 jam)	<ul style="list-style-type: none">• Melaksanakan upacara bendera setiap hari Senin di halaman upacara sekolah bersama dengan PPL USD dan seluruh siswa dan guru SMA N 1 Sewon• Kegiatan syawalan diikuti oleh mahasiswa PPL UNY dan USD, guru – guru SMA N 1 Sewon dan 840 siswa• Mahasiswa PPL UNY mendampingi kegiatan peserta didik di kelas dan di aula sekolah selama kegiatan berlangsung	<ul style="list-style-type: none">• Tidak ada hambatan• Tidak ada hambatan• Tidak ada hambatan	<ul style="list-style-type: none">---



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

		<ul style="list-style-type: none"> Rapat kelompok PPL UNY pukul 13.00 – 14.00 	<ul style="list-style-type: none"> Rapat bersama anggota PPL UNY untuk membahas tentang kegiatan MPLS selanjutnya, yaitu hari Selasa 19 Juli 2016 	<ul style="list-style-type: none"> Mahasiswa belum mengetahui tugas selama kegiatan MPLS berlangsung 	<ul style="list-style-type: none"> Koordinasi dengan pihak sekolah dan sesama mahasiswa PPL UNY dan USD
2	Selasa, 19 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"> Apel Pagi Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah pukul 07.00 – 07.30 (0,5 jam) Membantu seleksi siswa KKO pukul 08.30 – 08.45 Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah pukul 07.30 – 13.30 (6 jam) Rapat kelompok PPL UNY pukul 14.00 – 14.30 	<ul style="list-style-type: none"> Kegiatan apel pagi MPLS diikuti oleh peserta didik baru, mahasiswa PPL UNY dan USD serta Kepsek dan beberapa guru berjalan tertib dan aman Membantu guru (Pak Ridwan) dalam rangka seleksi siswa KKO Tahun 2016 cabang Sepakbola Mendampingi kelas X IPS 2 dalam kegiatan MPLS di kelas maupun di aula sekolah Rapat bersama anggota PPL UNY untuk membahas tentang kegiatan 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada hambatan Tidak ada hambatan Tidak ada hambatan Tidak ada hambatan 	<ul style="list-style-type: none"> - - - -



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

			MPLS selanjutnya, yaitu hari Rabu 20 Juli 2016		
3	Rabu, 20 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none">• Piket Pagi pukul 06.30 – 07.00 (0,5 jam)• Apel Pagi Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah pukul 07.00 – 07.30 (0,5 jam)• Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah pukul 07.30 – 13.30 (6 jam)• Upacara Penutupan Kegiatan MPLS pukul 13.30 – 14.00	<ul style="list-style-type: none">• Piket salaman pagi di halaman depan sekolah bersama dengan guru piket dan mahasiswa yang bertugas• Kegiatan apel pagi MPLS diikuti oleh peserta didik baru, mahasiswa PPL UNY dan USD serta Kepsek dan beberapa guru berjalan tertib dan aman• Mendampingi kelas X IPS 2 dalam kegiatan MPLS di kelas maupun di aula sekolah• Kegiatan upacara penutupan MPLS SMA N 1 Sewon dipimpin oleh Kepsek, waka kurikulum, dan peserta didik baru	<ul style="list-style-type: none">• Tidak ada hambatan• Tidak ada hambatan• Tidak ada hambatan• Tidak ada hambatan	<ul style="list-style-type: none">----



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

4	Kamis, 21 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none">• Observasi dan Pratik Mengajar di kelas X MIPA 3 pukul 07.00 – 09.15 (3 jam/3 JP)• Praktik Mengajar di kelas X MIPA 2 pukul 09.15 – 11.30 (3 jam/3 JP)• Konsultasi dengan Dosen Pembimbing pukul 12.00 – 14.00 (2 jam)	<ul style="list-style-type: none">• Diperoleh gambaran nyata KBM Penjasorkes saat teori di kelas, lalu melanjutkan perkenalan dan memberikan gambaran mengenai pembelajaran Penjasorkes yang akan dilaksanakan sekaligus pembuatan pengurus kelas• Pertemuan pertama melakukan perkenalan dan memberikan gambaran mengenai pembelajaran Penjasorkes yang akan dilaksanakan• Konsultasi dengan dosen pembimbing mengenai pembuatan RPP dan Silabus	<ul style="list-style-type: none">• Tidak ada hambatan• Tidak ada hambatan• Tidak ada hambatan	- - -
5	Jumat, 22 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none">• Praktik Mengajar di kelas di X IPS 2 pukul 07.00 –	<ul style="list-style-type: none">• Pertemuan pertama melakukan perkenalan dan memberikan	<ul style="list-style-type: none">• Tidak ada hambatan	-



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

		09.15 (3 jam/3 JP) <ul style="list-style-type: none">Praktik Mengajar di kelas X IPS 1 pukul 09.15 – 11.00 (3 jam/3 JP)	<p>gambaran mengenai pembelajaran Penjasorkes yang akan dilaksanakan</p> <ul style="list-style-type: none">Pertemuan pertama melakukan perkenalan dan memberikan gambaran mengenai pembelajaran Penjasorkes yang akan dilaksanakan		-
6	Sabtu, 23 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none">Piket Harian pukul 07.00 – 13.40 (6 jam)	<ul style="list-style-type: none">Melakukan piket di lobi, yaitu melakukan presensi siswa, melayani tamu dan keperluan siswa yang berhubungan dengan ijin tidak mengikuti KBM	<ul style="list-style-type: none">Tidak ada hambatan	-



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

Minggu ke -6 (22 – 28 Agustus 2016)

NO	HARI/TANGGAL	KEGIATAN	HASIL	HAMBATAN	SOLUSI
1	Jumat, 26 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none">Praktik Mengajar di kelas X MIPA 5 pukul 07.00 – 09.00 (3 jam/3 JP)Praktik Mengajar di kelas X MIPA 3 pukul 09.00 -11.00 (3 jam/3 JP)	<ul style="list-style-type: none">Pembelajaran di kelas X MIPA 5 dengan materi lompat jauh gaya berjalan di udara (<i>walking in the air</i>), mulai dari awalan hingga sikap mendarat. Ada beberapa peserta didik yang belum sepenuhnya menguasai teknik lompat jauh yang diberikanPembelajaran di kelas X MIPA 5 dengan materi lompat jauh gaya berjalan di udara (<i>walking in the air</i>), mulai dari awalan hingga sikap mendarat. Peserta didik antusias dalam melakukan lompat	<ul style="list-style-type: none">Tidak ada hambatanTidak ada hambatan	<ul style="list-style-type: none">--



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

			jauh gaya berjalan di udara atau <i>walking in the air</i>		
2	Sabtu, 27 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> • Piket Harian pukul 07.00 – 13.40 (6 jam) • Mengumpulkan materi 07.30 – 08.30 (1 jam) • Konsultasi dengan dosen pembimbing pukul 08.30 – 10.30 (2 jam) • Membuat RPP pukul 11.30 – 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan piket di lobi sekolah, melakukan presensi siswa, menyampaikan tugas pembelajaran kepada kelas yang tidak ada gurunya, dan memberikan layanan kepada tamu yang mempunyai keperluan untuk bertemu dengan pihak sekolah • Diperoleh materi untuk pembuatan RPP Lompat Jauh gaya berjalan di udara • Konsultasi dengan Bapak Suhadi selaku DPL mengenai pembuatan Laporan PPL • Diperoleh 1 RPP lompat jauh gaya 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada hambatan • Tidak ada hambatan • Tidak ada hambatan • Tidak ada hambatan 	<ul style="list-style-type: none"> - - - -



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

		13.30 (2 jam)	berjalan di udara untuk mengajar di pertemuan berikutnya		
--	--	---------------	--	--	--



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

Minggu ke- 7 (29 Agustus – 4 September 2016)

NO	HARI/TANGGAL	KEGIATAN	HASIL	HAMBATAN	SOLUSI
1	Senin, 29 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none">• Upacara Bendera pukul 07.00 – 08.00 (1 jam)• Praktik Mengajar di kelas X MIPA 6 pukul 08.00 – 09.45 (3 jam/3 JP)	<ul style="list-style-type: none">• Upacara bendera setiap hari senin dilakukan di halaman upacara, diikuti oleh seluruh siswa, kepala sekolah, guru – guru serta mahasiswa PPL UNY dan USD• Pembelajaran di kelas X MIPA 6 dengan materi lompat jauh gaya berjalan di udara (<i>walking in the air</i>), mulai dari awalan hingga sikap mendarat. Ada beberapa peserta didik yang belum sepenuhnya menguasai teknik lompat jauh yang diberikan, namun peserta didik tetap antusias untuk	<ul style="list-style-type: none">• Tidak ada hambatan• Tidak ada hambatan	-



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

		<ul style="list-style-type: none"> • Pengetikan laporan PPL pukul 11.00 – 12.00 (1 jam) • Membuat media pembelajaran pukul 12.30 – 13.30 (1 jam) 	<p>mencoba melakukan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengetik laporan PPL bagian pendahuluan • Diperoleh media pembelajaran berupa gambar gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara yang akan digunakan untuk pertemuan selama satu minggu ke depan 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada hambatan • Tidak ada hambatan 	<p>-</p> <p>-</p>
2	Selasa , 30 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> • Praktik Mengajar kelas X MIPA 2 pukul 07.00 – 09.15 (3 jam/3 JP) • Praktik Mengajar kelas X 	<ul style="list-style-type: none"> • Pembelajaran di kelas X MIPA 2 dengan materi lompat jauh gaya berjalan di udara (<i>walking in the air</i>), mulai dari awalan hingga sikap mendarat. Peserta didik tertarik untuk melakukan setiap games yang terkait dengan materi lompat jauh. • Pembelajaran di kelas X IPS 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada hambatan • Tidak ada hambatan 	<p>-</p> <p>-</p>



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

		<p>IPS 1 pukul 09.30 – 11.45 (3 jam/3 JP)</p> <ul style="list-style-type: none">• Menyusun matriks PPL pukul 12.30 – 13.30 (1 jam)	<p>dengan materi lompat jauh gaya berjalan di udara (<i>walking in the air</i>), mulai dari awalan hingga sikap mendarat. Peserta didik tertarik untuk selalu mencoba melakukan lompat jauh, tanpa merasa takut.</p> <ul style="list-style-type: none">• Pengetikan dan penyusunan matriks selama melakukan kegiatan PPL di SMA N 1 Sewon	<ul style="list-style-type: none">• Tidak ada hambatan	-
3	Rabu, 31 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none">• Piket Pagi pukul 06.30 – 07.00 (0,5 jam)• Praktik Mengajar kelas X MIPA 1 pukul 07.00 – 08.45 (3 jam/3 JP)	<ul style="list-style-type: none">• Piket salaman pagi di halaman depan sekolah bersama dengan guru piket dan mahasiswa yang bertugas• Pembelajaran di kelas X IPS 1 dengan materi lompat jauh gaya berjalan di udara (<i>walking in the</i>	<ul style="list-style-type: none">• Tidak ada hambatan• Tidak ada hambatan	- -



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

		<ul style="list-style-type: none"> • Praktik Mengajar kelas X IPS 2 pukul 08.45 – 10.30 (3 jam/3 JP) • Pengetikan laporan PPL pukul 12.00 - 13.30 (1,5 jam) • Program Adiwiyata pukul 	<p><i>air</i>), mulai dari awalan hingga sikap mendarat. Pembelajaran berjalan aman dan lancar, peserta didik mentaati peraturan pembelajaran yang sudah dipersiapkan oleh guru</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pembelajaran di kelas X IPS 2 dengan materi lompat jauh gaya berjalan di udara (<i>walking in the air</i>), mulai dari awalan hingga sikap mendarat. Ada beberapa peserta didik melakukan lompat jauh, namun gaya jongkok. • Mengetik laporan selama kegiatan PPL di SMA N 1 Sewon • Kegiatan kerja bakti di sekitar 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada hambatan • Tidak ada hambatan • Tidak ada hambatan 	<p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>
--	--	--	--	--	----------------------------



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

		14.00 – 16.00 (2 jam)	rumah kaca dan halaman depan sekolah bersama dengan mahasiswa yang bertugas		
4	Kamis, 1 September 2016	<ul style="list-style-type: none">• Praktik Mengajar kelas X MIPA 4 pukul 07.00 -09.15 (3 jam/3 JP)• Gerakan Literasi Sekolah (GLS) pukul 12.00 – 13.00• Pengetikan laporan PPL	<ul style="list-style-type: none">• Pembelajaran di kelas X MIPA 4 dengan materi lompat jauh gaya berjalan di udara (<i>walking in the air</i>), mulai dari awalan hingga sikap mendarat. Pembelajaran berjalan dengan lancar, peserta didik melakukan setiap arahan dan perintah dari guru• Menjaga preseni siswa dan tamu undangan dalam rangka penyuluhan kegiatan gerakan literasi sekolah di aula SMA N 1 Sewon• Melanjutkan pengetikan laporan	<ul style="list-style-type: none">• Tidak ada hambatan• Tidak ada hambatan• Tidak ada hambatan	<ul style="list-style-type: none">---



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

		pukul 13.00 – 13.30 (0,5 jam)	selama melakukan PPL di SMA N 1 Sewon		
5	Jumat, 2 September 2016	<ul style="list-style-type: none">Praktik Mengajar kelas X MIPA 5 pukul 07.00 – 09.00 (3 jam/3 JP)Praktik Mengajar kelas X MIPA 3 pukul 09.00 – 11.00 (3 jam/3 JP)	<ul style="list-style-type: none">Pembelajaran di kelas X MIPA 5 dengan materi lompat jauh gaya berjalan di udara (<i>walking in the air</i>), mulai dari awalan hingga sikap mendarat. Pembelajaran berjalan dengan lancar, peserta didik mampu melakukan lompat jauh gaya berjalan di udara yang lebih baik daripada pertemuan pertamaPembelajaran di kelas X MIPA 5 dengan materi lompat jauh gaya berjalan di udara (<i>walking in the air</i>), mulai dari awalan hingga sikap mendarat. Peserta didik	<ul style="list-style-type: none">Tidak ada hambatanTidak ada hambatan	<p>-</p> <p>-</p>



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

			banyak yang sudah bisa melakukan lompat jauh berjalan di udara pada pertemuan kedua ini.		
6	Sabtu, 3 September 2016	<ul style="list-style-type: none">• Piket Harian pukul 07.00 – 13.40 (6 jam)• Mengumpulkan materi pukul 08.0 – 09.00 (1 jam)• Membuat RPP pukul 11.00 – 13.00 (2 jam)	<ul style="list-style-type: none">• Melakukan piket di lobi sekolah, melakukan presensi siswa, menyampaikan tugas pembelajaran kepada kelas yang tidak ada gurunya, dan memberikan layanan kepada tamu yang mempunyai keperluan untuk bertemu dengan pihak sekolah• Diperoleh materi pembuatan RPP Softball• Diperoleh 1 RPP Softball untuk mengajar di pertemuan berikutnya	<ul style="list-style-type: none">• Tidak ada hambatan• Tidak ada hambatan• Tidak ada hambatan	<ul style="list-style-type: none">---



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

Minggu ke-8 (5 – 10 September 2016)

NO	HARI/TANGGAL	KEGIATAN	HASIL	HAMBATAN	SOLUSI
1	Senin, 5 September 2016	<ul style="list-style-type: none">• Upacara Bendera pukul 07.00 – 07.40• Gerakan Literasi Sekolah pukul 07.40 – 07.55• Praktik Mengajar di kelas X MIPA 6 pukul 08.00 – 09.45 (3 jam/3 JP)	<ul style="list-style-type: none">• Upacara bendera setiap hari senin dilakukan di halaman upacara, diikuti oleh seluruh siswa, kepala sekolah, guru – guru serta mahasiswa PPL UNY dan USD• Mendampingi kelas X MIPA 6 dalam kegiatan literasi membaca buku selain buku mata pelajaran• Pembelajaran di kelas X MIPA 6 dengan materi Softball. Dalam pembelajaran diterapkan permainan modifikasi softball, sehingga peserta didik pun tertarik untuk mengikuti permainan yang	<ul style="list-style-type: none">• Tidak ada hambatan• Tidak ada hambatan• Tidak ada hambatan	<ul style="list-style-type: none">---



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

		<ul style="list-style-type: none"> Mengumpulkan materi pukul 11.00 – 12.00 (1 jam) Membuat RPP pukul 12.30 – 13.30 (1 jam) 	<p>diberikan oleh guru</p> <ul style="list-style-type: none"> Diperoleh materi pembuatan RPP Aktivitas Fisik dan Pencegahan Penyakit Pembuatan RPP Aktivitas Fisik dan Pencegahan Penyakit 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada hambatan Tidak ada hambatan 	-
2	Selasa, 6 September 2016	<ul style="list-style-type: none"> Gerakan Literasi Sekolah pukul 07.00 – 07.15 Praktik Mengajar kelas X MIPA 2 pukul 07.15 – 09.25 (3 jam/3 JP) Praktik Mengajar kelas X IPS 1 pukul 09.25 – 11.40 (3 	<ul style="list-style-type: none"> Mendampingi kelas X MIPA 2 dalam kegiatan literasi membaca buku selain buku mata pelajaran Pembelajaran di kelas X MIPA 6 dengan materi Softball. Peserta didik antusias untuk melakukan permainan modifikasi baik saat pemanasan maupun saat permainan Softball Pembelajaran di kelas X IPS 1 dengan materi Softball. Dalam 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada hambatan Tidak ada hambatan Tidak ada hambatan 	-



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

		jam/3 JP) <ul style="list-style-type: none">Menyusun matriks PPL pukul 12.30 – 13.30 (1 jam)	pembelajaran diterapkan permainan Softball yang dimodifikasi untuk lebih menarik peserta didik mengikuti aktivitas selama pembelajaran <ul style="list-style-type: none">Pengetikan dan penyusunan matriks selama melakukan kegiatan PPL di SMA N 1 Sewon	<ul style="list-style-type: none">Tidak ada hambatan	-
3	Rabu, 7 September 2016	<ul style="list-style-type: none">Piket Harian pukul 06.30 – 07.00 (0,5 jam)Apel pagi pukul 07.00 – 07.35	<ul style="list-style-type: none">Piket salaman pagi di halaman depan sekolah bersama dengan guru piket dan mahasiswa yang bertugasMelaksanakan apel pagi dalam rangka pemilihan ketua OSIS SMA N 1 Sewon bersama dengan semua siswa, guru, kepek, dan mahasiswa PPL UNY	<ul style="list-style-type: none">Tidak ada hambatanTidak ada hambatan	- -



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

		<ul style="list-style-type: none">• Gerakan Literasi Sekolah pukul 07.35 – 07.50• Praktik Mengajar kelas X MIPA 1 pukul 07.50 – 09.50	<ul style="list-style-type: none">• Mendampingi kelas X MIPA 1 dalam kegiatan literasi membaca buku selain buku mata pelajaran• Pembelajaran di kelas X MIPA 1 dengan materi Softball yang dimodifikasi dengan aturan sedemikian rupa baik saat pemanasan maupun pada inti pembelajaran tanpa menghilangkan inti dari permainan Softball	<ul style="list-style-type: none">• Tidak ada hambatan• Tidak ada hambatan	<ul style="list-style-type: none">--
4	Kamis, 8 September 2016	<ul style="list-style-type: none">• Gerakan Literasi Sekolah pukul 07.00 – 07.15• Praktik Mengajar kelas X MIPA 4 pukul 07.15 – 09.25 (3 jam/3 JP)	<ul style="list-style-type: none">• Mendampingi kelas X MIPA 4 dalam kegiatan literasi membaca buku selain buku mata pelajaran• Pembelajaran di kelas X MIPA 4 dengan materi Softball. Peserta didik semangat untuk mempelajari permainan modifikasi yang	<ul style="list-style-type: none">• Tidak ada hambatan• Tidak ada hambatan	<ul style="list-style-type: none">--



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

		<ul style="list-style-type: none"> Membuat RPP pukul 10.00 – 11.00 (1 jam) Konsultasi dengan guru pembimbing pukul 12.00 – 12.30 (0,5 jam) 	<p>diberikan oleh guru, pembelajaran berjalan tertib dan aman</p> <ul style="list-style-type: none"> Melanjutkan pembuatan RPP dan diperoleh 1 RPP Aktivitas Fisik dan Pencegahan Kesehatan Konsultasi dan evaluasi dengan Bapak Bambang selaku guru pembimbing mengenai praktik pembelajaran yang sudah dilakukan 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada hambatan Tidak ada hambatan 	-
5	Jumat, 9 September 2016	<ul style="list-style-type: none"> Gerakan Literasi Sekolah pukul 07.00 – 07.15 Praktik Mengajar kelas X MIPA 5 pukul 07.15 – 08.45 (3 jam/3 JP) 	<ul style="list-style-type: none"> Mendampingi kelas X MIPA 5 dalam kegiatan literasi membaca buku selain buku mata pelajaran Pembelajaran di kelas X MIPA 4 dengan materi Softball, mulai dari teknik melempar, menangkap, memukul hingga melakukan 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada hambatan Tidak ada hambatan 	-



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

		<ul style="list-style-type: none">Praktik Mengajar kelas X MIPA 3 pukul 08.45 – 10.20 (3 jam/3 JP)	<p>permainan Softball yang dimodifikasi dan peserta didik antusias saat melakukan berbagai permainan</p> <ul style="list-style-type: none">Pembelajaran di kelas X MIPA 4 dengan materi Softball, mulai dari teknik melempar, menangkap, memukul hingga melakukan permainan Softball yang dimodifikasi. KBM berjalan tertib dan lancar	<ul style="list-style-type: none">Tidak ada hambatan	-
6	Sabtu, 10 September 2016	<ul style="list-style-type: none">Piket Harian pukul 07.00 – 13.40 (6 jam)	<ul style="list-style-type: none">Melakukan piket di lobi sekolah, melakukan presensi siswa, dan memberikan pelayanan bagi tamu atau siswa yang berkepentingan untuk bertemu dengan pihak sekolah	<ul style="list-style-type: none">Tidak ada hambatan	-



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

	<ul style="list-style-type: none">• Membuat media pembelajaran pukul 08.00 – 09.00 (1 jam)• Pengetikan laporan PPL pukul 11.00 – 13.00 (2 jam)	<ul style="list-style-type: none">• Diperoleh 1 media pembelajaran berupa PPT tentang Aktivitas Fisik dan Pencegahan Penyakit• Pengetikan laporan selama melakukan rangkaian kegiatan PPL di SMA N 1 Sewon	<ul style="list-style-type: none">• Tidak ada hambatan• Tidak ada hambatan	<p>-</p> <p>-</p>
--	---	---	---	-------------------



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

Minggu ke-9 (12 – 15 September 2016)

NO	HARI/TANGGAL	KEGIATAN	HASIL	HAMBATAN	SOLUSI
1	Selasa, 13 September 2016	<ul style="list-style-type: none">Gerakan Literasi Sekolah pukul 07.40 – 07.55Praktik Mengajar kelas X MIPA 2 pukul 07.15 – 09.25 (3 jam/3 JP)Praktik Mengajar kelas X IPS 1 pukul 09.25 – 11.40 (3 jam/3 JP)	<ul style="list-style-type: none">Mendampingi kelas X MIPA 2 dalam kegiatan literasi membaca buku selain buku mata pelajaranPembelajaran di kelas X MIPA 2 dengan materi Peran Aktivitas Fisik terhadap Pencegahan Penyakit dan Pengurangan Biaya Kesehatan. Peserta didik aktif selama mengikuti pembelajaranPembelajaran di kelas X MIPA 2 dengan materi Peran Aktivitas Fisik terhadap Pencegahan Penyakit dan Pengurangan Biaya Kesehatan.	<ul style="list-style-type: none">Tidak ada hambatanTidak ada hambatanTidak ada hambatan	<ul style="list-style-type: none">---



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

		<ul style="list-style-type: none"> • Penulisan Papan Agenda Sekolah pukul 12.30 – 13.30 (1 jam) 	<ul style="list-style-type: none"> • Diperoleh 1 hasil penulisan papan agenda kegiatan guru 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada hambatan 	-
2	Rabu, 14 September 2016	<ul style="list-style-type: none"> • Gerakan Literasi Sekolah pukul 07.40 – 07.55 • Praktik Mengajar kelas X MIPA 1 pukul 07.15 – 09.25 (3 jam/3 JP) • Praktik Mengajar kelas X IPS 2 pukul 09.25 – 11.40 (3 jam/3 JP) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendampingi kelas X MIPA 1 dalam kegiatan literasi membaca buku selain buku mata pelajaran • Pembelajaran di kelas X MIPA 2 dengan materi Peran Aktivitas Fisik terhadap Pencegahan Penyakit dan Pengurangan Biaya Kesehatan. Peserta didik antusias dalam partisipasi kelas, seperti sering bertanya dan menjawab pertanyaan • Pembelajaran di kelas X MIPA 2 dengan materi Peran Aktivitas Fisik terhadap Pencegahan 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada hambatan • Tidak ada hambatan • Tidak ada hambatan 	- - -



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

		<ul style="list-style-type: none">• Evaluasi dan Pengetikan laporan PPL pukul 12.30 - 13.30 (1 jam)	<p>Penyakit dan Pengurangan Biaya Kesehatan. Peserta didik antusias dan aktif selama pembelajaran berlangsung</p> <ul style="list-style-type: none">• Melakukan pengetikan, editing, evaluasi hasil akhir laporan dari kegiatan PPL selama di SMAN 1 Sewon	<ul style="list-style-type: none">• Tidak ada hambatan	-
3	Kamis, 15 September 2016	<ul style="list-style-type: none">• Penulisan Papan Agenda Sekolah pukul 07.30 – 08.30 (1 jam)• Penarikan PPL UNY Tahun 2016 pukul 09.00 – 10.00	<ul style="list-style-type: none">• Diperoleh hasil penulisan papan agenda kegiatan siswa• 24 mahasiswa PPL UNY 2016 resmi ditarik oleh Bapak Sulis selaku DPL setelah selesai melakukan serangkaian kegiatan PPL di SMA N 1 Sewon. Penarikan PPL dihadiri oleh pihak	<ul style="list-style-type: none">• Tidak ada hambatan• Tidak ada hambatan	



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

			sekolah yang diwakili oleh Kepsek dan Waka Kurikulum.		
--	--	--	---	--	--

Mengetahui

Bantul, 22 September 2016

Dosen Pembimbing Lapangan

Drs. Suhadi, M.Pd.

NIP. 19600505 198803 1 006

Guru Pembimbing

Bambang Utoro, S.Pd. Jas.

NIP. 19680615 200701 1 024

Mahasiswa

Madwa Ashumti

NIM 13601241048



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F03

Untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 Sewon NAMA MAHASISWA : Madwa Ashumti
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Paris KM 5 Bangunharjo, Sewon , Bantul NIM : 13601241048
GURU PEMBIMBING : Bambang Utoro, S.Pd, Jas. FAK/PRODI : FIK/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Suhadi, M.Pd

No	Nama Kegiatan	Hasil Kuantitatif/Kualitatif	SERAPAN DANA (dalam rupiah)			
			Swadaya/ Sekolah/ Lembaga	Mahasiswa	Sponsor/ Lembaga Lainnya	Jumlah
1	Penyusunan RPP	Kualitatif : RPP dicetak beserta materi dan soal tes. Kuantitatif :		Rp 15.000,-		Rp 15.000,00



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F03

Untuk
Mahasiswa

		Rencana Pelaksanaan Pembelajaran selama praktik mengajar terbimbing telah mencapai 3 RPP				
2.	Media Pembelajaran	Kualitatif : Media Pembelajaran berupa gambar teknik lompat jauh gaya berjalan di udara Kuantitatif : Media Pembelajaran selama praktik mengajar terbimbing yang digunakan untuk kelas X MIPA 1, X MIPA 2, X MIPA 3, X MIPA 4, X MIPA 5, X MIPA 6, X IPS 1, dan X IPS 2		Rp 7.000,-		Rp 7.000,00



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

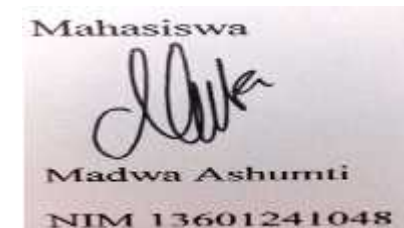
F03

Untuk
Mahasiswa

3.	Penyusunan Laporan PPL	Laporan PPL		Rp 100.000,-		Rp 100.000,00
Jumlah						Rp 122.000,00

Mengetahui:

Bantul, 22 September 2016





Universitas Negeri
Yogyakarta

KARTU BIMBINGAN
PPL SMA N 1 SEWON



KARTU BIMBINGAN PPL/MAGANG III DI SEKOLAH/ LEMBAGA
PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL
LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY
TAHUN ...2016...

F04

UNTUK MAHASISWA

Nama Sekolah/ Lembaga : SMA N 1 SEWON
Alamat Sekolah/ Lembaga : Jalan Parangtritis Km 5 Yogyakarta Fax./ Telp. Sekolah/Lembaga :
Nama DPL PPL/ Magang III : Drs Suhadi MPd
Prodi / Fakultas DPL PPL/ Magang III : PJKR / Fakultas Ilmu Keolahragaan
Jumlah Mahasiswa PPL/ Magang III : 2 (Dua)

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda-Tangan DPL PPL/ Magang III
1.	21 Juli 2016	2	Konsultasi Pembuatan Silabus, RPP		
2.	26 Juli 2016	1	Konsultasi Pembuatan RPP Atletik		
3.	15 Agustus 2016	1	Konsultasi Pembuatan RPP Permainan		
4.	27 Agustus 2016	2	Konsultasi Pembuatan Laporan		

PERRIBATAN :

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



Banda
Mhs PPL/ Magang III Prodi ..PJKR

(Signature)



FORMAT OBSERVASI
PEMBELAJARAN DIKELAS DAN
OBSERVASI PESERTA DIDIK

NPma.1
Untuk Mahasiswa

**Universitas
Negeri
Yogyakarta**

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 Sewon
ALAMAT SEKOLAH : JL. Parangtritis km 5, Bangunharjo, Sewon, Bantul,
Yogyakarta
TANGGAL OBSERVASI : 16 – 23 Juli 2016
PUKUL : 08.00-11.00 (22 Agustus 2016)
NAMA MAHASISWA : Madwa Ashumti
NIM : 1360124048
PRODI : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A. Perangkat Pembelajaran		
1.	Kurikulum K 13	Kurikulum yang berlaku diSMK PI Ambarrukmo 1 Sleman yaitu Kurikulum K 13. Pembelajaran yang diterapkan di sini lebih mengutamakan keaktifan siswa dalam proses KBM, sehingga guru hanya sebagai fasilitator.
2.	Silabus	Silabus disusun secara bersama-sama oleh guru mata pelajaran yang akan digunakan sebagai acuan dalam KBM dan dalam pembuatan RPP. Sehingga, diharapkan semua guru mata pelajaran mempunyai silabus.
3.	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	RPP yang disusun oleh guru bisa digunakan untuk 1 atau 2 x pertemuan, hal ini disesuaikan dengan bobot materi pembelajaran yang akan diajarkan serta kemampuan siswa dalam menguasai materi.
B. Proses Pembelajaran		



FORMAT OBSERVASI
PEMBELAJARAN DIKELAS DAN
OBSERVASI PESERTA DIDIK

NPma.1
Untuk Mahasiswa

**Universitas
Negeri
Yogyakarta**

1.	Membuka Pelajaran	Guru membuka kegiatan pembelajaran dengan salam, kemudian melakukan presensi terhadap peserta didik untuk mengetahui apakah ada peserta didik yang tidak masuk. Dalam aturan K 13, sebelum memulai pembelajaran selalu diawali dengan menyanyikan Lagu Indonesia Raya. Setelah itu guru memulai membuka pelajaran dengan mereview dan melakukan apersepsi untuk menyiapkan kondisi peserta didik untuk belajar.
2.	Penyajian Materi	Dalam menyajikan materi, guru menjelaskan secara keseluruhan secara bertahap tentang materi yang diberikan dan sesuai dengan RPP yang telah dibuat.
3.	Metode Pembelajaran	Metode pembelajaran yang digunakan Demonstrasi, Inclusive (cakupan), Bagian dan keseluruhan (Part and whole), Permainan (game), Saling menilai sesama teman (Resiprocal).
4.	Penggunaan Bahasa	Bahasa yang digunakan guru adalah bahasa Indonesia pada setiap pembelajaran.
5.	Penggunaan Waktu	Waktu yang digunakan sudah cukup efektif, yaitu sesuai alokasi jam pelajaran. Guru memulai pelajaran tepat waktu dan menutup pembelajaran 30 menit sebelum bel tanda pergantian jam berbunyi.
6.	Gerak	Dalam menyampaikan materi, guru selalu



FORMAT OBSERVASI
PEMBELAJARAN DIKELAS DAN
OBSERVASI PESERTA DIDIK

NPma.1
Untuk Mahasiswa

Universitas
Negeri
Yogyakarta

		<i>mobile</i> tidak hanya berdiam diri, tetapi memantau setiap peserta didik di dalam kelas.
7.	Cara Memotivasi Siswa	Cara guru memotivasi siswa pun sudah cukup baik, salah satu contohnya yaitu dengan mengucapkan kata “Ya bagus” “Ya benar”. Pada intinya Guru mampu membuat siswa merasa nyaman dan percaya diri untuk mengikuti setiap KBM.
8.	Teknik Bertanya	Guru menanyakan pemahaman siswa terkait materi yang baru saja dijelaskan apabila ada yang kurang jelas sambil memberikan contoh.
9.	Teknik Penguasaan Kelas	Guru sudah dapat melakukan manajemen kelas dengan baik.
10.	Penggunaan Media	Media yang digunakan oleh adalah peralatan olahraga yang tersedia, sedangkan saat teori menggunakan <i>power point</i> .
11.	Bentuk dan Cara Evaluasi	Setelah materi pelajaran dalam satu sampai dengan dua kali pertemuan selesai, guru memberikan ulangan dalam bentuk ujian gerak dasar dan kebugaran.
12.	Menutup Pelajaran	Sebelum menutup pelajaran, guru memberikan motivasi dan apresiasi kepada siswa yang mengikuti pembelajaran dengan. Pembelajaran diakhiri dengan pendinginan ringan.



**FORMAT OBSERVASI
PEMBELAJARAN DIKELAS DAN
OBSERVASI PESERTA DIDIK**

NPma.1

Untuk
Mahasiswa

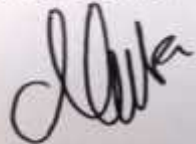
**Universitas
Negeri
Yogyakarta**

C. Perilaku Siswa		
1.	Perilaku Siswa di Dalam Kelas	Pada saat guru menjelaskan di dalam kelas, semua siswa memperhatikan guru yang sedang mengajar di depan. Hal ini ditunjang dengan kemampuan guru dalam mengelola kelas sehingga keadaan kelas menjadi kondusif untuk proses belajar mengajar. Kemudian ketika guru memberikan soal untuk dikerjakan sebagian besar siswa yang belum mengerti mendatangi guru untuk bertanya.
2.	Perilaku Siswa di Luar Kelas	Perilaku Siswa di luar sekolah memiliki kecenderungan berkelompok. Siswa antusias ketika mengikuti pembelajaran di luar kelas.

Bantul, 22 September 2016

Guru Pembimbing

Bambang Utoro, S.Pd. Jas
NIP. 19680615 200701 1 024

Mahasiswa

Madwa Ashumti
NIM 13601241048

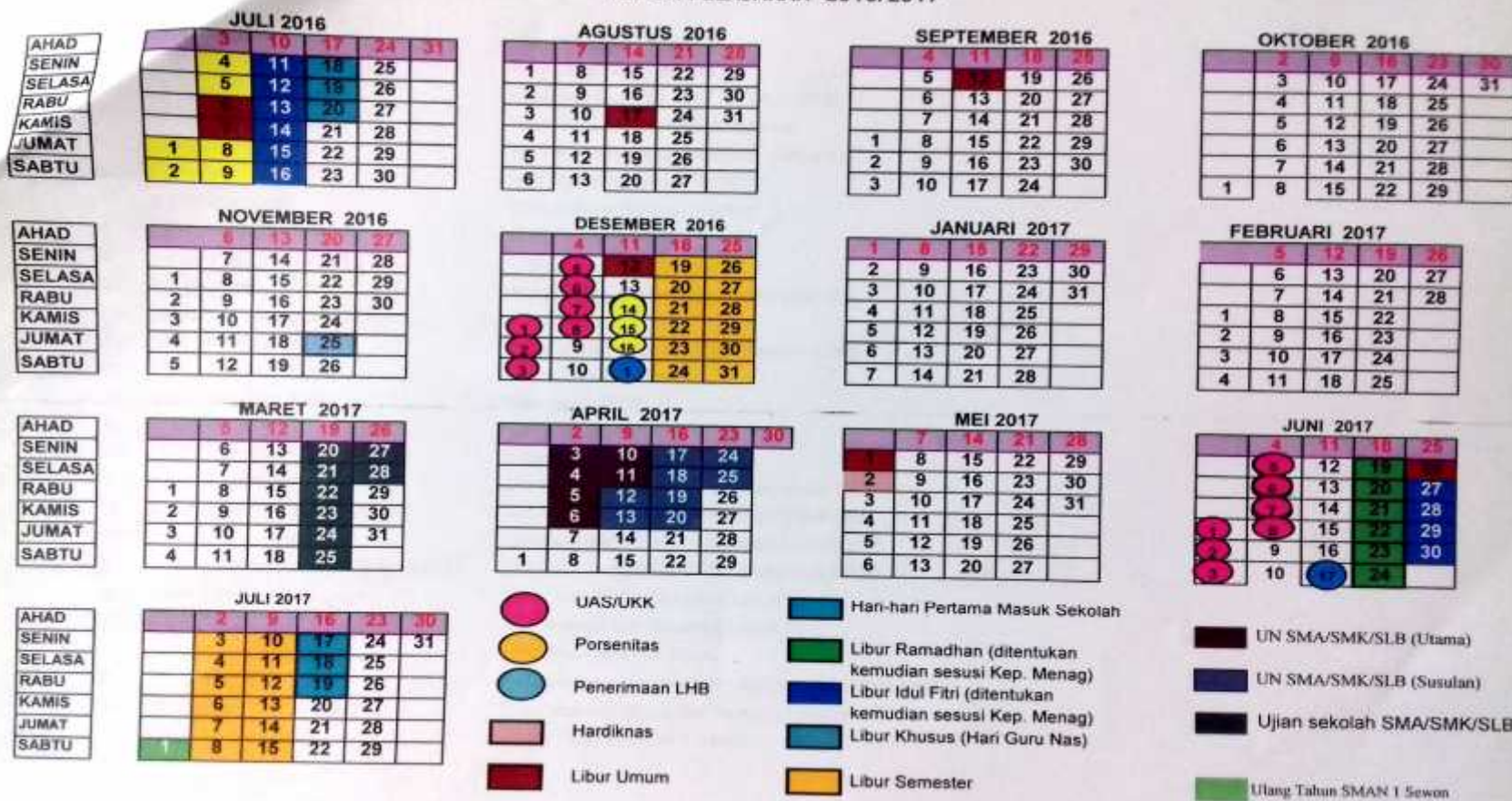


Universitas Negeri
Yogyakarta

KALENDER PENDIDIKAN

SMA N 1 SEWON

KALENDER PENDIDIKAN SMAN 1 SEWON TAHUN PELAJARAN 2016/2017





Universitas Negeri
Yogyakarta

KALENDER PENDIDIKAN

SMA N 1 SEWON

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	12 September 2016	: Hari Besar Idul Adha 1437 H
7	2 Oktober 2016	: Tahun Baru Hijriyah 1438 H
8	25 November 2016	: Hari Guru Nasional
9	1 s.d. 8 Desember 2016	: Ulangan Akhir Semester
10	12 Desember 2016	: Maulid Nabi Muhammad SAW 1438 H
11	14 s.d. 16 Desember 2016	: Porsenitas
12	17 Desember 2016	: Penerimaan Laporan Hasil Belajar (LHB)
13	19 s.d. 31 Des 2016	: Libur Semester Gasal
14	25 Desember 2016	: Hari Natal 2016
15	1 Januari 2017	: Tahun Baru 2017
16	20 s.d. 28 Maret 2017	: Ujian Sekolah
17	3 s.d. 6, April 2017	: UN SMA/SMK/SMALB (Utama) untuk PBT
18	3 s.d. 6, dan 10 s.d. 11 April 2017	: UN SMA/SMK/SMALB (Utama) untuk CBT
19	10 s.d. 13 April 2017	: UN SMA/SMK/SMALB (Susulan) untuk PBT
20	17 s.d. 20, dan 24 s.d. 25 April 2017	: UN SMA/SMK/SMALB (Susulan) untuk CBT
21	1 Mei 2017	: Libur Hari Buruh Nasional tahun 2017
22	2 Mei 2017	: Hari Pendidikan Nasional tahun 2017
23	1 s.d. 8 Juni 2017	: Ulangan Kenaikan Kelas
24	17 Juni 2017	: Penerimaan Laporan Hasil Belajar (Kenaikan Kelas)
25	19 Juni s.d. 15 Juli 2017	: Libur Idul Fitri dan Libur Kenaikan Kelas
26	1 Juli 2017	: Ulang Tahun SMAN 1 Sewon



Universitas Negeri
Yogyakarta

JADWAL PELAJARAN

SMA N 1 SEWON

JADWAL PELAKSANAAN PEMBELAJARAN SEMESTER GASAL TAHUN PELAJARAN 2016/ 2017

EDISI 2

Hari	Senin									Selasa								Rabu							
	5, 8, 15, 19, 22, 32, 36, 39, 40									10, 18, 21, 22, 26, 34, 43, 45								3, 4, 9, 11, 14, 27, 28, 33, 48							
Piket Pagi	5, 8, 15, 19, 22, 32, 36, 39, 40									10, 18, 21, 22, 26, 34, 43, 45								3, 4, 9, 11, 14, 27, 28, 33, 48							
Piket Harian	8, 15, 19, 32, 36, 39, 40									10, 18, 26, 3, 34, 43, 45								4, 9, 11, 14, 27, 33, 48							
Piket Waka B BK	22, 5									22, 21								28, -							
Jam Ket:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
X MIPA1	UPC	EKO (LM) / 31			JER (LM) / 06			JAW / 61		SEJ (W) / 22	MAT (P) / 58			AGA / 57			ORK / 35			BIO (P) / 28			PDK / 23		
X MIPA2	UPC	BIO (P) / 28			PKN / 07		FIS (P) / 18				ORK / 35			EKO (LM) / 31		PDK / 23		ING (W) / 38	JAW / 61			MAT (W) / 45			
X MIPA3	UPC	BIN / 13			MAT (W) / 45					AGA / 57			BIO (P) / 28		PKN / 07		EKO (LM) / 31			KIM (P) / 33		PDK / 03			
X MIPA4	UPC	AGA / 57			EKO (LM) / 31		PKN / 07		SEJ (W) / 46	KIM (P) / 33			MAT (P) / 58			BIO (P) / 28			FIS (P) / 18			JAW / 61			
X MIPA5	UPC	PDK / 03	JAW / 61		BIN / 54		SEJ (W) / 46		SOS (LM) / 24			KIM (P) / 19		SNI / 47		MAT (W) / 45			PKN / 07		ING (W) / 38				
X MIPA6	UPC	ORK / 35		AGA / 57 / 60		SOS (LM) / 24			PDK / 03		SEJ (W) / 46		MAT (W) / 45			MAT (P) / 58		AGA / 57 / 60		BIN / 54		PKN / 07			
X IPS1	UPC	MAT (W) / 09		SNI / 47		ING (W) / 38		BIN / 54		BIO (LM) / 17			ORK / 35		MAT (W) / 09		BIN / 54		PKN / 07		PDK / 43 / 42		JAW / 40		
X IPS2	UPC	BIN / 54			SOS (P) / 41			EKO (P) / 25		PKN / 07		MAT (W) / 09		SNI / 47		SEJ (W) / 62		BIO (LM) / 17			ORK / 35			PDK / 43 / 42	
X IPS3	UPC	PKN / 07		BIO (LM) / 20			AGA / 57			ORK / 55			GEO (P) / 39			PDK / 43 / 42		KIM (LM) / 14			EKO (P) / 25		MAT (W) / 09		
X IPS4	UPC	ORK / 55			GEO (P) / 39			ING (W) / 38		SEJ (W) / 62		SNI / 47		MAT (W) / 09		JAW / 40		AGA / 57 / 51 / 60			KIM (LM) / 14		BIN / 54		
XI MIPA1	UPC	BIO (P) / 20		FIS (P) / 23		PKN / 48		MAT (W) / 11		ORK / 26			KIM (P) / 14		AGA / 56			FIS (P) / 23		BIO (P) / 20		EKO (LM) / 31		MAT (P) / 58	



Universitas Negeri
Yogyakarta

JADWAL PELAJARAN

SMA N 1 SEWON

EDISI 2																											
Hari	Senin									Selasa								Rabu									
Piket Pagi	5, 8, 15, 19, 22, 32, 36, 39, 40									10, 18, 21, 22, 26, 34, 43, 45								3, 4, 9, 11, 14, 27, 28, 33, 48									
Piket Harian	8, 15, 19, 32, 36, 39, 40									10, 18, 26, 3, 34, 43, 45								4, 9, 11, 14, 27, 33, 48									
Piket Waka & BK	22, 5									22, 21								28, -									
Jam Ke:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8		
XI MIPA2	UPC	JAW / 61	MAT (W) / 11		ING (W) / 36		MAT (P) / 08		KIM (P) / 14	BIO (P) / 20	FIS (P) / 23		EKO (LM) / 31		ORK / 26				AGA / 56				PDK / 33				
XI MIPA3	UPC	ORK / 26			MAT (P) / 08		AGA / 56 / 51 / 60			FIS (P) / 44		JAW / 61		BIO (P) / 20	KIM (P) / 14		MAT (W) / 11		SEJ (W) / 64		MAT (P) / 58		EKO (LM) / 31				
XI MIPA4	UPC	MAT (P) / 58		FIS (P) / 44		KIM (P) / 14		PDK / 33		MAT (W) / 11		FIS (P) / 44		PKN / 48		SOS (LM) / 41		BIN / 12				SEJ (W) / 64		BIO (P) / 20			
XI MIPA5	UPC	PDK / 33		KIM (P) / 14		MAT (P) / 58		PKN / 48		BIO (P) / 20		SNI / 30		MAT (W) / 11		FIS (P) / 44		SEJ (W) / 64		FIS (P) / 44		BIO (P) / 20		JER (LM) / 06			
XI IPS1	UPC	MAT (W) / 10		BIN / 54		PDK / 33		JER (LM) / 06		EKO (P) / 04		SEJ (W) / 62		SOS (P) / 41		GEO (P) / 53		MAT (W) / 10		ING (W) / 38		JER (LM) / 06		PKN / 48			
XI IPS2	UPC	SOS (P) / 41		ING (W) / 38		PDK / 42		KIM (LM) / 15		JAW / 61		MAT (W) / 11		GEO (P) / 53		PKN / 48		EKO (P) / 04		BIN / 54		KIM (LM) / 15		EKO (P) / 04			
XI IPS3	UPC	ING (W) / 38		PDK / 42		BIN / 12				SOS (P) / 34		EKO (P) / 04		SEJ (W) / 62		JAW / 61		AGA / 56				ORK / 26		MAT (W) / 11			
XI IPS4	UPC	ING (LM) / 27		MAT (W) / 59		SOS (P) / 34		PDK / 42		AGA / 56 / 60				ORK / 55				SNI / 30		PKN / 48		EKO (P) / 04		BIN / 12			
XII MIPA1	UPC	SNI / 47		MAT (W) / 10		FIS (P) / 23		ING (W) / 36		EKO (LM) / 32		PDK / 18		BIO (P) / 17		MAT (P) / 59		BIN / 16		FIS (P) / 01		JAW / 40		KIM (P) / 15			
XII MIPA2	UPC	FIS (P) / 01		BIO (P) / 17		MAT (W) / 10		BIN / 16		KIM (P) / 15		PKN / 48		MAT (W) / 10		EKO (LM) / 32		PDK / 18		FIS (P) / 23		MAT (P) / 59		BIO (P) / 17			
XII MIPA3	UPC	ORK / 49			BIN / 16		AGA / 02			MAT (W) / 10		FIS (P) / 01		EKO (LM) / 04		KIM (P) / 15		PKN / 07		MAT (P) / 59		BIO (P) / 17		PDK / 18			
XII MIPA4	UPC	EKO (LM) / 04		SEJ (W) / 22		MAT (P) / 59		BIO (P) / 17		FIS (P) / 23		MAT (W) / 10		JAW / 40		PDK / 19		MAT (P) / 59		KIM (P) / 15		FIS (P) / 23		BIN / 16			



Universitas Negeri
Yogyakarta

JADWAL PELAJARAN

SMA N 1 SEWON

EDISI 2																											
Hari	Senin									Selasa								Rabu									
	5, 8, 15, 19, 22, 32, 36, 39, 40									10, 18, 21, 22, 26, 34, 43, 45								3, 4, 9, 11, 14, 27, 28, 33, 48									
Piket Harian	8, 15, 19, 32, 36, 39, 40									10, 18, 26, 3, 34, 43, 45								4, 9, 11, 14, 27, 33, 48									
Piket Waka & BK	22, 5									22, 21								28, -									
Jam Ke:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8		
XII MIPA5	UPC	JER (LM) / 06		SNI / 30		BIO (P) / 17		FIS (P) / 23		ORK / 49			KIM (P) / 15		AGA / 51 / 02 / 52 / 60			JAW / 40		MAT (W) / 10		BIN / 16		MAT (P) / 59			
XII IPS1	UPC	SNI / 30		EKO (P) / 32		ING (LM) / 27		GEO (P) / 39		AGA / 02			ORK / 49			SOS (P) / 34		ING (W) / 36		BIN / 16		PDK / 19		MAT (W) / 10			
XII IPS2	UPC	SEJ (P) / 46		SOS (P) / 34		MAT (W) / 09		EKO (P) / 32		JAW / 40		EKO (P) / 32		SNI / 30		PKH / 63		BIN / 13		ING (W) / 36		PDK / 19					
XII IPS3	UPC	JAW / 40		ING (LM) / 27		EKO (P) / 32		PDK / 19		PKH / 63		GEO (P) / 53		SEJ (P) / 46		SEJ (W) / 22		MAT (W) / 09		ING (W) / 36		BIN / 13					
XII IPS4	UPC	AGA / 02 / 60			ORK / 55			MAT (W) / 09		GEO (P) / 39		PKH / 63		EKO (P) / 32		SEJ (P) / 46		ING (LM) / 27		PDK / 19		MAT (W) / 09		ING (W) / 36			



Universitas Negeri
Yogyakarta

JADWAL PELAJARAN

SMA N 1 SEWON

EDISI 2																											
Hari	Kamis								Jumat						Sabtu												
	6, 12, 17, 24, 28, 29, 35, 42, 44, 46								7, 16, 20, 23, 24, 30, 37, 41						2, 13, 25, 38, 47, 49												
Piket Pagi	6, 12, 17, 24, 28, 29, 35, 42, 44, 46								7, 16, 20, 23, 30, 41						2, 13, 25, 38, 47, 49												
Piket Harian	6, 12, 17, 35, 42, 44, 46								7, 16, 20, 23, 30, 41						2, 13, 25, 38, 47, 49												
Piket Waka B BK	28, 29								24, 37						37, 42												
Jam Ke:	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7	8					
X MIPA1	ING (W) / 38		KIM (P) / 33			FIS (P) / 18			SNI / 47		MAT (W) / 45				PKN / 07		BIN / 13										
X MIPA2	BIN / 13			SEJ (W) / 22		SNI / 47			MAT (P) / 58		KIM (P) / 33			JER (LM) / 06		AGA / 57											
X MIPA3	SEJ (W) / 22		SNI / 47		JAW / 61		ING (W) / 38		FIS (P) / 18		ORK / 35			SOS (LM) / 24		MAT (P) / 58											
X MIPA4	ORK / 35			SOS (LM) / 24		PDK / 03			BIN / 13			SNI / 47		ING (W) / 38		MAT (W) / 45											
X MIPA5	AGA / 57			BIN / 54		BIO (P) / 28			ORK / 35		FIS (P) / 18			MAT (P) / 58		JER (LM) / 06											
X MIPA6	FIS (P) / 18			JER (LM) / 06		JAW / 61			KIM (P) / 19		BIO (P) / 28			SNI / 47		BIN / 54		ING (W) / 38									
X IPS1	SEJ (W) / 62		SEJ (P) / 66			AGA / 57			GEO (P) / 39		KIM (LM) / 19			SOS (P) / 41		EKO (P) / 25											
X IPS2	GEO (P) / 39			KIM (LM) / 19		BIN / 54			JAW / 40		MAT (W) / 09		ING (W) / 38		AGA / 57 / 60		SEJ (P) / 66										
X IPS3	BIN / 54		ING (W) / 38		SEJ (W) / 62		JAW / 40		BIN / 54		SNI / 47		MAT (W) / 09		SEJ (P) / 66		SOS (P) / 41										
X IPS4	PDK / 43 / 42		SOS (P) / 41			SEJ (P) / 66			EKO (P) / 25		BIO (LM) / 20			BIN / 54		MAT (W) / 09		PKN / 07									
XI MIPA1	SEJ (W) / 64		KIM (P) / 14		BIN / 12			PDK / 33		EKO (LM) / 31		ING (W) / 36		SNI / 30		MAT (W) / 11		JAW / 61		MAT (P) / 08							



Universitas Negeri
Yogyakarta

JADWAL PELAJARAN

SMA N 1 SEWON

EDISI 2

Hari	Kamis								Jumat						Sabtu							
Piket Pagi	6, 12, 17, 24, 28, 29, 35, 42, 44, 46								7, 16, 20, 23, 24, 30, 37, 41						2, 13, 25, 38, 47, 49							
Piket Harian	6, 12, 17, 35, 42, 44, 46								7, 16, 20, 23, 30, 41						2, 13, 25, 38, 47, 49							
Piket Waka & BK	28, 29								24, 37						37, 42							
Jam Ke:	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7	8
XII MIPA5	BIN / 16		KIM (P) / 15		FIS (P) / 23		PDK / 19		ING (W) / 36		JER (LM) / 06		BIO (P) / 17		MAT (P) / 59		MAT (W) / 10		SEJ (W) / 22		PKN / 07	
XII IPS1	SEJ (P) / 46		ING (LM) / 27		JAW / 40		SOS (P) / 34		EKO (P) / 32		MAT (W) / 10		BIN / 16		SEJ (W) / 22		PKN / 48		GEO (P) / 39		SEJ (P) / 46	
XII IPS2	ING (LM) / 27		SOS (P) / 34		GEO (P) / 39		SEJ (W) / 22		ORK / 49			AGA / 02 / 60 / 51			ING (LM) / 27		GEO (P) / 39		SEJ (P) / 46		MAT (W) / 09	
XII IPS3	AGA / 02			ORK / 49			GEO (P) / 53		SEJ (P) / 46		SOS (P) / 34		EKO (P) / 32		SOS (P) / 34		SNI / 30		MAT (W) / 09		ING (LM) / 27	
XII IPS4	SNI / 30		SEJ (P) / 46		BIN / 13			SOS (P) / 34		JAW / 40		ING (LM) / 27		EKO (P) / 32		SEJ (W) / 22		SOS (P) / 34		GEO (P) / 39		

Catatan:

Jika ada masukan/ saran yang membangun berkaitan dengan jadwal,
silakan langsung hubungi Bu Wikan (081802761601)

Mulai berlaku pada hari Senin, 01 Agustus 2016



Mengetahui,
Kepala SMA Negeri 1 Sewon

Dr. S. MARSUDIYANA
NIP. 10590322 198703 1 004



**JADWAL PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI**

**Universitas Negeri
Yogyakarta**

**JADWAL PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
SMA N 1 SEWON**

Jam ke-	Waktu	Hari				
		Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat
1-3	08.00 – 09.45 07.15 – 09.25	X MIPA 6	X MIPA 2	X MIPA 1	X MIPA 4	X MIPA 5
ISTIRAHAT						
4-6	09.25 – 11.40	-	X IPS 1	X IPS 2		X MIPA 3

Guru Mata Pelajaran Penjasorkes :

1. Bambang Utoro, S.Pd Jas



DAFTAR HADIR MATA PELAJARAN
PENJASORKES
SMA N 1 SEWON 2016

Universitas Negeri
Yogyakarta

14.	MUHAMMAD AKBAR F.	L																		
15.	MUHAMMAD SYAIFUDIEN	L																		
16.	NADIA KARIMA AZZAHRA	P																		
17.	NADYA MAHARANI PUTRI	P																		
18.	PRASASTI PUTRI MAHARANI	P																		
19.	PUTRI PUSPITA SARI	P																		
20.	RATNA BUDI UTAMI	P																		
21.	ROSELLA LESTANIA	P																		
22.	ROSITA NURUL AINI	P																		
23.	UMMI AISYATUL LATIFAH ASARO	P																		
24.	ZULFA AHMAD ASSIDIQI	L																		

L : 13 P : 13 Jumlah : 24



DAFTAR HADIR MATA PELAJARAN
PENJASORKES
SMA N 1 SEWON 2016

Universitas Negeri
Yogyakarta

30.	TAIGA IRAWAN	L																	
31.	TANJUNG SETYORINI	P																	
32.	TIAS TONO TAUFIK	L																	
33.	TIKA ERI MELANIA	P																	
34.	UMI LATIFAH	P																	

L : 13 P : 21 Jumlah : 34



DAFTAR HADIR MATA PELAJARAN
PENJASORKES
SMA N 1 SEWON 2016

Universitas Negeri
Yogyakarta

30.	RISMA LEANANDA	P																	
31.	TITHA AGRI NOVINKA MAHESWARI	P																	i
32.	TYASTAMI TITISSARI	P																	
33.	WISNU DHITA NAMORA	L																	
34.	YULINA ALFIANTI HAMIDA	P																	

L : 10 P : 24

Jumlah : 34



DAFTAR HADIR MATA PELAJARAN
PENJASORKES
SMA N 1 SEWON 2016

Universitas Negeri
Yogyakarta

30.	SHALAHUDDIN AZMI ABDUL HAFIZH	P																
31.	SHAVA NABELLA	P																
32.	SHELA KUSUMA WARDHANI	P																
33.	TIARA MEITA PRAMESTI	L																
34.	YOAN DEA IRAWATI	P																
35.	YUMNA NAFISAH	P	MPLS							i								

L : 13 P : 22

Jumlah : 35



**DAFTAR HADIR MATA PELAJARAN
PENJASORKES
SMA N 1 SEWON 2016**

**Universitas Negeri
Yogyakarta**

14.	FATUROCHMAN ADITYA P. A.	P																	
15.	HARYU PRATINING PUTRI	P											A						
16.	KIKY MARDHIANTI NAFISA	P													S				
17.	LINTAR CHESA HAFISYA	P											A						
18.	LUKMAN RAHMATULILLAH	P																	
19.	MIA CANDRA DEWI	P																	
20.	MIFTAZANA FIRDAUS RIZKI PUTRI	P											S						
21.	MUHAMMAD NUR FALAK M. L.	P																	
22.	NAMIRA HANI UTAMI	L																	
23.	NAREZA ALFA ARDANI PUTRI	P																	
24.	NAUFAL DAFFA FATHURRAHMAN	P																	
25.	NAUVAN ZAM ILMAN	P																	
26.	QORRY ANNISA KUSUMA	L												A	S				
27.	RIFAN MUHAMMAD NAFIS	L																	
28.	ROYAN BASTHOMI AKBAR	P																	
29.	SARAH SAVIERA NOORAZIZA	P												I					



DAFTAR HADIR MATA PELAJARAN
PENJASORKES
SMA N 1 SEWON 2016

Universitas Negeri
Yogyakarta

30.	SUCIANA SHOLIKHAH	P																	
31.	TIARA FATIMAH SUJADI	P								I									
32.	WISTI NURIYANI	P																	
33.	YUNITA NUR RAHMAWATI	L																	
34.	ZALFAA FIKRIYYA ADHINIANTI	P																	

L : 11 P : 23 Jumlah : 34



DAFTAR HADIR MATA PELAJARAN
PENJASORKES
SMA N 1 SEWON 2016

Universitas Negeri
Yogyakarta

30.	RUKMI RAYI PUTRI	P																	
31.	SALSABILA OKTAVIMADIANA	P																	
32.	SEKAR LILI MAYA PRAYOGA	P																	
33.	SINGGIH PANGARSO	L																	
34.	TRIANA NOVITA SARI	P																	

L : 14 P : 20

Jumlah : 34



**DAFTAR HADIR MATA PELAJARAN
PENJASORKES
SMA N 1 SEWON 2016**

**Universitas Negeri
Yogyakarta**

14.	HAPPY MEIFA NURLAILY	P																	
15.	HELMI MALIK IBRAHIM	L																	
16.	ISNU CAHYA WANTARA	L																	
17.	LATIFAH ANANDA	P																	
18.	LINDA MELANIA	P								S		A	S						
19.	MUHAMMAD RIDWAN	L																	
20.	MUHAMMAD ROFIQ FIRMANSYAH	L																	
21.	MUSLIKAH	P																	
22.	NAUROH NISRIINA TSANI	P								S									
23.	NURUL FIDYA HARYA FITRI	P																	
24.	PRABANNDARU WAHYUAJI	L																	
25.	SHINTIA NOVIANTI	P																	
26.	SINTA RAHMA DEWI	P																	

L : 12 P : 14

Jumlah : 26



**DAFTAR HADIR MATA PELAJARAN
PENJASORKES
SMA N 1 SEWON 2016**

**Universitas Negeri
Yogyakarta**

14.	FARAH FIRDAUSI	L																	
15.	FARISKA DIAN RAHMADANI	L																	
16.	HAJAR THAWAFINA	L																	
17.	MARTHA VANIA RAHAYU	L																	
18.	MUHAMMAD IBNU ALDIRA ROZAK	P																	
19.	NAUFAL GHIFFARI EKA KUSUMA	L																	
20.	NUR ANISA TRIYANA	P																	
21.	NURUL ASYIFA	P																	
22.	RACHMANANDA MAULANA	P											S						
23.	RAHARDIAN AKHIRU NUR ARYA	L											S						
24.	SALMA PUTRI ARTHA VIA	P																	
25.	SASI AGUSTIN	L										I							
26.	SHAFIRA ARETHA INAFITRI	P																	
27.	TRI HIDAYATUN	P												I					
28.	VERDIANA ARGAJATI LISTYANINGTYAS	P																	

L : 6 P : 22

Jumlah : 28



Universitas Negeri
Yogyakarta

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Nama Sekolah : SMA NEGERI 1 SEWON
Kelas/Semester : X / 1 (Ganjil)
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema/Topik : Teknik Memukul dalam Softball
Pertemuan ke : 2 (kedua)
Waktu : 3 X 45 menit (2 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti :

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

B. Kompetensi Dasar dan Indikator :

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugerah Tuhan yang tidak ternilai.
 - 1.1.1 Berdo'a sebelum dan sesudah pembelajaran.
 - 1.1.2 Melakukan pemanasan di awal pembelajaran dan pendinginan di akhir pembelajaran.
 - 1.1.3 Memelihara kesehatan tubuh.
 - 1.1.4 Menggunakan tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugerah Tuhan yang tidak ternilai.



Universitas Negeri
Yogyakarta

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

-
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
 - 2.1.1 Saat bermain menunjukkan permainan yang tidak curang.
 - 2.1.2 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.
 - 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
 - 2.2.1 Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya.
 - 2.2.2 Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
 - 2.2.3 Menjaga ketertiban lingkungan sekitar pembelajaran.
 - 2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
 - 2.4.1 Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.
 - 2.4.2 Saling membantu teman bila ada kesulitan gerakan.
 - 4.2 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola kecil dengan kombinasi gerak yang baik.
 - 4.2.1 Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar dalam permainan softball
 - 4.2.2 mempraktikkan variasi dan kombinasi permainan bola kecil melalui permainan softball sederhana (modifikasi permainan softball).
 - 4.2.3 Melakukan berbagai teknik dasar dalam permainan softball (memegang bola, lempar tangkap, *pithcing*, dan memukul

C. Materi Pembelajaran

1. Pengertian

Permainan softball merupakan cabang olahraga beregu *striking fielding* yang dapat dimainkan oleh berbagai kalangan, putra putri, anak anak maupun orang dewasa. Permainan ini diciptakan oleh George



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

Universitas Negeri
Yogyakarta

Hancoc pada tahun 1887 di Amerika Serikat dan pertama kali dimainkan di Chicago.

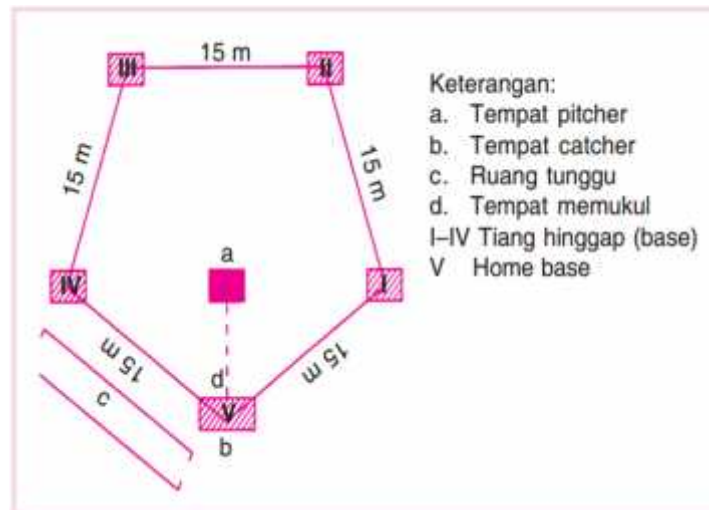
Sampaitahun 1966 permainan softball di Indonesia masih dianggap sebagai olahraga kaum wanita, setelah Asean Games Bangkok barulah kaum pria bermain softball Permainan softball pertama kali dipertandingkan di Indonesia pada Pekan Olahraga Nasional (PON) ke VII di Surabaya.

Jumlah pemain tiap regu yang sedang bertanding 9 orang, lama permainan ditentukan oleh inning, yaitu sebanyak 7 inning, regu pemukul berganti menjadi regu penjaga setelah 3 kali bola mati.

2. Perlengkapan Permainan Softball

a. Lapangan permainan softball

Lapangan permainan softball berbentuk bujur sangkar dengan ukuran panjang 60 ft atau 18,30 m. Lapangan untuk putra dan putri bentuknya sama, bedanya hanya pada jarak pitcher plate ke home base, untuk putra 46 ft (14,03 m) untuk putri 40 ft (12,2 m).



b. Home/Plate

Berbentuk segi lima dan terbuat dari karet.

c. Base atau tempat hinggap

Base ke 1 ke 2 dan ke 3 berbentuk bujur sangkar dan terbuat dari karet.

d. Sarung Tangan/ *Glove*

Terbuat dari kulit dipakai oleh pemain penjaga.



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

Universitas Negeri
Yogyakarta

Semua pemain lapangan memakai glove, glove terbagi menjadi tiga macam.

- Finger glove : glove yang dipakai semua pemain lapangan
- Catcher glove : glove yang dipakai oleh catcher
- First base mills : glove yang dipakai penjaga base pertama



d. Bola

Terbuat dari kulit, di dalamnya campuran gabus dan karet.



e. *Stick* / Alat Pemukul

Terbuat dari kayu atau bahan lain yang diperkenankan seperti aluminium, plastik, karbon, fiber glass.





**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

**Universitas Negeri
Yogyakarta**

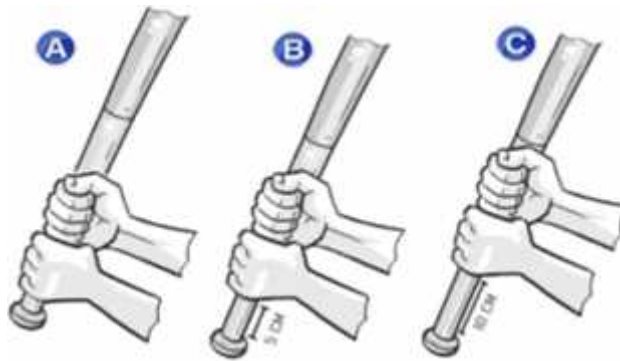
f. Pakaian

- Untuk wasit berwarna biru laut dan celana biru tua.
- Untuk pemain celana panjang dan kaus dengan dilengkapi nomor dada dan nomor punggung.
- Masker pelindung harus digunakan catcher sewaktu pitcher melemparkan bola kepada batter.
- Body protektor dipakai terutama oleh catcher wanita dan pria tidak memakainya.

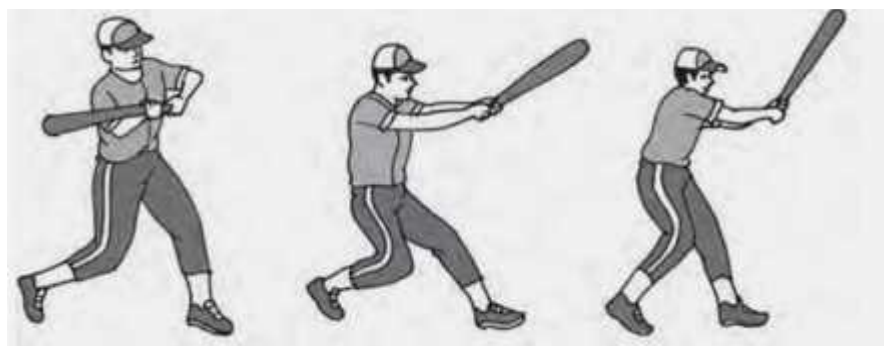
3. Variasi Keterampilan Gerak Permainan Softball

a. Cara Pegang *Stick* (pemukul) dalam Permainan Softballm

Alat pemukul (stick) dipegang dengan kedua tangan kuat dan tidak kaku, pegangan tangan pada stick dapat di bagian bawa, tengah atau bagian atas areal pegang stick.



Gambar 1 : Teknik memegang pemukul



Gambar 2 : Teknik memukul bola

b. Melempar dan Menangkap Bola

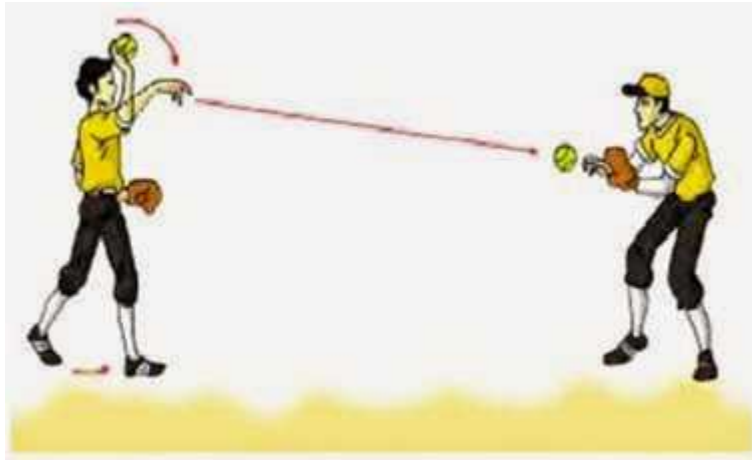
Melempar bola dengan mengayunkan tangan kanan, bersamaan dengan melangkahakan kaki ke depan beserta badan ikut menghantarkan bola. Teknik menangkap bola berdiri dengan posisi kaki selebar bahu pandangan lurus ke arah datangnya bola, bola



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

**Universitas Negeri
Yogyakarta**

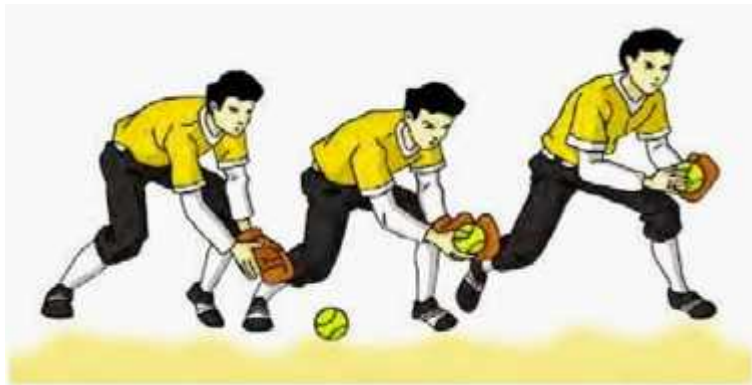
ditangkap tangan yang memakai glove lalu di pindahkan ke tangan kanan untuk melempar.



Gambar 3 : Melempar dan menangkap bola

c. Menangkap Bola Lemparan Bawah

Lemparan bawah biasanya di gunakan dalam keadaan darurat dan dilakukan dalam waktu yang cepat, posisi tubuh membungkuk dengan kedua kaki ditebuk.



Gambar 4 : Menangkap bola dari bawah

d. Lemparan Sajian (*Pitching*)

- Bola dipegang dengan satu tangan.
- Posisi tubuh menghadap kearah batter (pemukul).
- Posisi tangan harus berada dibawah pinggang.
- Ayunan tangan sambil melangkahkan kaki ke depan kearah batter.
- Gerakan lemparan tidak boleh terputus-putus.
- Pitcher hanya punya waktu 20 detik untuk lemparan berikutnya.



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

Universitas Negeri
Yogyakarta



Gambar 5 : Posisi badan saat akan melempar bola

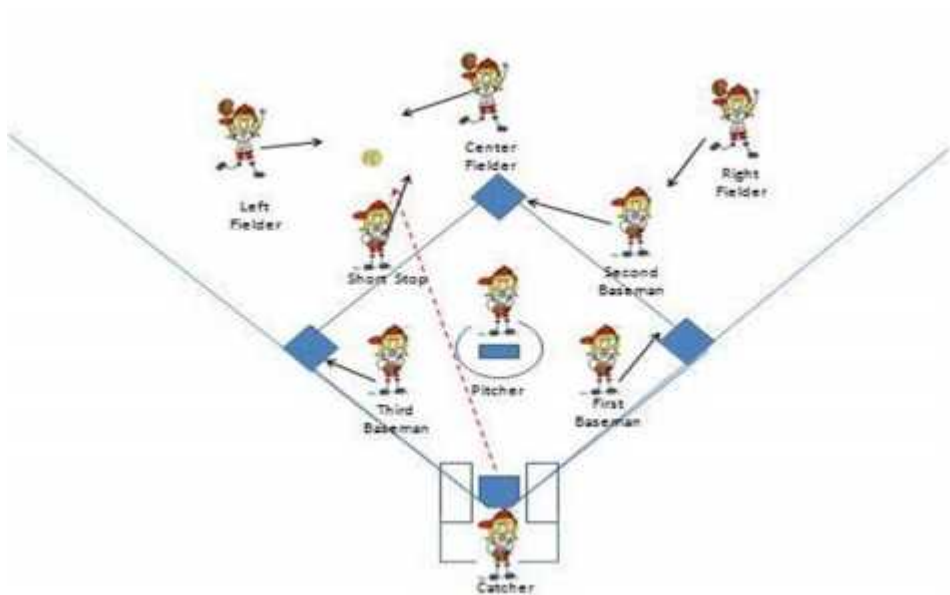


Gambar 6 : Posisi badan saat akan melepaskan bola

e. Berlari Menuju Bis

Pemukul yang telah berhasil melakukan pukulannya segera berlari menuju base 1 dan selanjutnya jika masih memungkinkan menuju ke base 2 dan seterusnya.

Posisi Pemain Dalam Permainan Softbal





**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

Universitas Negeri
Yogyakarta

D. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : Saintifik
2. TGFU (*Teaching Game For Understanding*)
3. Diskusi dan demonstrasi, bagian dan keseluruhan (*part and whole*), permainan (*game*)

E. Kegiatan Pembelajaran

Rincian Kegiatan	Waktu
<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none">• Guru memimpin berdoa, melakukan presensi , dan apersepsi.• Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan.• Menyampaikan tujuan pembelajaran.• Meminta beberapa orang peserta didik mengemukakan tentang pengetahuan tentang permainan softball dari pengalaman setelah melihat dari berbagai sumber.• Mengaitkan apa dikemukakan peserta didik dengan materi yang akan dipelajari (apersepsi).• Melakukan pemanasan dalam bentuk : jogging, statis, permainan. <p>Pemanasan dalam bentuk permainan :</p> <ul style="list-style-type: none">- Nama permainan : <i>Catch Ball</i>- Deskripsi permainan : Lempar tangkap bola tangan antar teman satu tim untuk mencetak poin. Semua peserta didik harus mendapatkan bola, baik melempar ataupun menangkap bola. Poin didapatkan apabila berhasil melakukan lempar tangkap sebanyak 7 x tanpa ada sentuhan dari tim lawan ataupun jatuh. Apabila gagal, diulang dari bola pertama dari tim lawan.• Guru membagi peserta didik dalam kelompok-kelompok.	20 menit
<p>Pendekatan menggunakan TGFU.</p> <p>Mengamati :</p> <ul style="list-style-type: none">- Peserta didik mengamati penjelasan yang diberikan oleh guru dengan memberikan demonstrasi beberapa gerak teknik dasar	100 menit



Universitas Negeri
Yogyakarta

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

Rincian Kegiatan	Waktu
<p>permainan softball sebelum masuk ke game 1.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik mengamati cara melakukan pukulan terarah agar bisa berlari menuju <i>base</i> 1 dengan melakukan permainan softball sederhana. - Permainan yang dilakukan merupakan sebuah bentuk modifikasi dari permainan softball dengan peraturan yang lebih disederhanakan, agar mempermudah peserta didik dalam melakukan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan bermain softball. <p><i>Tactical Problem</i> : Berlari menuju base untuk mencetak poin</p> <ul style="list-style-type: none"> - Game 1 : Mempraktikkan sebuah permainan softball sederhana (modifikasi permainan softball) - Nama permainan : Ball-Ti - Deskripsi permainan : Modifikasi permainan softball dan kasti dengan menggunakan dua kotak <i>base</i>, dan berlari bolak – balik menuju <i>base</i> untuk mencetak poin. Poin 1 apabila berhasil berlari dari <i>base</i> 1 menuju <i>base</i> 2 lalu kembali lagi ke <i>base</i> 1. Cara mematikan yaitu dengan lempar tangkap bola antar teman satu tim, apabila dalam satu tim sudah melakukan lempar tangkap semua namun pelari belum sampai di <i>base</i>, maka pelari dianggap mati dan gagal mencetak poin. Dalam satu <i>base</i> maksimal terdiri dari 2 orang pelari. - Tujuan permainan : Mampu mengarahkan bola ke arah sisi kiri luar pemukul / menjauhi <i>base</i> agar pemukul dapat berlari menuju <i>base</i> 2 dan kembali lagi ke <i>base</i> 1. - Gambar : - 	



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

Universitas Negeri
Yogyakarta

Rincian Kegiatan	Waktu
<div data-bbox="506 483 1305 966"></div> <p data-bbox="526 979 691 1011">Keterangan :</p> <p data-bbox="440 1006 831 1066"> = orang yang memukul</p> <p data-bbox="440 1074 662 1128"> = penjaga</p> <p data-bbox="440 1136 940 1191">-----> = berlari bolak - balik</p> <p data-bbox="440 1191 646 1285"> = pitcher</p> <p data-bbox="428 1305 578 1340">Menanya :</p> <ul data-bbox="621 1360 1312 1614" style="list-style-type: none">- Peserta didik mengajukan pertanyaan berdasarkan pengamatan yang dilakukan di game pertama.- Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan peserta didik. <p data-bbox="428 1634 824 1669">Mencoba dan Mengasosiasi :</p> <ul data-bbox="428 1689 1321 2220" style="list-style-type: none">- Peserta didik membentuk kelompok dengan jumlah yang sama banyak. Guru mengatur formasi barisan peserta didik.- Peserta didik melakukan dua bentuk latihan :<ol style="list-style-type: none">Melakukan gerakan memukul bate dengan menggunakan pemukul tanpa menggunakan bola (visualisasi).Melakukan gerakan memukul dalam bentuk latihan sederhana. Latihan kedua ini bertujuan agar peserta didik mampu mengarahkan bola pada tempat yang jauh dari base untuk bisa berlari menuju base dan mencetak poin- Masing-masing kelompok berdiskusi mengenai manfaat yang di	



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

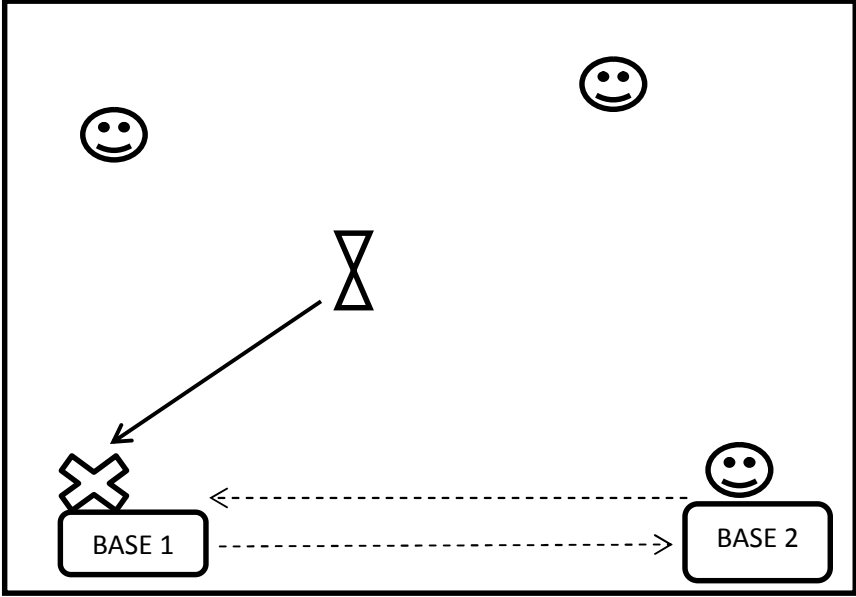

Universitas Negeri
Yogyakarta

Rincian Kegiatan	Waktu
<p>dapatkan dari beberapa latihan pengembangan memukul bola.</p> <ul style="list-style-type: none">- Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi dalam diskusi kelompok- <i>Guru menilai keaktifan dan kerjasama kelompok peserta didik dalam melakukan latihan.</i> <p>Latihan :</p> <div style="text-align: center;"><pre>graph TD; 1[1] -.-> 4[4]; 4 -.-> 3[3]; 3 -.-> 2[2]; 2 -.-> 1;</pre></div> <p>Keterangan :</p> <ul style="list-style-type: none">- = base untuk peserta didik- Base 1 = pitcher- Base 2 = penjaga- Base 3 = pemukul- Base 4 = penjaga <p>Deskripsi latihan : <i>Pitcher</i> melakukan lemparan, kemudian pemukul mengarahkan bola ke penjaga nomor 4, lalu penjaga nomor 4 melempar bola ke penjaga nomor 2. Pergantian dilakukan berlawanan dengan arah jarum jam. Setiap siswa minimal melakukan pukulan 8 x.</p> <p>Mengkomunikasikan :</p> <ul style="list-style-type: none">- Peserta didik melakukan game kedua dengan tim yang sama dan game yang sama seperti game pertama. Pada game kedua ini, diharapkan siswa lebih mampu memahami serta mengaplikasikan hasil dari latihan yang sudah dilakukan di tahap sebelumnya.	



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI



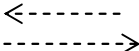
Universitas Negeri
Yogyakarta

Rincian Kegiatan	Waktu
<p>Berlari menuju base untuk mencetak poin</p> <ul style="list-style-type: none">- Game 1 : Mempraktikkan sebuah permainan softball sederhana (modifikasi permainan softball)- Nama permainan : Ball-Ti- Deskripsi permainan : Modifikasi permainan softball dan kasti dengan menggunakan dua kotak <i>base</i>, dan berlari bolak – balik menuju <i>base</i> untuk mencetak poin. Poin 1 apabila berhasil berlari dari <i>base</i> 1 menuju <i>base</i> 2 lalu kembali lagi ke <i>base</i> 1. Dalam satu <i>base</i> maksimal terdiri dari 2 orang pelari. Cara mematikan dengan membakar <i>base</i> atau melakukan take pada pelari yang menuju <i>base</i> 2.- Tujuan permainan : Mampu mengarahkan bola ke arah sisi kiri luar pemukul / menjauhi <i>base</i> agar pemukul dapat berlari menuju <i>base</i> 2 dan kembali lagi ke <i>base</i> 1.- Gambar :  <p>Keterangan :</p> <p> = orang yang memukul</p>	



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

Universitas Negeri
Yogyakarta

Rincian Kegiatan	Waktu
 = penjaga  = pitcher  = berlari bolak - balik	
<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meminta peserta didik menyimpulkan variasi dan kombinasi keterampilan bermain softball dan penggunaannya • Cooling down dengan berpasangan / PNF. • Evaluasi dan refleksi. • Memberikan tugas pengamatan : mengamati sebuah pertandingan softball melalui media baca , video atau internet untuk memperdalam pengetahuan tentang permainan softball. • Berbaris, berhitung, dan berdoa. 	15 menit

F. Media/alat, Bahan, dan Sumber Belajar

1. Alat :

Kun (*cone*), peluit, stopwatch, bola softball, pemukul, glove, *base*/karpas.

2. Media :

Gambar rangkaian gerakan latihan kebugaran jasmani, model (peragaan oleh guru atau peserta didik yang memiliki kemampuan keterampilan yang lebih baik dari peserta didik lain)

3. Sumber Belajar :

Buku Panduan Guru dan Siswa Kurikulum 2013

Buku referensi yang sesuai, jurnal dari internet

G. Penilaian

1. Penilaian Sikap

- Jenis / Teknik penilaian : Observasi
- Bentuk instrument
- Lembar pengamatan sikap

PEDOMAN PENSKORAN



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

**Universitas Negeri
Yogyakarta**

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

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK ()			
	1	2	3	4
A. Bekerjasama				
1. Dalam aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis				
2. Saling membantu teman bila ada kesulitan gerakan				
3. Menghargai kemampuan teman				
A. Tanggung jawab				
1. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya				
2. Menyiapkan peralatan pembelajaran yang akan digunakan				
3. Menjaga ketertiban lingkungan sekitar pembelajaran				
4. Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan				
B. Sportif				
1. Bermain fair, tidak curang				
2. Menghargai kemenangan dan mampu menerima kekalahan				
3. Mentaati peraturan permainan yang sudah ada				
JUMLAH				
JUMLAH MAKSIMAL : 40				

Skor Siswa = $\frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Jumlah Skor Max}} \times 100$

Jumlah Skor Max

Konversi Nilai sikap

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



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

**Universitas Negeri
Yogyakarta**

2. Psikomotor

No	Nama	Keputusan yang diambil		Melaksanakan keterampilan		Memberikan Dukungan	
		T	TE	E	ET	T	TT
1.	Sidik Ramadhan						
2.						
3.						

Keterangan :

- T : Tepat
- TT : Tidak Tepat
- E : Efisien
- TE : Tidak Efisien

Perhitungan kualitas penampilan untuk lima macam aspek yang dinilai :

Keterlibatan dalam permainan = Jumlah keputusan yang tepat + Jumlah keputusan yang tidak tepat + Jumlah pelaksanaan keterampilan yang efisien + Jumlah pelaksanaan keterampilan yang tidak efisien + Jumlah tindakan dalam memberikan dukungan yang tepat.

Tabel Pengamatan Bermain

Komponen Penampilan Bermain	Kriteria	
	Tim Menyerang	Tim Bertahan
1. Keputusan yang diambil (<i>Decision Making / DM</i>)	Pemainberusahamemukul bola yangdatangdari <i>pitcher</i> . Pemainberusahaberlarike base selanjutnya hingga mencapai home setelah adanya permainan.	Pemainberusaha menangkap bola hasil pukulanlawan. Pemainberusaha melemparke base setelahdapat bola.
2. Melaksanakan keterampilan (<i>Skill Execution / SE</i>)	Hasilpukulantidak tertangkaplawan. Pemainberusahalari mencapaibase home untukmencetakpoin.	Lemparan bola berhasil ditangkapolehteman yangjaga di <i>base</i> . Pemaindapat menangkaplemparan teman di <i>base</i> .



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

**Universitas Negeri
Yogyakarta**

3. Memberikan Dukungan (<i>Support</i>)	Pemain berusaha <i>stealing</i> ke bis selanjutnya Memukul bola ke daerah permainan yang tidak terjaga, agar memajukan pelari menuju <i>home</i> .	Pemain yang tidak mendapatkan bola bergerak ke <i>base</i> untuk menerima bola Ketika dapat bola harus lempar ke <i>base</i> mana
---	---	--

3. Pengetahuan

Jawab secara lisan atau dengan tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep permainan softball :

No.	Pertanyaan	Kriteria Perskoran				Jumlah
		1	2	3	4	
1	Jelaskan pengertian permainan softball !					
2	Sebut dan jelaskan beberapa teknik dasar dalam permainan softball !					
3	Berikan contoh macam – macam bentuk latihan untuk melatih beberapa teknik dasar dalam permainan softball !					
4	Sebut dan gambarkan posisi pemain dalam olahraga softball !					
5	Jelaskan satu peraturan yang kamu ketahui dalam olahraga softball !					

Keterangan Skor :

1. Skor 4: Jika peserta didik mampu menjelaskan dengan benar dan tepat, dan memberikan contoh.
2. Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan, tetapi tidak menambahkan contoh.
3. Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan dengan singkat.



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

**Universitas Negeri
Yogyakarta**

4. Skor 1: Jika peserta didik tidak mampu menjelaskan satupun pertanyaan di atas

Jumlah Skor Maksimal : 20

Skor Siswa = $\frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Jumlah Skor Max}} \times 100$

Jumlah Skor Max

Sewon, September 2016

Mengetahui :

Mahasiswa

Kepala Sekolah
SMA N 1 Sewon

Mahasiswa

Drs. Marsudiyana
NIP. 19590322 198703 1 004

Madwa Ashumti
NIM. 13601241048



Universitas Negeri
Yogyakarta

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Nama Sekolah : SMA NEGERI 1 SEWON
Kelas/Semester : X / 1 (Ganjil)
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema/Topik : Lompat Jauh Gaya Berjala di Udara
Pertemuan ke : 1 (kedua)
Waktu : 3 X 45 menit (2 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti :

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

B. Kompetensi Dasar

- 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
- 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

**Universitas Negeri
Yogyakarta**

C. Indikator :

3.3 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.

3.3.1 Menganalisis variasi keterampilan lompat jauh gaya berjalan di udara.

3.3.2 Menganalisis kombinasi keterampilan lompat jauh gaya berjalan di udara.

4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) dengan koordinasi gerak yang baik.

4.3.1 Mempraktikkan variasi keterampilan lompat jauh gaya berjalan di udara.

4.3.2 Mempraktikkan keterampilan lompat jauh gaya berjalan di udara.

D. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu mengamalkan ajaran agama, memiliki sikap yang baik.
2. Siswa memiliki pengetahuan ketrampilan teknik lompat jauh gaya berjalan di udara (mulai dari awalan, tolakan, saat di udara, hingga saat mendarat).
3. Siswa memiliki ketrampilan ketrampilan teknik lompat jauh gaya berjalan di udara (mulai dari awalan, tolakan, saat di udara, hingga saat mendarat).

E. Materi Pembelajaran

1. Pengertian Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara

Lompat jauh gaya berjalan di udara adalah gerakan lompat jauh dengan gaya ketika tubuh sedang melayang di udara gerakan kaki seakan berlari atau berjalan di udara. Gerakan itu dilakukan ketika atlet selesai melakukan tolakan dan tubuh sedang melayang di udara kedua kaki digerakkan seperti orang berlari sampai akhirnya landing kaki menyentuh tanah dan tubuh tetap dijatuhkan ke depan agar tidak mengurangi jauhnya lompatan. Hal ini dilakukan agar dapat menghasilkan lompatan yang lebih jauh.

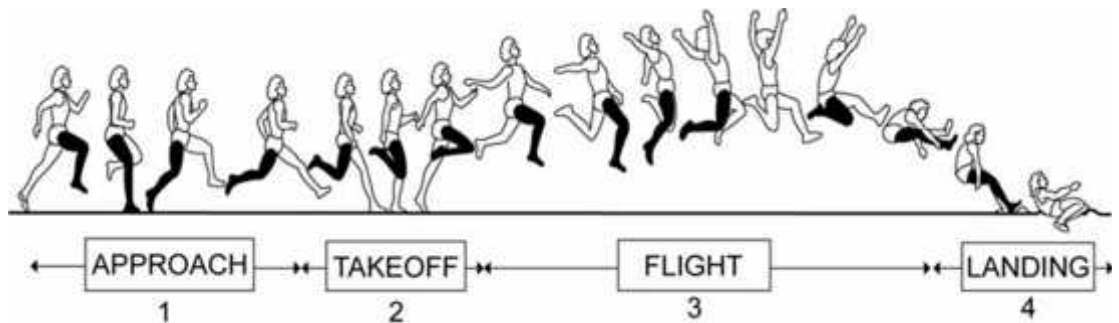


**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

**Universitas Negeri
Yogyakarta**

Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat ketika lari awalan dengan gaya vertical yang dihasilkan dari perbuatan kaki tolak. Lompat jauh gaya ini hampir sama dengan gaya lompat jauh lainnya. Hal yang membedakan hanya pada saat melayang di udara, seolah-olah kita berjalan di udara.

Gaya ini diuraikan menjadi :



a. Awalan :

- 1) Jarak lari awalan 35- 40 meter.
- 2) Siap untuk mengambil ancang-ancang dengan satu kaki ke depan dan kaki lainnya ke belakang.
- 3) Lari secepat-cepatnya menuju papan tolakan.

b. Tolakan :

- 1) Pada saat melakukan tolakan, bagian belakang yang pertama menyentuh tanah.
- 2) Tolakan kaki dengan penuh kekuatan.
- 3) Kaki ayun, diayunkan dengan kuat melewati kaki tumpu.

c. Saat melayang di di udara :

- 1) Urutan gerakan saat kaki lepas dari tanah dan saat melayang di udara 2,5 langkah.
- 2) Langkah ke satu berakhir dengan kaki ayun dalam posisi depan dan kaki tolak saat lepas dari tanah.
- 3) Pada langkah kedua berakhir dengan kaki tolak dalam posisi di depan dan kaki ayun di belakang.
- 4) Kemudian pada setengah langkah terakhir, kaki ayun bergabung dengan kaki tolak untuk mendarat.



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

-
- d. Mendarat (landing)

Pada waktu mendarat, pelompat harus berusaha menjulurkan kedua lengannya sejauh mungkin ke muka dengan tidak kehilangan keseimbangan badannya. Hal tersebut dimaksudkan agar pelompat tidak terjatuh ke belakang. Pada saat pendaratan, lutut ditekuk dan mengeper sehingga meningkatkan satu momentum membawa badan ke depan atas.
 2. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam lompat jauh adalah:
 - a. Kecepatan lari awalan dan besarnya sudut tolakan merupakan unsur-unsur yang menentukan gerak pencapaian jarak lompatan.
 - b. Tentukan kecepatan pada waktu akan melompat. Awalan harus dilakukan dengan secepatnya serta jangan mengubah langkah pada saat akan melompat. Jarak awalan biasanya 30 meter sampai 50 meter.
 - c. Tolakan dilakukan dengan sekuat-kuatnya pada papan tolakan dengan kaki yang terkuat ke atas (tinggi dan ke depan)
 - d. Sikap badan di udara, yaitu badan diusahakan harus melayang selama mungkin di udara serta dalam keadaan seimbang.
 - e. Sikap badan pada waktu mendarat, yaitu harus diusahakan jatuh/ mendarat dengan sebaik-baiknya. Jangan sampai jatuhnya badan atau tangan ke belakang, karena dapat merugikan atlet karena yang diukur adalah bagian tubuh yang paling belakang yang menyentuh tanah.
 3. Hal-hal yang harus diperhatikan/dilakukan dalam melakukan lompat jauh yaitu:
 - a. Memelihara kecepatan saat bertolak.
 - b. Capailah dorongan yang cepat dan dinamis dari balok tumpuan.
 - c. Ubahlah sedikit posisi lari, agar tercapai posisi lari, agar tercapai posisi lebih tegak.
 - d. Gunakan gerakan kompensasi lengan yang baik.
 - e. Capailah jangkauan gerak yang baik.



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

**Universitas Negeri
Yogyakarta**

- f. Gerakan akhir agar dibuat lebih kuat dengan menggunakan daya yang lebih besar.
- g. Latihan gerakan pendaratan.
- h. Kuasai gerak yang betul dari lengan dan kaki dalam meluruskan dan membengkokkannya.

F. Metode Pembelajaran

Metode pembelajaran yang digunakan adalah metode Pendekatan pembelajaran saintifik (scientific)

G. Alat/Media/Bahan

- 1. Alat : bak lompat jauh, meteran, cangkul, peluit
- 2. Bahan ajar : Buku pegangan Penjasorkes kelas X, Video pembelajaran teknik lompat jauh gaya berjalan di udara.
- 3. Media : berupa gambar teknik melakukan lompat jauh gaya berjalan di udara

H. Langkah Kegiatan/Skenario Pembelajaran

Rincian Kegiatan	Waktu
<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan. • Menyampaikan tujuan pembelajaran. • Meminta beberapa orang peserta didik mengemukakan pengalaman setelah melihat/melakukan latihan lompat jauh gaya berjalan di udara dari berbagai sumber. • Mengaitkan apa dikemukakan peserta didik dengan materi yang akan dipelajari. • Melakukan pemanasan dalam bentuk permainan. <p>Pemanasan :</p> <p>Nama permainan : (Modifikasi permainan ingkling)</p> <p>Tujuan permainan : Memperkuat otot kaki, terutama tungkai</p> <p>Inti permainan :</p> <p>Kelas dibagi menjadi 4 kelompok besar. Setiap kelompok terdapat 1 peserta didik yang menjadi pemburu. Tugas pemburu adalah mengejar mangsa dengan cara mengangkat satu kaki (ingkling) dan harus menyentuh pundak teman lain. Peserta yang terkena sentuhan</p>	15 menit



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

**Universitas Negeri
Yogyakarta**

Rincian Kegiatan	Waktu
<p>bergantian menjadi pemburu, begitu seterusnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Guru Membagi peserta didik dalam kelompok-kelompok.</i> 	
<p>Kegiatan Inti</p> <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak peragaan teknik lompat jauh gaya berjalan di udara yang dilakukan oleh peserta didik lain. • Siswa mencermati dan mengeksplorasi kesulitan dalam melakukan ketepatan tumpuan tolakan lompat jauh gaya berjalan di udara. • <i>Guru memfasilitasi dan membimbing siswa dalam mengamati peragaan siswa lain.</i> • <i>Guru memberikan penjelasan lewat media berupa gambar.</i> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mengajukan pertanyaan mengenai teknik lompat jauh gaya berjalan dengan di udara yang belum dipahami. • <i>Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa.</i> <p>Mengumpulkan informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencoba melakukan awalan untuk mencari ketepatan tumpuan tolakan. (contoh: awalan dilakukan dengan lari 3 langkah, 5 langkah, 7 langkah dst). • Siswa melakukan latihan teknik lompat jauh gaya jongkok terlebih dahulu secara bergantian. • Siswa melakukan latihan teknik lompat jauh gaya berjalan di udara secara bergantian. • <i>Guru membimbing keaktifan dan kemampuan siswa dalam melakukan latihan teknik lompat jauh gaya jongkok dan gaya berjalan di udara</i> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mencari hubungan antara kecepatan awalan, ketepatan tolakan, saat melayang di udara, pendaratan • Siswa mengeksplor tentang teknik melakukan ketepatan tumpuan 	105 menit



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

**Universitas Negeri
Yogyakarta**

Rincian Kegiatan	Waktu
<p>tolakan dalam lompat jauh gaya berjalan di udara.</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru menilai kemampuan siswa dalam mengolah informasi tahapan teknik lompat jauh gaya berjalan di udara. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok dengan menerapkan gerak dasar (awalan, tolakan, melayang di udara dan pendaratan) serta menunjukkan sikap sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin dan toleransi selama melakukan lompat jauh. Yang kedua, siswa melakukan lompat jauh gaya berjalan di udara. Hal ini dilakukan agar siswa mampu membedakan dan bisa melakukan lompat jauh gaya berjalan di udara tanpa merasa kesulitan. Siswa melakukan evaluasi tentang pemecahan masalah kesulitan melakukan ketepatan tumpuan tolakan lompat jauh gaya berjalan di udara. Guru memberi penilaian atas hasil kerja siswa serta menilai kemampuan siswa dalam bersikap dan membimbing siswa dalam melakukan evaluasi pemecahan masalah kesulitan ketepatan tumpuan tolakan lompat jauh gaya berjalan di udara. 	
<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> Meminta peserta didik menyimpulkan teknik lompat jauh gaya berjalan di udara yang baik dan aman sesuai teknik yang benar. Evaluasi proses pembelajaran Pendinginan dengan dipimpin oleh salah satu siswa. Pendinginan dilakukan secara <i>PNF</i> atau berpasangan. Memberikan tugas pengamatan variasi latihan teknik lompat jauh gaya jongkok melalui media baca, video atau internet. Mengingatkan materi pertemuan berikutnya. 	15 menit



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

Universitas Negeri
Yogyakarta

Lampiran Rubrik/Instrumen Penilaian Teknik Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara

I. Penilaian

1. Instrumen Penilaian Sikap

Indikator :

- 1.2.1 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.
- 2.2.1 Menunjukkan sikap tanggung jawab.
- 2.4.1 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.6.1 Menunjukkan perilaku disiplin selama pembelajaran.

Observasi

Petunjuk :

Lembaran ini diisi oleh guru untuk menilai sikap spiritual peserta didik. Berilah tanda cek (v) pada kolom skor sesuai sikap spiritual yang ditampilkan oleh peserta didik, dengan kriteria sebagai berikut :

- 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan
- 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan
- 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan
- 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Tanggal Pengamatan :

Materi Pokok :

No.	Aspek Pengamatan	SKOR			
		1	2	3	4
1	Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan.				V



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

**Universitas Negeri
Yogyakarta**

2	Berupaya menyelesaikan seluruh tugas yang diberikan.			V	
3	Tidak mengganggu peserta didik lain.				V
4	Mentaati prosedur kerja sesuai peran.				V
Jumlah skor					

Petunjuk Penskoran :

Skor akhir menggunakan skala 1 sampai 4

Perhitungan skor akhir menggunakan rumus :

Skor diperoleh

$$\underline{\hspace{2cm}} \times 4 = \text{Skor akhir}$$

Skor maksimum

Tabel 1 : Konversi Kompetensi Pengetahuan, Keterampilan, dan Sikap

PREDIKA T	NILAI KOMPETENSI		
	PENGETAHUAN N	KETERAMPILAN AN	SIKAP
A	4	4	SB
A-	3.66	3.66	
B+	3.33	3.33	B
B	3	3	
B-	2.66	2.66	
C+	2.33	2.33	C
C	2	2	
C-	1.66	1.66	
D+	1.33	1.33	K
D	1	1	



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

**Universitas Negeri
Yogyakarta**

Contoh :

Skor diperoleh 15, skor tertinggi 4 x 4 pernyataan = 16, maka skor akhir :

15

___ X 4 = 3,7 (Sangat Baik)

16

a. Penilaian Diri: Bertanggung jawab

Nama Peserta Didik :
Kelas :
Materi Pokok :
Tanggal :

PETUNJUK

- Bacalah pernyataan yang ada di dalam kolom dengan teliti
- berilah tanda cek () sesuai dengan kondisi dan keadaan kalian sehari-hari

No.	Pernyataan	TP	KD	SR	SL
1	Saya berupaya menyelesaikan seluruh tugas yang diberikan.				
2	Saya menggunakan waktu secara efisien untuk mengerjakan seluruh tugas.				
3	Saya mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran				
4	Saya mengikuti pembelajaran sesuai dengan petunjuk guru.				
Jumlah skor					

Keterangan :

SL = Selalu , apabila selalu melakukan sesuai pernyataan

SR = Sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan

KD = Kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

**Universitas Negeri
Yogyakarta**

TP = Tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

b. Antar Peserta Didik

Petunjuk :

Berilah tanda cek (v) pada kolom skor sesuai sikap tanggung jawab yang ditampilkan oleh peserta didik, dengan kriteria sebagai berikut :

4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan

3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan

2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Nama :

Kelas :

Tanggal Pengamatan :

Materi Pokok :

No.	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1	Masuk kelas tepat waktu				
2	Mengumpulkan tugas tepat waktu				
3	Memakai seragam sesuai tata tertib				
4	Mengerjakan tugas yang diberikan				
5	Tertib dalam mengikuti pembelajaran				
Jumlah skor					



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

**Universitas Negeri
Yogyakarta**

c. Jurnal

Nama :

Kelas :

Hari, Tanggal	Kejadian	Keterangan

2. Instrumen Penilaian Pengetahuan

Indikator :

3.3.1 Menganalisis variasi keterampilan lompat jauh gaya berjalan di udara.

3.3.2 Menganalisis kombinasi keterampilan lompat jauh gaya berjalan di udara.

Tes Tertulis

Uraian:

- Deskripsikan teknik awalan lompat jauh gaya berjalan di udara dengan benar !
- Deskripsikan gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara dengan benar !
- Deskripsikan sikap badan di udara saat lompat jauh gaya berjalan di udara dengan benar !
- Deskripsikan gerakan pendaratan lompat jauh gaya berjalan di udara dengan benar!
- Sebut dan jelaskan perbedaan gerak lompat jauh gaya jongkok dengan gaya berjalan di udara !

Rubrik penilaian :

Setiap butir soal yang benar mendapat nilai 25



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

**Universitas Negeri
Yogyakarta**

Penugasan

Buatlah makalah tentang lompat jauh, dan berilah ulasan seperlunya. Minimal makalah berjumlah sepuluh lembar dilengkapi dengan gambar beserta penjelasan.

3. Instrumen Penilaian Keterampilan

Indikator :

4.4.2 Mempraktikkan variasi keterampilan lompat jauh gaya jongkok.

4.4.2 Mempraktikkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok

Uji Praktik :

Lakukan teknik lompat jauh gaya jongkok, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses), kecepatan dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

Penilaian proses teknik lompat jauh gaya jongkok (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama	Awalan				Tolakan				Sikap melayang				Pendaratan				Nilai
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
	dst																	



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

**Universitas Negeri
Yogyakarta**

Rubrik Penilaian:

Awalan:

1. Lari dengan kecepatan maksimal
2. Lari tidak mengubah kecepatan
3. Sikap badan rilek/tidak kaku
4. Kaki rilek dan seimbang

Tolakan:

1. Tolakan tepat di papan tolakan
2. Tumpuan tolakan menggunakan ujung telapak kaki
3. Tolakan kuat dan cepat
4. Kedua lengan diayun untuk keseimbangan

Sikap melayang:

1. Kaki tolak membuat gerak berlawanan ke depan
2. Langkah jalan yang khas
3. Lengan mengikuti irama kebalikan dengan gerak kaki
4. Kaki ayun dibawa ke belakang ditekuk hingga hampir menyentuh pantat kemudian diayun ke depan

Mendarat:

1. Kedua kaki diluruskan rapat
2. Lutut agak ditekuk
3. Kedua lengan lurus ke depan
4. Telapak kaki mengarah ke pendaratan serta mendarat dengan kedua kaki bersama-sama

Petunjuk Penskoran :

Skor akhir menggunakan skala 1 sampai 4

Perhitungan skor akhir menggunakan rumus :

Skor diperoleh

_____ X 4 = Skor akhir

Skor maksimum



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

**Universitas Negeri
Yogyakarta**

Contoh :

Skor diperoleh 14, skor tertinggi 4 x 4 pernyataan = 16, maka skor akhir :

14

____ X 4 = 3,5 (sangat baik)

16

Sewon, September 2016

Mengetahui :

Kepala Sekolah
SMA N 1 Sewon

Mahasiswa

Drs. Marsudiyana
NIP. 19590322 198703 1 004

Madwa Ashumti
NIM. 13601241048



Silabus Kurikulum 2013

Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan

Kelas : X

SMA NEGERI 1 SEWON

SILABUS SMA NEGERI 1 SEWON

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : X

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
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					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) dengan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>Sepakbola</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mencari dan membaca informasi variasi dan kombinasi teknik teknik permainan sepak bola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, dan Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar (mengumpan, mengontrol, menggiring, , dan menembak bola ke gawang) dan membuat catatan hasil pengamatan, atau Bermain sepak bola dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut, dan membuat catatan tentang kekuatan dan kelemahan variasi dan kombinasi (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) yang dilakukan oleh temannya selama bermain. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian saling bertanya tentang teknik dasar sepak bola, misalnya : bagaimana jalannya bola jika (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang) dengan menendang pada bagian bawah/dasar bola “bagaimana pergerakan bola?”, apa yang akan terjadi bila menendang pada titik tengah bola, berpakah kekuatan yang diberikan kepada bola untuk sampai pada titik sasaran yang akan di tuju. Secara bergantian saling bertanya tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola. 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>	<p>5 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> Bola sepak Lapangan sepakbola Tiang gawang Tiang pancang Peluit TV Video Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI,

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengumpan bola dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kiri di tempat dan sambil bergerak secara indual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain • Mengontrol bola dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kiri secara indual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan bertanggung jawab dan disiplin • Mengontrol bola dengan berbagai bagian tubuh • Menggiring bola dengan berbagai variasi menggunakan satu kaki secara individual dengan menunjukkan bertanggung jawab dan disiplin • Menggiring bola dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kiri secara individual dengan menunjukkan bertanggung jawab dan disiplin • Menembak bola dengan berbagai variasi dari berbagai sudut gawang • Mengkombinasikan gerakan mengontrol dengan gerakan menendang menggunakan kaki kanan dan kiri • Mendiskusikan setiap teknik dasar keterampilan gerak sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dengan benar dan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>membuat kesimpulannya.</p> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membandingkan hasil pengamatan pertandingan sepak bola (langsung atau TV) dengan penampilan gerak di kelas dalam (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) hingga menemukan pola yang paling sesuai untuk diterapkan di dalam permainan. • Menemukan variasi pola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain., merubah posisi/bagian kaki yang berkenaan dengan bola. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan sepakbola dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik menendang, menahan, menggiring, dan menembak bola ke gawang serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			
	Bolavoli	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari dan membaca informasi berkaitan dengan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola voli dari berbagai sumber media cetak atau elektronik • Peserta didik mengamati pertandingan bola voli secara 	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor		<ul style="list-style-type: none"> • Bola voli • Lapangan bolavoli • Net/jaring

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>langsung dan atau di TV dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik bermain bola voli dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut, dan membuat catatan tentang tentang variasi dan kombinasi (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) yang dilakukan oleh temannya selama bermain. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang teknik variasi dan kombinasi teknik dasar bola voli, misalnya : bagaimana jalannya bola jika (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan cara 1, apa yang akan terjadi bila menggunakan cara 2 untuk (passing bawah, passing atas, servis, dan smash), manakah yang lebih hasilnya, bagaiman pergerakan bola bila merubah titik perkenaan bola dengan tangan, bagaimana pergerakan bola bila merubah posisi togok dalam melakukan gerakan (passing bawah, passing atas, servis, dan smash)? • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan bola voli terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola voli • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan bola voli <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan passing bawah dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, dan berkelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Melakukan passing atas dengan berbagai variasi secara 	<p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>individual, berpasangan, dan berkelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan servis dengan berbagai variasi secara individual dan berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Melakukan smesh dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, dan berkelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mengkombinasikan gerak melompat dan memukul bola • Mendiskusikan setiap teknik dasar variasi teknik permaian bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik variasi permaian bola voli permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi teknik dasar permaian bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan perkenaan bola dengan tangan dengan jalannya/pergerakan bola saat melakukan passing • Menemukan hubungan posisi togok dengan jalannya/pergerakan bola • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam variasi dan kombinasi teknik permaian bola voli (passing bawah, passing 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>atas, servis, dan smash) dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan bola voli dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			
	<p>Bolabasket</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari dan membaca informasi tentang teknik variasi dan kombinasi teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat laporannya. • Peserta didik mengamati pertandingan bola basket secara langsung dan atau di TV dan membuat catatan tentang teknik variasi dan kombinasi teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket). • Peserta didik bermain bola basket dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut, dan membuat catatan tentang teknik variasi dan kombinasi teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) yang dilakukan oleh temannya selama bermain. 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Bola basket • Lapangan bola basket • Ring/basket • Peluit <p>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling mempertanyakan dalam kegiatan praktik tentang teknik dasar bola basket, misalnya : bagaimana jalannya bola jika (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan cara 1, apa yang akan terjadi bila menggunakan cara 2 untuk (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) manakah yang lebih hasilnya? • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan bola basket terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola basket • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan bola basket <p>Eksplorasi</p> <p>Variasi dan kombinasi bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memantulkan bola dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri dalam posisi di tempat dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. • Melemparkan bola dengan berbagai variasi menggunakan satu tangan dan dua tangan ke berbagai arah dalam posisi di tempat dan sambil bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. • Menembakan bola ke jaring dengan berbagai variasi menggunakan satu atau dua tangan dalam posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. • Melakukan gerakan lay up dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. 	<p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Melemparkan dan menangkap bola menggunakan satu atau dua tangan dengan berbagai variasi dalam posisi diam dan bergerak secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, percaya diri, disiplin dan toleransi. • Mendiskusikan setiap teknik dasar keterampilan gerak bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membandingkan hasil pengamatan pertandingan bola basket (langsung atau TV) dengan penampilan gerak di kelas dalam (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket). • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan bola voli dengan menggunakan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) yang telah dipelajari serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			

SILABUS SMA NEGERI 1 SEWON

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : X

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
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.					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.2 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.2 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola kecil dengan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>Softball</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mencari dan membaca informasi berkaitan dengan teknik dasar permainan Softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggungkan tongkat pemukul) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, dan Peserta didik mengamati pertandingan Softball secara langsung dan atau di TV dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggungkan tongkat pemukul), atau Peserta didik bermain softball dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut atau mengamati keterampilan teman (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggungkan tongkat pemukul) dan membuat catatan hasil pengamatan <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik secara bergantian saling mempertanyakan tentang variasi teknik dasar permainan softball, misalnya : bagaimana jalannya bola jika cara memegang bola dirobah, apakah ketepatan lemparan dipengaruhi oleh perubahan cara memegang bola, apakah 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur Keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>	<p>2 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> Glove Bola softball Stik Lapangan softball Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>jenis lemparan mempengaruhi ketepatan lemparan, apakah terdapat perbedaan dalam (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggungkan tongkat pemukul) apabila menggunakan pendekatan yang berbeda.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan softball terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan softball • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan softball <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdasarkan data hasil pengamatan media TV/video atau permainan teman, peserta didik mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggungkan tongkat pemukul) dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan melempar dan menangkap bola softball secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan memukul bola softball secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan melempar, menangkap, dan memukul bola softball secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan setiap variasi dan kombinasi teknik permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggungkan tongkat pemukul) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggungkan tongkat pemukul) dengan benar dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggungkan tongkat pemukul) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membandingkan hasil pengamatan pertandingan softball (langsung atau TV/video) dengan penampilan gerak permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggungkan tongkat pemukul) • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggungkan tongkat pemukul) <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan softball dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggungkan tongkat pemukul) serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			
	Bulutangkis	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan • Peserta didik mengamati pertandingan bulutangkis secara langsung dan atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah). • .Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah), misalnya : bagaimana jalannya bola jika cara memegang raket dirobah, apakah ketepatan pukulan diperengaruhi oleh perubahan cara memegang bola dan raket, apakah jenis pukulan mempengaruhi tingkat kesulitan pengembalian bola, apakah terdapat perbedaan dalam bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur Keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Raket • Shuttlecock • Lapangan bulutangkis • Net/jarring bulutangkis • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskrubuk Kemdikbud, Jakarta: Puskrubuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>bawah) apabila menggunakan pendekatan yang berbeda.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan bulutangkis terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bulutangkis • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, servis forehand dan backhand yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak servis pendek secara menyilang ke arah kanan dan kiri pada bidang servis yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, pukulan forehand dan backhand dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan forehand arah bola menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan forehand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand arah bola lurus lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand arah bola menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, servis forehand dan backhand yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan pola keterampilan gerak servis pendek secara menyilang ke arah kanan dan kiri pada bidang servis yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, pukulan forehand dan backhand dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan forehand arah bola menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan forehand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand arah bola lurus lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand arah bola menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mendiskusikan setiap variasi dan kombinasi teknik permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis (pegangan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah)</p> <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan bulutangkis dengan menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menerapkan farisai dan kombinasi teknik permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi.dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan 			
	Tenis Meja	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan. • Peserta didik mengamati pertandingan bulutangkis secara langsung dan atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh). • Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Bet/pemukul • Bola ping-pong • Meja ping-pong • Net/jarring tenis meja • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) misalnya : bagaimana jalannya bola jika cara memegang bet dirobah, apakah ketepatan pukulan diperengaruhi oleh perubahan cara bet, apakah jenis pukulan mempengaruhi tingkat kesulitan pengembalian bola, apakah terdapat perbedaan dalam Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) apabila menggunakan pendekatan yang berbeda. • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan Tenis Meja terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan Tenis Meja • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan Tenis Meja <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak memegang bet, servis forehand dan backhand dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak servis forehand dan backhand secara menyilang ke arah kanan dan kiri bidang servis yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 	<p>keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak servis forehand dan backhand ke sasaran (target) yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak memegang bet, pukulan forehand dan backhand dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak memegang bet, pukulan forehand dan backhand arah bola menyilang meja yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak memegang bet, pukulan forehand dan backhand bergerak ke kanan dan ke kiri arah bola menyilang/lurus yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau dalam kelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mendiskusikan setiap variasi dan kombinasi teknik permainan Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) dan membuat kesimpulan hasil 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>diskusi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik permainan Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi permainan Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan tenis meja dengan peraturan sesungguhnya dengan menerapkan berbagai variasi dan kombinasi teknik permainan Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			

Nama Sekolah : SMA NEGERI 1 SEWON
 Kelas/Semester : X
 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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
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					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.3 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>Atletik (Lompat jauh)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi teknik perlombaan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan, dan Peserta didik mengamati perlombaan lompat jauh gaya berjalan di udara secara langsung dan atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat), atau Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi teknik lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan</p>	<p>2 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lintasan/track atletik Bak lompat jauh Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>pengamatan.</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi teknik lompat jauh gaya menggantung di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) misalnya : apakah teknik tumpuan mempengaruhi kemampuan melompat, apakah jauhnya awalan mempengaruhi tingginya lompatan, apakah terdapat perbedaan apabila menggunakan pendekatan yang berbeda. • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat olahraga cabang atletik lompat jauh terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam olahraga cabang atletik lompat jauh • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan olahraga cabang atletik lompat jauh <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan/ancang-ancang lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan tumpuan lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan saat 	<p>serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>melayang di udara lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mendiskusikan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi olahraga atletik lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat). 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan perlombaan lompat jauh menggunakan gaya berjalan di udara dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung-jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			
	<p>Atletik (Lompat Tinggi)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi teknik perlombaan lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan, dan Peserta didik mengamati perlombaan lompat tinggi gaya straddle secara langsung dan atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan), atau Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) misalnya : apakah teknik tumpuan mempengaruhi kemampuan melompat, apakah tingginya awalan mempengaruhi tingginya lompatan, apakah terdapat perbedaan apabila menggunakan pendekatan yang berbeda. 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> Lintasan/track atletik Bak lompat tinggi Tiang mistar Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat olahraga cabang atletik lompat tinggi terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lompat tinggi • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan lompat tinggi gaya straddle. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan tumpuan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan sikap tubuh di atas mistar lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan sikap tubuh saat mendarat lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan dan tumpuan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan, tumpuan dan sikap tubuh di atas mistar lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan, tumpuan, sikap tubuh di atas mistardan sikap tubuh saat mendarat lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menjelaskan variasi dan kombinasi lompat tinggi gaya <i>straddle</i> (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat) dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi</p>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi olahraga atletik lompat tinggi gaya <i>straddle</i> (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat) <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> dengan menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			

SILABUS SMA NEGERI 1 SEWON

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : X

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKAS I WAKTU	SUMBER BELAJAR
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					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKAS I WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.4 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri dengan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>Beladiri (Pencak Silat)</p>	<p>Mengamati:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang variasi dan kombinasi gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga beladiri pencak silat melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. • Peserta didik mengamati berbagai variasi dan kombinasi gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga beladiri pencak silat yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten <p>Menanya:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil</p>	<p>4 X 3JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ruang atau halaman sekolah • Arena pencak silat • Goong • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>informasi tentang variasi dan kombinasi gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga beladiri pencak silat selanjutnya bertanya/mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan beladiri pencak silat dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan beladiri pencak silat dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengeksplor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan pukulan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan tendangan secara ber-pasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan pukulan dan tangkisan, dan elakan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung-jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan tendangan dan elakan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan 	<p>kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain <p>Mangasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dapat memilih/memutuskan jenis pukulan, tendangan, tengkisan, dan elakan sesuai dengan kepentingannya. • Peserta didik dapat membandingkan jenis pukulan, tendangan, tengkisan, dan elakan. <p>Mangkomunikasikan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pertandingan pencak silat dengan menerapkan tekni yang telah didapainya menggunakan peraturan sesungguhnya dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan 			

SILABUS SMA NEGERI 1 SEWON

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : X

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
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					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.5 Menganalisis dua jenis rangkaian keterampilan senam lantai untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.5 Mempraktikkan dua jenis rangkaian keterampilan senam lantai dengan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>Senam Ketangkasan</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang gerakan senam ketangkasan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. • Peserta didik mengamati berbagai gerakan senam ketangkasan dengan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten <p>Menanya</p>	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio:</p>	<p>4 X 3JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan • Matras senam • Kuda-kuda lompat • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang gerakan senam ketangkasan dengan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) selanjutnya bertanya/mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok • Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan senam ketangkasan dengan menggunakan alat dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan senam ketangkasan dengan menggunakan alat dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengeksplor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik memperagakan rangkaian gerakan lompat kangkang berulang ulang secara perorangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman. • Peserta didik memperagakan gerakan lompat jongkok berulang ulang secara perorangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman. <p>Mangasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik membandingkan faktor kesulitan antarai gerakan lompat kangkang dengan lompat jongkok pada senam ketangkasn. <p>Mangkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan gerakan kangkang dan lompat jongkok dengan melewati kuda-kuda lompat atau punggung teman 	<p>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan geak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		yang membungkuk sesuai dengan ten yang telah dipelajarinya dalam bentuk perlombaan dengan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.			

SILABUS SMA NEGERI 1 SEWON

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : X

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
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					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.6 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan rangkaian aktivitas gerak ritmik untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.6 Mempraktikkan variasi dan kombinasi rangkaian aktivitas gerak ritmik dengan koordinasi gerak yang baik.</p>	Aktivitas Senam Ritmik	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang variasi dan kombinasi rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan melalui Video, TV ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. • Peserta didik mengamati berbagai variasi dan kombinasi rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten <p>Menanya</p>	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio:</p>	4 x 3JP	<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan • Tipe recorder • Kaset senam ritmik • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Tim Pusurbuk Kemdikbud,

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang variasi dan kombinasi rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan selanjutnya mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok • Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan berbagai variasi dan kombinasi rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan i dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan variasi dan kombinasi rangkaian gerakan ritmik dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengeksplor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi gerakan langkah kaki pada aktivitas ritmik tanpa menggunakan alat secara berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kedisiplinan, toleransi, keluwesan dan estetika. • Memperagakan variasi dan kombinasi gerakan ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa menggunakan alat secara berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika. • Memperagakan variasi dan kombinasi gerakan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa menggunakan alat secara berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika <p>Mangasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memilih rangkain gerakan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas ritmik sesuai dengan kemampuan. 	<p>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan geak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<p>Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Mangkomunikasikan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan senam rimik tanpa menggunakan alat dengan menunjukkan perilaku disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika sesuai dengan teknik yang telah dipelajari. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan 			

SILABUS SMA NEGERI 1 SEWON

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : X

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
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.					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.7 Menganalisis konsep latihan, pengukuran, dan hasil pengembangan komponen kebugaran jasmani.</p> <p>4.7 Mempraktikkan latihan, pengukuran, dan analisis hasil latihan pengembangan komponen kebugaran jasmani.</p>	<p>Aktivitas Kebugaran</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang komponen kebugaran jasmani (kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan) terkait kesehatan dan keterampilan melalui video, TV ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. • Peserta didik mengamati gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan pada komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang komponen kebugaran jasmani (kelentukan, 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip</p>	<p>4 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan • Palang tunggal • Matras senam • Formulir tes • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan selanjutnya mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan pada komponen kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Menjelaskan komponen kebugaran jasmani (kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan) terkait kesehatan dan keterampilan dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengeksplor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan latihan kelentukan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Memperagakan latihan keseimbangan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Memperagakan latihan kecepatan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Memperagakan latihan kelincahan secara berpasangan atau 	<p>permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan latihan daya tahan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Memperagakan latihan kekuatan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. <p>Mengasosiai</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memilih bentuk latihan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan yang cocok sesuai dengan kemampuannya. <p>Menkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan tes kebugaran jasmani lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 m dan 1.200 m pa dengan menerapkan teknik yang telah dipelajarinya. • Melakukan perlombaan latihan kebugaran jasmani dengan sistem sirkuit sesuai tekniknya dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan aktivitas. 			

SILABUS SMA NEGERI 1 SEWON

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : X

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
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					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
prasarana pembelajaran. 2.3 perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.					
3.8 Menganalisis keterampilan tiga gaya renang yang berbeda, dan mengidentifikasi teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air. * 4.8 Mempraktikkan keterampilan tiga gaya renang yang berbeda dengan koordinasi yang baik, dan teknik penyelamatan kecelakaan di air dengan menggunakan peralatan yang ada (tali, pelampung, galah, skoci dan lain sebagainya).*	Aktivitas Renang Gaya Dada	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang teknik dasar renang gaya dada melalui video, TV ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. • Peserta didik mengamati gerakan kaki, ayuan lengan, cara pengambilan nafas renang gaya dada yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten. Menanya <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan teknik dasar renang gaya dada selanjutnya mendiskusikan dan membuat laoran secara kelompok • Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan renang gaya dada 	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian	4 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Kolam renang • Pelampung renang • Kaca mata renang • Alat-alat penyelamatan di air • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Tim Puskurbuk

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan renang gaya dada dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Menjelaskan keterampilan penyelamatan kecelakaan di air dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan penyelamatan kecelakaan di air dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan penyelamatan kecelakaan di air dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan teknik gerakan kaki renang gaya dada secara individu atau berpasangan dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. • Memperagakan teknik gerakan lengan renang gaya dada secara individu atau berpasangan dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. • Memperagakan rangkaian gerakan kaki dan lengan renang gaya dada secara individu atau berpasangan dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. • Memperagakan rangkaian gerakan kaki, lengan, dan mengambil napas renang gaya dada secara individu atau 	<p>konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<p>Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab.</p> <p>Asosisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memilih cara bempas yang baik dan praktis dalam melakukan gerakan renang gaya dada. <p>Mengkomnikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan renang gaya dada menempuh jarak (50 m atau 100 m) dengan menerapkan teknik dasar yang telah dipelajari dalam bentuk perlombaan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. • Memperagakan keterampilan penyelamatan kecekaan di air dengan menerapkan tekik penyelamatan yang dipelaara secara berpasangan atau berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan aktivitas 			

SILABUS SMA NEGERI 1 SEWON

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : X
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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
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.					
2.8 Memiliki perilaku hidup sehat dalam memilih makanan dan minuman, penyalahgunaan obat-obatan, kebersihan alat reproduksi, dan pemanfaatan waktu luang					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>3.9 Menganalisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.</p> <p>4.9 Menyajikan hasil analisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.</p>	<p>Makanan dan Minuman sehat</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari dan membaca berbagai informasi tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan tubuh dari media cetak dan atau elektronik. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mendiskusikan tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan. • Peserta didik mendiskusikan tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat pertumbuhan dan perkembangan tubuh <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan kandungan gizi makanan yang dikonsumsi sehari-hari • Mendiskusikan dampak pola makan yang tidak sehat terhadap kesehatan. • Mendiskusikan zat-zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh. • Mengidentifikasi fungsi makanan sebagai zat tenaga/energi, zat pembangun, dan zat pengatur <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara jenis makanan, gizi, kesehatan dan pertumbuhan dan perkembangan tubuh. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memaparkan hasil analisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh. 	<p>Observasi: Untuk mengukur perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep</p> <p>Tes: Konsep makanan dan minuman sehat</p>	<p>1 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Laktop • LCD • Alat praga • Poster <p>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X,</p>

SILABUS SMA NEGERI 1 SEWON

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : X

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
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.					
2.8 Memiliki perilaku hidup sehat dalam memilih makanan dan minuman, penyalahgunaan obat-obatan, kebersihan alat reproduksi, dan pemanfaatan waktu luang.					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>3.10 Menganalisis peran aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan.</p> <p>4.10 Menyajikan hasil analisis peran aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan.</p>	<p>Pencegahan penyakit melalui aktivitas fisik</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari dan membaca berbagai informasi tentang pengaruh aktivitas fisik dengan kesehatan, penyakit, dan pengurangan biaya perawatan kesehatan dari media cetak dan atau elektronik serta membual laporannya. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan, dan kaitannya dengan pengurangan biaya kesehatan. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan. • Mengidentifikasi berbagai jenis penyakit yang disebabkan oleh kurang gerak. • Mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara dampak aktivitas fisik dengan kesehatan, penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan. • Membuat laporan hasil diskusi dan power point tentang hubungan antara dampak aktivitas fisik, kesehatan dan pengurangan biaya perawatan kesehatan secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas. 	<p>Observasi: Untuk mengukur perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep</p> <p>Tes: Konsep makanan dan minuman sehat</p>	<p>1 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Laktop • LCD • Alat praga • Poster • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X,

SILABUS SMA NEGERI 1 SEWON

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : X

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
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.					
2.8 Memiliki perilaku hidup sehat dalam memilih makanan dan minuman, penyalahgunaan obat-obatan, kebersihan alat reproduksi, dan pemanfaatan waktu luang					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>3.11 Mengidentifikasi jenis-jenis dan menganalisis bahaya penggunaan NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat luas</p> <p>4.11 Menyajikan hasil identifikasi dan analisis bahaya penggunaan NARKOBA dan psikotropika terhadap dirinya, keluarga dan masyarakat luas</p>	<p>Narkoba dan Psikotropika</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari dan membaca berbagai informasi tentang berbagai jenis narkoba dan psikotropika dari media cetak dan atau elektronik serta membual laporannya. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang dampak penggunaan narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi bahaya, jenis-jenis dan penggolongan Narkoba yang sering disalahgunakan oleh kaum remaja secara individu. • Mengidentifikasi bahan-bahan dan cara pembuatan Narkoba yang populer di Indonesia secara individu. • Mengidentifikasi ciri-ciri orang yang ketergantungan pada Narkoba secara individu. • Mengidentifikasi tahapan-tahapan ketergantungan terhadap Narkoba secara individu. • Mendiskusikan bahan-bahan/ informasi tentang bahaya, jenis-jenis, penggolongan, bahan-bahan dan cara pembuatan, ciri-ciri orang ketergantungan dan tahapan-tahapan ketergantungan terhadap Narkoba secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara dampak penggunaan narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan. • Membuat laporan hasil diskusi dan power point tentang bahaya, jenis-jenis, penggolongan, bahan-bahan dan cara pembuatan, ciri-ciri orang ketergantungan dan tahapan-tahapan ketergantungan terhadap Narkoba dan psikotropika secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, 	<p>Observas: Untuk mengukur perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep</p> <p>Tes: Konsep makanan dan minuman sehat</p>	<p>1 X 3 Jp</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Laktop • LCD • Alat praga • Poster • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X,

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas</p> <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas. 			

Mengetahui :

Kepala ,

Drs. MARSUDIYANA

NIP 19570121 198503 1 005

Sewon, Juli 2014

Guru Mata Pelajaran

BAMBANG UTORO, S.Pd.Jas.

NIP 19680615 200701 1 024



Universitas Negeri
Yogyakarta

DOKUMENTASI
PPL SMA N 1 SEWON



Keterangan gambar 1 :

Peserta didik tengah melakukan pemanasan dengan dipimpin oleh salah satu peserta didik. Pemanasan dilakukan sebelum melakukan materi inti, yaitu lompat jauh gaya berjalan di udara.



Keterangan gambar 2 :

Mahasiswa praktikan sedang memberikan evaluasi di akhir pembelajaran Softball.



Universitas Negeri
Yogyakarta

DOKUMENTASI
PPL SMA N 1 SEWON



Keterangan gambar 3 : Peserta didik tengah bermain softball dengan bentuk permainan yang sudah dimodifikasi