

**LAPORAN INDIVIDU
PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA (PLT UNY)**

LOKASI

SMA NEGERI 1 KRETEK

Genting, Tirtomulyo, Kretek, Bantul 5577, Telp (0274)7494083

15 September-15 November 2017

Dosen Pembimbing Lapangan : Sujarwo M.Or



Disusun Oleh:

AJI PRATAMA PUTRA

14601241066

PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN dan REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2017

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT. yang telah memberikan rahmat, hidayah, serta karunia-Nya kepada kita semua sehingga penyusunan laporan akhir Praktik Lapangan Terbuka di SMA Negeri 1 Kretek ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya, tanpa mengalami kesulitan secara berarti.

Perlu disadari bahwa terselesaikannya pembuatan laporan ini juga tidak lepas dari peran berbagai pihak yang telah membantu baik secara materiil maupun moriil pada saat persiapan, pelaksanaan kegiatan sampai pasca-kegiatan. Oleh karena itu penyusun ucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada :

1. Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Drs. Kabul Mulyana, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Kretek Bantul yang telah bersedia menerima kami mahasiswa praktikan PLT di sekolah tersebut
3. Sujarwo, S.Pd., Jas.M.Or selaku dosen pembimbing lapangan yang senantiasa bersabar dalam membimbing dan banyak memberikan pengarahan serta masukan yang sangat berharga saat PPL.
4. Drs. Sutrisna selaku Guru Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan pengarahannya, mohon maaf jika selama proses mengajar masih banyak kesalahan dan saya akan terus belajar untuk menjadi seorang guru yang profesional.
5. Bapak dan Ibu Guru dan seluruh karyawan/karyawati SMA Negeri 1 Kretek Bantul yang telah membantu pelaksanaan PTL.
6. Siswa-siswi SMA Negeri 1 Kretek Bantul tahun ajaran 2017/2018. Semua keseriusan belajar dan canda tawa bersama kalian semua merupakan kenangan manis yang tidak akan kami lupakan. Pengalaman yang telah kalian berikan selama mengajar merupakan pembelajaran yang sangat berharga bagi kami.

7. Yang saya banggakan dan saya cintai, orang tua dan keluarga besar kami yang telah memberikan dukungan moral maupun materiil. Pengorbanan kalian tidak akan kami sia-siakan. Kalian adalah inspirasi bagi kami.
8. Sahabat perjuangan PLT UNY di SMA Negeri 1 Kretek Bantul , jangan lupakan persahabatan ini. Suka duka bersama kalian adalah saat termanis yang sangat sulit dilupakan selama PLT.
9. Dan semua pihak yang telah membantu selama pelaksanaan kegiatan sampai penyusunan laporan PLT ini.

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

Praktikan menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari sempurna, sehingga praktikan mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun demi kesempurnaan laporan ini. Semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya. Amin.

Bantul, 15 November 2017

Penyusun

AJI PRATAMA PUTRA

NIM: 14601241066

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Analisis Situasi.....	2
B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL.....	11
BAB II. PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL.....	20
A. Persiapan.....	20
B. Pelaksanaan.....	22
C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi.....	27
BAB III. PENUTUP.....	30
A. Kesimpulan.....	30
B. Saran.....	31
DAFTAR PUSTAKA.....	32
LAMPIRAN.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Hasil Observasi Pembelajaran di Kelas
- Lampiran 2. Hasil Observasi Kondisi Sekolah
- Lampiran 3. Hasil Observasi Lembaga
- Lampiran 4. Matrik Pelaksanaan Program PLT
- Lampiran 5. Laporan Mingguan
- Lampiran 6. Kartu Bimbingan PLT
- Lampiran 7. Kalender Akademik Tahun Ajaran 2017/2018
- Lampiran 8. Kode Etik Guru
- Lampiran 9. Ikrar Guru
- Lampiran 10. Tata Tertib Guru
- Lampiran 11. Jadwal Pelajaran
- Lampiran 12. Jadwal Piket Mahasiswa
- Lampiran 13. Agenda Mengajar
- Lampiran 14. Silabus
- Lampiran 15. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
- Lampiran 16. Daftar Prsesnsi Peserta Didik
- Lampiran 17. Daftar Nilai Peserta Didik
- Lampiran 18. Dokumentasi Kegiatan PLT

ABSTRAK
LAPORAN
PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING (PLT)
SMA N 1 KRETEK
AJI PRATAMA PUTRA
14601241066
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi / FIK

Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) memiliki visi yaitu menjadikan pusat pembentukan tenaga pendidikan dan kependidikan profesional berwawasan global, maka pelaksanaan PTL ini akan sangat membantu mahasiswa dalam memasuki dunia kependidikan dan sebagai sarana untuk menerapkan ilmu yang diperolehnya selama mengikuti perkuliahan. Salah satu tempat yang menjadi lokasi PLT UNY 2017 adalah SMA N 1 Kretek yang beralamat di Genting, Tirtomulyo, Kretek, Bantul

Kegiatan PLT dilaksanakan pada tanggal 15 September - 15 November 2017. Pelaksanaan kegiatan PLT dimulai dari observasi hingga pelaksanaan PLT yang terbagi menjadi beberapa tahap yaitu persiapan mengajar, pelaksanaan mengajar, dan evaluasi hasil mengajar. Kegiatan mengajar dilaksanakan setelah konsultasi Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) kepada guru pembimbing terlebih dahulu. Pelaksanaan PLT dilaksanakan di kelas X IPA 1 dan 2, X IPS 1 dan 2, XI IPS 1,2 dan 3, XII IPA 1 dan 2, XII IPS 1 dan 2. Selain itu, praktikan juga berperan dalam kegiatan persekolahan lainnya seperti piket Kegiatan Belajar Mengajar (KBM), piket di ruang piket, piket membantu TU, dan lain-lain. Dengan adanya pengalaman tentang penyelenggaraan sekolah ini diharapkan praktikan mempunyai bekal untuk menjadi tenaga pendidik yang profesional.

Hasil dari pelaksanaan PLT selama kurang lebih dua bulan di SMA N 1 Kretek ini dapat dirasakan hasilnya oleh mahasiswa berupa penerapan ilmu pengetahuan dan praktik keguruan di bidang Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang diperoleh dibangku perkuliahan. Dalam pelaksanaan program-program tersebut tidak pernah terlepas dari hambatan-hambatan. Akan tetapi hambatan tersebut dapat diatasi dengan adanya semangat dan kerjasama yang baik dari berbagai pihak yang terkait.

Kata Kunci :

Praktik Lapangan Terbimbing (PLT), SMA N 1 KRETEK

BAB I

PENDAHULUAN

Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) merupakan salah satu mata kuliah wajib yang harus ditempuh oleh seluruh mahasiswa UNY yang mengambil jurusan kependidikan, dalam pelaksanaannya, mahasiswa melaksanakan tugas-tugas kependidikan tenaga pendidik dalam hal ini guru yang meliputi kegiatan praktik mengajar atau kegiatan kependidikan lainnya. Hal tersebut dilaksanakan dalam rangka memberikan pengalaman nyata kepada mahasiswa agar dapat mempersiapkan diri sebaik-baiknya sebelum terjun ke dunia kependidikan sepenuhnya.

Sebelum dilaksanakan kegiatan PPL ini, mahasiswa sebagai praktikan telah menempuh kegiatan sosialisasi, yaitu pra-PPL melalui mata kuliah Pembelajaran pada semester 5-6 dan Observasi di SMA N 1 Kretek yang dilakukan pada tanggal 22 Februari 2017.

Pengalaman-pengalaman yang diperoleh selama PLT diharapkan dapat digunakan sebagai bekal untuk membentuk calon guru yang profesional.

Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) merupakan kegiatan terpadu. Program kegiatannya saling terintegrasi dan saling mendukung satu dengan yang lainnya untuk mengembangkan kompetensi mahasiswa sebagai calon pendidik dan tenaga kependidikan lainnya. Standar kompetensi PLT dirumuskan dengan mengacu pada tuntutan empat kompetensi guru baik dalam konteks pembelajaran maupun dalam konteks kehidupan guru sebagai anggota masyarakat yakni kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi professional, dan kompetensi sosial. Dengan kegiatan ini maka mahasiswa diharapkan dapat memperoleh pengalaman, keterampilan, dan juga pengetahuan baru sehingga mahasiswa tidak merasa kesulitan ketika harus terjun dalam masyarakat maupun dalam dunia pendidikan sesuai dengan kemampuan dan bidang keilmuannya.

PLT merupakan salah satu wujud pengabdian kepada sekolah, dimana seluruh program kegiatan terintegrasi satu dengan yang lain. Kegiatan PLT

diharapkan dapat meningkatkan efisiensi dan efektifitas perkuliahan, terutama mata kuliah PLT, baik segi pengelolaan, pendanaan, maupun waktu.

Program PLT lebih difokuskan pada kegiatan atau proses pembelajaran di sekolah. Dengan kegiatan ini mahasiswa diharapkan dapat memberikan bantuan pemikiran, tenaga, dan ilmu pengetahuan dalam perencanaan dan pelaksanaan program pengembangan dan pembangunan sekolah.

A. Analisis Situasi

Sebelum melaksanakan PLT, mahasiswa peserta PLT melakukan serangkaian observasi untuk mengetahui dan mengenal lebih dekat, baik kondisi fisik ataupun nonfisik sekolah serta kegiatan praktik belajar mengajar yang berlangsung.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilaksanakan pada 22 Februari 2017 di peroleh data sebagai berikut :

1. Analisis SMA N 1 Kretek

SMA Nb 1 Kretek terletak di wilayah paling selatan Kabupaten Bantul dekat dengan obyek wisata pantai Parangtritis, tepatnya di dusun Genting, Kalurahan Tirtomulyo, Kecamatan Kretek, Kabupaten Bantul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta berjarak kurang lebih 13 kilometer kearah selatan dari kota Bantul. Wilayah ini berpenduduk belum begitu padat. Suasana sekolah cukup nyaman, tenang dan cocok untuk kegiatan pembelajaran kurang lebih 1,5 kilometer jauhnya dari keramaian jalan raya Yogyakarta-Samas dan Parangtritis dan masyarakat sekitar sekolah sangat mendukung untuk kelancaran kegiatan sekolah. Kecamatan Kretek merupakan daerah yang agraris, karena sebagian besar masyarakatnya bermata pencaharian sebagai petani, sehingga pengembangan pendidikan sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia di daerah tersebut.

Selain SMA 1 Kretek di wilayah kecamatan ini terdapat juga lembaga pendidikan dari tingkat pra sekolah (PAUD), TK, SD, SMP, SMK. SMA 1 Kretek merupakan SMA Negeri paling kecil di Bantul karena hanya terdiri dari sembilan rombongan belajar dengan jumlah siswa 385. Siswa-siwanya yang berasal dari wilayah sekitar dan sedikit dari wilayah kabupaten

Gunung Kidul. Mereka pergi ke sekolah dengan naik sepeda motor, sepeda onthel bahkan banyak yang bejalan kaki karena letaknya dekat dari rumah mereka. Kemampuan akademik mereka rata-rata menengah kebawah demikian juga kemampuan ekonomi orang tua mereka

Pada periode PLT UNY Semester Ganjil tahun 2017 ini, terdapat 14 mahasiswa yang menempuh mata kuliah PLT (Praktek Lapangan Terbimbing) yaitu 2 mahasiswa dari FIK (Fakultas Ilmu Keolahragaan) dan 12 lainnya dari fakultas lain. Selama 2 bulan akan ditempatkan di SMAN 1 Kretek untuk menjalankan program PLT dari Universitas yaitu mulai dari penerjunaan 15 September 2017 hingga penarikan 15 November 2017.

Sekolah ini sudah mempunyai fasilitas yang cukup lengkap. Gedung sekolah merupakan unit bangunan yang terdiri dari ruang. Dilengkapi dengan laboratorium komputer Laboratorium :Kimia, Fisika, Biologi, Bahasa, Musik Sarana Olah Raga :Tenis Meja, Tenis Lapangan, Bola Volley, Sepak Bola, Bola Basket, Bulutangkis, Kesenian Seni Tari, Lukis, Batik, Ukir, Grafika, Teater/Ketoprak, band , Kantin ada 2 buah, Tempat Ibadah (masjid), Pendopo Joglo untuk pentas seni atau olah raga, ditempat ini siswa /guru/karyawan melaksanakan kegiatan seni dan olah raga, ruang keramik, UKS, BK, TU, ruang perpustakaan, ruang guru, ruang kepala sekolah, mushola, gudang, ruang, toilet, Untuk menampung minat dan kreatifitas siswa maka sekolah mengadakan ekstrakurikuler bagi para siswa. Kegiatan ekstrakurikuler yang ada antara lain: bola voli, futsal, pramuka. Selain dilengkapi dengan berbagai fasilitas penunjang, SMA N 1 Kretek juga menerapkan visi, misi, dan tujuan sekolah :

1. Visi Sekolah : Berimtaq, Berbudaya dan Berprestasi
2. Misi Sekolah :
 - a. Penghayatan dan pengalaman terhadap agamanya
 - b. Penghayatan seni dan budaya bangsa
 - c. Menumbuhkan etika sopan santun, akhlak mulia kepribadian budi pekerti luhur
 - d. Peningkatan mutu prestasi akademik dan non akademik

3. Tujuan Sekolah :

Diharapkan siswa lulusan SMAN 1 Kretek mampu :

- a. Meningkatkan keimanan dan ketakwaan serta akhlak mulia peserta didik sesuai dengan agamanya, dengan meningkatnya pengalaman terhadap agamanya masing-masing.
- b. Meningkatkan sikap apresiasi tentang seni-budaya dan menjunjung kelestarian keragaman budaya, dengan menggiatkan seni tradisional (seni tari klasik, ketoprak) dan seni modern (teater, band) dan bahasa jawa (MC bahasa jawa)
- c. Mendorong peningkatan wawasan dan sikap kebangsaan dan persatuan nasional untuk memperkuat keutuhan bangsa dalam Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI)
- d. Meningkatkan pengetahuan dan kecerdasan intelektual melalui sains dan teknologi
- e. Meningkatkan kecerdasan emosional dan membentuk kepribadian peserta didik yang utuh
- f. Meningkatkan ketrampilan dan kecakapan hidup peserta didik dalam bermasyarakat untuk menghadapi era globalisasi (pelajaran tambahan; otomotif, batik, sablon, seni ukir/ pahat dan servis komputer)
- g. Mampu melanjutkan pendidikan ke Perguruan Tinggi

2. Kondisi Fisik

- a. SMA N 1 Kretek mempunyai 13 ruang belajar dengan perincian sebagai berikut :
 - 1) 4 ruang untuk kelas X
 - 2) 5 ruang untuk kelas XI
 - 3) 4 ruang untuk kelas XII
- b. Ruang Perkantoran

Ruang perkantoran SMA N 1 Kretek terdiri dari ruang Kepala Sekolah, ruang Tata Usaha (TU), ruang guru serta ruang Bimbingan dan Konseling (BK). Ruang Kepala Sekolah terletak menjadi satu dengan ruangan guru sedangkan ruangan BK sebelah utara kelas 12 IPS dan ruang TU bergabung dengan ruang kelas 12 IPA 1.

c. Laboratorium Komputer

Laboratorium komputer memiliki peranan penting dalam proses pembelajaran, sehingga kelengkapan dan pengelolaan yang baik sangat diperlukan..

d. Perpustakaan Sekolah

Perpustakaan sekolah merupakan salah satu sarana yang penting untuk mencapai tujuan pembelajaran. Perpustakaan SMA N 1 Kretek Di antara ruang UKS dan Lap Komputer. Kondisi perpustakaan ini masih perlu mendapatkan perhatian terutama pada penataan buku dan tempat baca.

e. Ruang UKS

Ruang UKS berada di utara bagian Utara ruang guru. Ruangan UKS dilengkapi dengan 2 tempat tidur, kursi dan meja. Kondisi ruang UKS belum sepenuhnya kondusif serta kebersihan dan kerapiannya sudah baik.

f. Tempat Ibadah

Tempat ibadah berupa mushola terletak di Lab Fisika, di. Di mushola tersebut terdapat beberapa perlengkapan penunjang ibadah berupa mukena dan poster ibadah. Kondisi mushola cukup baik, hanya saja kerapian masih perlu diperhatikan. Kebersihan pun masih perlu ndapat perhatian karena berdekatan dengan beberapa pohon besar yang daunnya rontok. Tempat ibadah untuk agama Kristen dan Katolik berada di ruang perpustakaan.

g. Pendopo

Ruang serba guna terletak di utara Lap. Futsal yang difungsikan untuk olahraga dan kegiatan lainnya.

h. Ruang fasilitas lain

Ruangan ini meliputi kantin, dapur, kamar mandi, dan tempat parkir. Kantin terletak di sudut sekolah utara mushola. Kamar mandi terdiri dari kamar mandi guru dan kamar mandi siswa..Tempat parkir terletk di 3 lokasi terpisah. Tempat parkir untuk siswa terletak di timur Kelas dan

depan setelah masuk pintu gerbang. Sementara parkir untuk guru berada di di selatan ruang guru

3. Kondisi Non Fisik SMA N1 Kretek (Potensi Sekolah)

a. Kondisi Siswa

Pada tiap kelas rata-rata terdiri 27 siswa baik kelas X, XI maupun XII. Penampilan siswa-siswa tersebut sopan dan rapi. Siswa juga aktif dalam kegiatan pembelajaran dan namun kurang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler. Siswa diberi pelatihan khusus untuk mengembangkan potensi akademik yang dilakukan dengan adanya bimbingan belajar dua kali dalam seminggu, namun hanya sedikit peminatnya .

b. Pendidik dan Tenaga Kependidikan

Jumlah pengajar atau guru sekitar 30 orang dengan tingkat pendidikan D1 sampai S2. Selain tenaga pengajar, SMA N 1 Krktek juga memiliki karyawan sebanyak 8 orang yang telah memiliki kewenangan serta tugas masing-masing, diantaranya karyawan Tata Usaha dan penjaga sekolah.

c. Ekstrakurikuler dan Organisasi Siswa (OSIS)

Kegiatan ekstrakurikuler telah terorganisir dengan baik dan bersifat wajib bagi kelas X diantaranya adalah pramuka, olahraga (futsal dan bola voli). Pelaksanaan ekstrakurikuler sudah diefektifkan. Untuk kegiatan OSIS juga telah berjalan baik dengan susunan pengurus dari siswa sendiri. Kondisi kesekretariatan sudah memadai karena sudah ada ruang khusus untuk OSIS.

4. Observasi Pembelajaran Penjasorkes di Lapangan dan Observasi Peserta Didik

Sebelum melaksanakan PLT, mahasiswa melakukan observasi kelas terlebih dahulu yang bertujuan untuk mengamati kegiatan guru di dalam lapangan, peserta didik di lapangan dan lingkungan sekitar. Mahasiswa melakukan observasi sebanyak dua tahap, yaitu observasi tahap pertama di kelas X pada tanggal 22 Februari 2017, tahap kedua observasi dilakukan di lapangan pada tahun ajaran baru tanggal 15 September 2017,

yaitu setelah mahasiswa diterjunkan di lokasi PLT. Hal tersebut dikarenakan peserta didik yang diobservasi pada tanggal 22 Februari 2017 telah naik ke kelas IX sehingga harus melakukan observasi lagi dengan peserta didik kelas IX, dikarenakan kondisi pembelajaran yang akan dijalani mahasiswa praktikum pun tentunya akan berbeda, karena materi dari kelas X ke kelas XI berbeda Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasarnya. Adapun hasil observasi tersebut adalah sebagai berikut:

a. Perangkat Pembelajaran

Sebelum Guru melaksanakan kegiatan pembelajaran di dalam kelas, terlebih dahulu menyiapkan perangkat pembelajaran yang meliputi silabus, program tahunan, program semester, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), dan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Disamping itu guru penjas juga menyiapkan alat dan media pembelajaran untuk memperlancar jalannya kegiatan belajar mengajar.

b. Proses Pembelajaran

- ***Membuka Pelajaran***

Guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam. Sebelum masuk materi pembelajaran, guru mengulas kembali untuk mengingatkan peserta didik pada materi yang sebelumnya. Guru juga memberikan apersepsi kepada peserta didik pada awal kegiatan pembelajaran. Hal ini bertujuan agar peserta didik mempunyai gambaran tentang materi yang akan disampaikan.

- ***Penyajian Materi***

Materi yang akan diberikan kepada peserta didik di dalam kelas sudah terstruktur dengan baik. Guru menjelaskan materi dengan urut, tahap demi tahap dan sesuai dengan tingkat kephahaman peserta didik.

- ***Metode Pembelajaran***

Metode pembelajaran yang digunakan adalah demonstrasi, komando dan resiprokal.

- ***Penggunaan Bahasa***

Bahasa yang digunakan oleh guru sangat komunikatif, sehingga peserta didik dapat mengikuti dan mengerti apa yang guru sampaikan. Guru menjelaskan dengan bahasa yang cukup sederhana dan mudah dipahami oleh peserta didik.

- ***Penggunaan Waktu***

Penggunaan waktu sudah cukup efektif dan efisien. Baik guru maupun peserta didik masuk kelas tepat waktu dan disiplin waktu.

- ***Gerak***

Gerak guru sangat luwes. Gerak guru santai tetapi juga serius. Dalam kegiatan belajar mengajar, guru sesekali berjalan ke belakang dan mengitari peserta didiknya untuk mengecek kemampuan siswa dalam melakukan gerakan.

- ***Cara Memotivasi Peserta didik***

Untuk memotivasi peserta didik guru memberitahu tentang manfaat materi yang diberikan.

- ***Teknik Bertanya***

Guru memberikan pertanyaan kepada seluruh siswa tentang materi pembelajaran atau memberi pertanyaan kepada anak yang kurang memperhatikan.

- ***Teknik Penguasaan Kelas***

Guru sudah mencoba mengendalikan kelas terutama siswa-siswa yang suka mengundang keributan, meskipun tidak semuanya dapat teratasi. Guru juga membimbing siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan.

- ***Penggunaan Media***

Media pembelajaran yang digunakan adalah media gambar ataupun menunjukkan video tentang materi

- ***Bentuk dan Cara Evaluasi***

Evaluasi dilakukan oleh guru setelah semua anak melakukan latihan yang diinstruksikan guru.

- ***Menutup Pelajaran***

Guru mengajak siswa untuk *me-review* materi yang telah dipelajari pada pertemuan tersebut dan menyampaikan materi yang akan dipelajari pada pertemuan berikutnya. Guru mempersensi siswa dan menutup pembelajaran dengan do'a dan salam.

c. Perilaku Peserta didik

- ***Perilaku Peserta didik di dalam Kelas***

Sebagian besar siswa antusias dalam memperhatikan dan aktif dalam pembelajaran sehingga suasana cukup kondusif. Sebagian besar siswa antusias dalam memperhatikan dan aktif dalam pembelajaran sehingga suasana cukup kondusif.

- ***Perilaku Peserta didik di luar Kelas***

Perilaku peserta didik diluar kelas cukup sopan, ramah dan menghormati guru.

d. Kegiatan Belajar Mengajar

Kegiatan belajar mengajar di SMA N 1 kretek berlangsung mulai 07.00-14.15 untuk hari Senin,Selasa, dengan pembagian waktu sebagai berikut:

Pembagian Jam	Pukul
Jam Pelajaran ke-1	07.00-07.45
Jam Pelajaran ke-2	07.45-08.30

Jam Pelajaran ke-3	08.30-09.15
Jam Pelajaran ke-4	09.15-10.00
Istirahat	10.00-10.15
Jam Pelajaran ke-5	10.15-11.00
Jam Pelajaran ke-6	11.00-11.45
Jam Pelajaran ke-7	11.45-12.30
Istirahat	12.30-12.45
Jam Pelajaran ke-8	12.45-13.30
Jam Pelajaran ke-9	13.30-14.15

Sedangkan untuk hari Rabu, Kamis, Sabtu hanya sampe jam ke 8
Pembagian waktu belajar untuk hari Jumat adalah:

Pembagian Jam	Pukul
Tadarus	07.00 - 07.30
Jam Pelajaran ke-1	07.30-08.15
Jam Pelajaran ke-2	08.15-09.00
Istirahat	09.00-09.15
Jam Pelajaran ke-4	09.15-10.00
Jam Pelajaran ke-5	10.00-10.45

B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL

1. Perumusan masalah

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilaksanakan, maka dapat dirumuskan masalah pokok sebagai berikut :

1. Bagaimana peran mahasiswa PLT UNY dalam upaya membantu SMA N 1 Kretek mewujudkan sekolah yang maju ?
2. Bagaimana strategi mahasiswa PLT UNY untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik dan menciptakan suasana baru dalam proses belajar mengajar tanpa meninggalkan hakekat dan tujuan pembelajaran yang dilakukan ?
3. Bagaimana peran mahasiswa PLT dalam peningkatan kualitas dan profesionalisme warga SMA N 1 Kretek ?
4. Bagaimana agar sarana dan prasarana dapat digunakan secara efektif dan optimal oleh warga sekolah SMA N 1 Kretek ?

Setelah mempelajari dan mengetahui permasalahan-permasalahan yang ada di sekolah tersebut, maka tindakan yang selanjutnya dilakukan adalah mendata, memecahkan permasalahan tersebut dan merealisasikannya kedalam bentuk program yang dilaksanakan selama masa PLT berlangsung dengan mempertimbangkan hal-hal sebagai berikut:

1. Kebutuhan peserta didik serta sarana dan prasarana yang mendukungnya.
2. Kondisi dan potensi, baik yang dimiliki oleh peserta didik maupun sekolah.
3. Biaya, waktu, tenaga, dan latar belakang akademis yang dimiliki oleh penulis
4. Pertimbangan dan kesesuaian kesepakatan dengan pihak sekolah.
5. Tujuan PLT Universitas Negeri Yogyakarta yang telah ditetapkan.

2. Rancangan Kegiatan PPL

Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) merupakan suatu mata kuliah wajib lulus yang wajib diikuti oleh setiap mahasiswa khususnya program studi kependidikan Universitas Negeri Yogyakarta.

Agar pelaksanaan Praktik Lapangan Terbimbing dapat berjalan dengan lancar, efektif, dan efisien, maka perlu dibuat suatu rancangan atau rencana yang matang mengenai pelaksanaan kegiatan PLT.

Adapun rancangan program Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) yang akan dilaksanakan praktikan di SMA N 1 Kretek adalah sebagai berikut:

1) Tahap persiapan

a. Tahap Persiapan

Pada tahap yang pertama, pihak Universitas Negeri Yogyakarta, terutama Dosen Pamong, menyerahkan mahasiswa PLT kepada pihak sekolah yang bersangkutan untuk melakukan observasi. Penyerahan ini dilakukan pada tanggal 15 September 2017. Penyerahan ini dihadiri oleh mahasiswa PLT, dosen Pamong, dan kepala sekolah (yang diwakilkan) serta koordinator PLT SMA N 1 Kretek.

b. Tahap Latihan Mengajar di Kampus (*Pembelajaran*)

Pada saat mata kuliah pembelajaran dilaksanakan semua mahasiswacalon guru yang akan melaksanakan PLT dibimbing oleh dosen pembimbing dan dilaksanakan di masing-masing fakultas.

c. Tahap pembekalan

Pembekalan diberikan oleh Ketua Penyelenggara PLT yaitu Ibu Triani Hastuti, DPL jurusan, koordinator jurusan, koordinator PLT dan guru pembimbing sebagai bekal dalam melakukan PLT.

d. Tahap Observasi

1. Observasi Lapangan

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

- b. Kondisi fisik sekolah
- c. Potensi peserta didik

- d. Potensi guru
- e. Potensi karyawan
- f. Fasilitas KBM, Media
- g. Perpustakaan
- h. Laboratorium
- i. Bimbingan Konseling (BK)
- j. Bimbingan Belajar
- k. Ekstrakurikuler
- l. Organisasi dan fasilitas OSIS
- m. Organisasi dan fasilitas UKS
- n. Administrasi
- o. Tempat ibadah
- p. Kesehatan Lingkungan

2. Observasi di Kelas dan Persiapan Perangkat Pembelajaran

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

Kegiatan observasi ini diikuti dengan diskusi antar mahasiswa, guru pembimbing, kepala sekolah, koordinator PLT sekolah.

Adapun hal-hal yang diobservasi adalah :

a. Perangkat Pembelajaran

b. Proses Pembelajaran

1. Membuka Pelajaran
2. Penyajian Materi
3. Metode Pembelajaran
4. Penggunaan Bahasa
5. Penggunaan Waktu

6. Gerak
7. Cara memotivasi Peserta didik
8. Teknik bertanya
9. Teknik Penguasaan Kelas
10. Penggunaan Media
11. Bentuk dan Cara Evaluasi
12. Menutup Pelajaran

c. Perilaku Peserta didik

1. Perilaku Peserta didik di dalam Kelas
2. Perilaku Peserta didik dil Luar Kelas

2) Pelaksanaan Praktik Mengajar

Pelaksanaan praktik mengajar meliputi praktik mengajar meliputi praktik mengajar terbimbing dan mandiri. Praktik mengajar terbimbing adalah latihan mengajar yang dilakukan mahasiswa di kelas yang sebenarnya, di bawah bimbingan guru pembimbing lapangan. Sedangkan praktik mengajar mandiri adalah praktik mengajar yang dilakukan mahasiswa sebagaimana selayaknya seorang guru. Setiap mahasiswa praktik PLT melaksanakan evaluasi keberhasilan mata pelajaran yang diampu, yaitu dengan melaksanakan ulangan harian dengan materi ulangan yang disusun oleh mahasiswa praktikan yang bersangkutan di bawah bimbingan guru pembimbing lapangan, memberikan tugas individu, dan tugas kelompok. Selama kegiatan PLT berlangsung, praktikan berkesempatan melakukan praktik mengajar sebanyak minimal 8 kali.

Kegiatan PLT ini dilaksanakan berdasarkan jadwal pelajaran yang telah ditetapkan oleh SMA Negeri 1 Kretek . Berdasarkan jadwal tersebut, maka mahasiswa mendapat jadwal mengajar sebagai berikut:

Senin : mengajar kelas XI IPS 3 dan XI IPS 1

Selasa : mengajar kelas X IIS 1 dan X IIS 2

Rabu : mengajar kelas X MIA 1 dan X MIA 2

Kamis : mengajar kelas XII IPS 1 dan XII IPS 2

Jum'at : mengajar kelas XII IPA 2

Sabtu : mengajar kelas XI IPS 2 dan XII IPA 1

Alokasi waktu mengajar adalah 2 x 45 menit untuk kelas XI dan XII, dan 3 x 45 menit pada kelas X.

Kegiatan praktik mengajar dilaksanakan dari tanggal 16 September – 15 November 2017. Dalam melaksanakan praktek pertama saya hanya membantu dalam proses pembelajaran, kemudian saya dan rekan saya mengajar secara full di kelas X IIS 1, X IIS 2, XI IPS 1, XI IPS 2, XI IPS 3, XII IPA 1, X IPA 2, XII IPS 1, dan XII IPS 2. Dalam rentang waktu yang diberikan mahasiswa telah mengajar sebanyak 31 kali dalam pertemuan, adapun perinciannya sebagai berikut :

No	Hari/ Tanggal	Kelas	Jam ke	Materi
1	Sabtu, 16 september 2017	XI IPS 1 &XII IPA 2	1-4	Lompat jauh
2	Senin, 18 september 2017	XI IPS 3 &XI IPS 1	1-4	Lompat jauh
3	Selasa, 19 september 2017	X IPS 1 & XIPS 2	1-6	Roll depan
4	Rabu, 20 september 2017	X IPA 1 & X IPA 2	1-6	Bola basket
5	Jumat, 22 september 2017	XII IPA 2	2-3	Roll depan
6	Sabtu, 23 september 2017	XI IPS 1 &XII IPA 2	1-4	Roll depan
7	Senin, 25 september 2017	XI IPS 3 &XI IPS 1	1-4	Roll depan
8	Selasa, 26 september 2017	X IPS 1 & XIPS 2	1-6	Futsal
9	Kamis, 28 september 2017	XII IPS 1 & XII IPS 2	1-4	Lompat jauh
10	Jumat, 29 september 2017	XII IPA 2	1-2	Permainan bola besar

11	Sabtu, 30 september 2017	XI IPS 2	1-2	Sepak bola
12	Senin, 9 oktober 2017	XI IPS 3 &XI IPS 1	1-4	Handball
13	Selasa, 10 oktober 2017	X IPS 1 & XIPS 2	1-6	Handball
14	Rabu, 11 oktober 2017	X IPAI & X IPA 2	1-6	Handball
15	Kamis, 12 oktober 2017	XII IPS 1 & XII IPS 2	1-4	Lompat tinggi
16	Jumat, 13 oktober 2017	XII IPA 2	1-2	Lompat tinggi
17	Sabtu, 14 oktober 2017	XI IPS 2 & XII IPA 1	1-4	Lompat tinggi
18	Senin, 16 oktober 2017	XI IPS 3 &XI IPS 1	1-4	Lompat tinggi
19	Selasa, 17 oktober 2017	X IPS 1	1-3	Renang
20	Rabu, 18 oktober 2017	X IPAI & X IPA 2	1-6	Renang
21	Kamis, 19 oktober 2017	XII IPS 1 & XII IPS 2	1-4	Lompat tinggi
22	Senin, 23 oktober 2017	XI IPS 3 &XI IPS 1	1-4	Lompat tinggi
23	Selasa, 24 oktober 2017	X IPS 1 & XIPS 2	1-6	Renang
24	Rabu, 25 oktober 2017	X IPAI & X IPA 2	1-6	Renang
25	Jumat, 27 oktober 2017	XII IPA 2	1-2	Lompat tinggi
26	Sabtu, 28 oktober 2017	XI IPS 2 & XII IPA 1	1-4	Lompat tinggi
27	Senin, 30 oktober 2017	XI IPS 3 &XI IPS 1	1-4	Lompat tinggi
28	Selasa, 31 oktober 2017	X IPS 1 & XIPS 2	1-6	Renang
29	Rabu, 1 november 2017	X IPAI & X IPA 2	1-6	Renang

30	Kamis, 2 november 2017	XII IPS 1 & XII IPS 2	1-4	Bola voli
31	Jumat, 3 november 2017	XII IPA 2	1-2	Bola voli
32	Sabtu, 4 november 2017	XI IPS 2 & XII IPA 1	1-4	Bola voli
33	Senin, 6 november 2017	XI IPS 3 &XI IPS 1	1-4	Bola voli
34	Selasa, 7 november 2017	X IPS 1 & XIPS 2	1-6	Renang
35	Rabu, 8 november 2017	X IPA I & X IPA 2	1-6	Renang
36	Kamis, 9 november 2017	XII IPS 1 & XII IPS 2	1-4	Taekwondo
37	Jumat, 10 november 2017	XII IPA 2	1-2	Taekwondo
38	Sabtu, 11 november 2017	XI IPS 2 & XII IPA 1	1-4	Penyampaian kisi kisi ujian & Taekwondo
39	Senin, 13 november 2017	XI IPS 3 &XI IPS 1	1-4	Penyampaian kisi kisi ujian
40	Selasa, 14 november 2017	X IPS 1 & XIPS 2	1-6	Penyampaian kisi kisi ujian
41	Rabu, 15 november 2017	X IPA 1 & XIPA 2	1-6	Penyampaian kisi kisi ujian

3) Pembuatan Perangkat Persiapan Mengajar

Sebelum mengajar, praktikan membuat persiapan mengajar yaitu Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), dan membuat media pembelajaran. Hal ini sangat bermanfaat untuk mematangkan persiapan sebelum mengajar dan merupakan sarana latihan bagi setiap calon pendidik.

4) Penyusunan Laporan

Setelah kegiatan PLT selesai, mahasiswa wajib membuat laporan sebagai bentuk pertanggung jawaban selama kegiatan PLT.

5) Penarikan Mahasiswa PLT

Penarikan mahasiswa dari lokasi PLT, yaitu SMA N 1 Kretek, dilaksanakan pada tanggal 15 November 2017 yang juga menandai berakhirnya tugas yang harus dikerjakan oleh mahasiswa PLT UNY.

6) Program PLT Individu Insidental dan Persekolahan

Selain dilaksanakannya program PLT individu utama, praktikan juga melaksanakan beberapa jenis kegiatan yang bersifat insidental yang dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan yang diharapkan oleh pihak sekolah. Kegiatan-kegiatan insidental yang dilaksanakan antara lain adalah:

- a. Membantu kegiatan guru piket sekolah
- b. Menjaga UTS
- c. Pendampingan Pelantikan DA
- d. Menonton FILM G30SPKI
- e. HUT SMA N 1 KRETEK
- f. Uacara Hari Pahlawan
- g. Upacara Hari Kesaktian Pancasila
- h. Upacara Hari Sumpah Pemuda

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

A. Persiapan

Rangkaian kegiatan PLT dimulai sejak mahasiswa di kampus sampai di lokasi sekolah/lembaga tempat praktik. Pelaksanaan kegiatan PLT di sekolah dilaksanakan pada tanggal 15 September-15 November 201. Adapun persiapan kegiatan PLT meliputi:

a. Orientasi Pembelajaran

Pada mata kuliah pembelajaran yang ditempuh pada semester 5 dan 6 merupakan bekalawal pelaksanaan PLT. Dalam mata kuliah ini mahasiswa dibagi menjadi beberapa kelompok dan praktikan berada dalam kelompok yang terdiri dari 2 mahasiswa dengan satu dosen pembimbing. Praktik Pembelajaran meliputi:

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

b. Observasi Proses Belajar Mengajar

Observasi ini bertujuan untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman pendahuluan mengenai tugas guru khususnya tugas mengajar. Observasi sebagai gambaran bagi mahasiswa khususnya praktikan sendiri bagaimana proses belajar mengajar berjalan dengan baik. Adapun yang menjadi obyek dari observasi ini adalah:

- (1) Perangkat pembelajaran
- (2) Proses Pembelajaran
 - i. Membuka pelajaran
 - ii. Penyajian materi
 - iii. Metode pembelajaran
 - iv. Penggunaan bahasa
 - v. Penggunaan waktu
 - vi. Gerak
 - vii. Cara memotivasi peserta didik
 - viii. Teknik bertanya dan menanggapi pertanyaan
 - ix. Teknik penguasaan kelas

- x. Penggunaan media pembelajaran
- xi. Bentuk dan cara evaluasi
- xii. Menutup pelajaran
- xiii. Perilaku peserta didik

c. Pembekalan PLT

Pembekalan PPL dilaksanakan baik oleh pihak fakultas, maupun jurusan masing-masing dari tiap mahasiswa praktikan. Pembekalan PLT dilaksanakan pada tanggal 11 September 2017 di GPLA FIK UNY. Pembekalan PLT diadakan guna untuk mengetahui :

- a. Tujuan matakuliah PLT
- b. Materi PLT
- c. Model PLT
- d. Syarat Kelulusan PLT
- e. Penyelenggaraan PLT
- f. Jadwal PLT

B. Pelaksanaan

Sesuai dengan perencanaan kegiatan PLT berlangsung dari tanggal 15 September hingga tanggal 15 November 2017. Adapun kegiatan yang telah dilakukan adalah sebagai berikut :

a) Persiapan Mengajar

Dalam persiapan mengajar, berdasarkan hasil observasi pembelajaran di kelas dan analisis bersama guru pembimbing, maka praktikan mempersiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) ini harus disiapkan oleh praktikan sebelum kegiatan mengajar berlangsung. Dalam pembuatan RPP, praktikan membuat dengan bimbingan guru pembimbing dan dosen pembimbing lapangan PLT. Adapun format yang tercantum dalam RPP sebagai berikut:

- (1) Nama Sekolah
- (2) Mata Pelajaran

- (3) Kelas/Semester
- (4) Materi Pokok
- (5) Waktu
- (6) Kompetensi Inti
- (7) Kompetensi Dasar
- (8) Indikator Pencapaian Kompetensi
- (9) Tujuan
- (10) Materi
- (11) Metode
- (12) Media
- (13) Sumber
- (14) Langkah Pembelajaran
- (15) Penilaian

b) Pelaksanaan Praktik Mengajar

Kegiatan praktik mengajar dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan oleh guru pembimbing. Praktikan mendapatkan kesempatan untuk mengajar di kelas X, XII dan XII. Kegiatan praktik mengajar dilaksanakan setelah persiapan mengajar dibuat.

c) Praktik Mengajar Terbimbing

Praktik mengajar terbimbing yaitu praktikan dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar di lapangan masih didampingi oleh guru pembimbing. Tujuan guru pembimbing adalah untuk memberikan saran dan kritik tentang cara mengajar praktikan, memberikan bantuan bila praktikan ada masalah dalam kegiatan belajar mengajar, dan memberikan penilaian kepada praktikan.

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

- (a) Masukan mengenai penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).
- (b) Masukan tentang cara menyampaikan materi pelajaran.

- (c) Masukan tentang cara mengajar praktikan.
- (d) Masukan tentang media pembelajaran yang dibuat praktikan.
- (e) Masukan tentang teknik penguasaan dan pengelolaan kelas.
- (f) Masukan tentang bahasa yang digunakan agar dapat dipahami oleh peserta didik.

a. Praktik Mengajar Mandiri

Praktik mengajar mandiri yaitu praktikan dalam melakukan kegiatan belajar mengajar tidak didampingi oleh guru pembimbing. Dalam hal ini, praktikan dapat mandiri dalam melatih diri sendiri untuk mengajar tanpa dibimbing oleh guru pembimbing. Agar kegiatan belajar mengajar dapat berjalan dengan lancar, maka praktikan dituntut agar mampu mengelola kelas dan mampu menciptakan suasana yang kondusif. Kegiatan belajar mengajar akan berjalan dengan baik jika terjadi interaksi antara guru dan murid. Langkah-langkah yang dilakukan oleh praktikan antara lain:

a. Membuka Pelajaran dan Mengadakan Presensi

Tujuan membuka pelajaran adalah untuk menyiapkan suasana kelas agar siap untuk melaksanakan kegiatan belajar mengajar, baik secara fisik maupun mental.

Mengadakan presensi terhadap peserta didik bertujuan untuk mengetahui jumlah peserta didik yang hadir serta lebih mengenal peserta didik. Kegiatan membuka pelajaran dan mengadakan presensi meliputi :

- (a) Membuka pelajaran dengan mengucapkan salam dan doa.
- (b) Mempresensi peserta didik.
- (c) Mengecek persiapan peserta didik dalam mengikuti pelajaran.
- (d) Mengajukan pertanyaan mengenai bahan yang telah diajarkan pada pertemuan sebelumnya.
- (e) Memberikan apersepsi dan motivasi pembelajaran yang akan dilakukan.
- (f) Mengemukakan tujuan pembelajaran yang akan dilakukan.

b. Menyampaikan Materi Pembelajaran

Agar dalam menyampaikan materi dapat berjalan lancar maka praktikan harus menciptakan suasana kondusif yaitu suasana yang tidak terlalu tegang tetapi juga tidak terlalu santai. Metode yang digunakan dalam penyampaian materi adalah dengan demonstrasi, resiprokal dan komando.

c. Penggunaan bahasa

Bahasa yang digunakan selama praktik mengajar adalah Bahasa Indonesia.

d. Penggunaan waktu / alokasi waktu

Waktu pelajaran dialokasikan untuk membuka pelajaran, menyampaikan materi, diskusi, dan latihan, serta menutup pelajaran.

e. Gerak

Selama di dalam kelas praktikan berusaha untuk tidak selalu di depan barisan tetapi berjalan memutar ke arah peserta didik dan memeriksa gerak mereka untuk mengetahui secara langsung apakah mereka sudah paham mengenai materi yang telah disampaikan. Praktikan selalu berusaha untuk dapat menyentuh seluruh peserta didik di kelas tersebut dengan sedikit ketutorialan berkeliling kelas.

f. Cara memotivasi peserta didik

Cara memotivasi peserta didik dalam penyampaian materi dilakukan dengan pertanyaan-pertanyaan *reward* serta memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berpendapat, juga dengan menciptakan suasana yang menyenangkan mungkin terhadap peserta didik dalam belajar.

g. Teknik bertanya

Teknik bertanya dilakukan dengan memberi pertanyaan terlebih dahulu kemudian memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menjawab pertanyaan tersebut tetapi jika belum ada yang menjawab maka praktikan menunjuk salah satu

peserta didik untuk menjawab. Agar nantinya semua peserta didik siap dalam menyelesaikan tugas, maka praktikan akan memberikan pertanyaan kepada seluruh peserta didik di kelas tersebut, baru nanti akan ditunjuk satu peserta didik untuk perwakilan mengerjakan di depan kelas.

h. Teknik penguasaan kelas

Teknik penguasaan kelas yang dilakukan oleh praktikan adalah dengan mengelilingi siswa, memantau dari depan dan dari belakang. Dengan demikian diharapkan praktikan bisa memantau peserta didik dengan baik.

i. Evaluasi

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

Di dalam praktik mengajar ini, secara teori mahasiswa diwajibkan melaksanakan praktik pembelajaran minimal sebanyak 8 (delapan) pertemuan. Praktik mengajar berlangsung di kelas X, XI dan XII mulai tanggal 15 September sampai 15 November 2017

Membuat Perangkat Pembelajaran

Sebelum praktik mengajar, praktikan terlebih dahulu membuat perangkat pembelajaran yang diperlukan, seperti Rencana Pelaksanaan Pembelajaran serta media yang akan digunakan. Pembuatan persiapan mengajar ini dibimbing oleh guru pembimbing PLT, dan mengacu pada kurikulum, kalender pendidikan, dan buku pegangan guru. Dengan persiapan ini diharapkan praktikan dapat melaksanakan kegiatan pembelajaran di kelas dengan baik sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Konsultasi Kegiatan Belajar

Sebelum praktikan masuk ke kelas untuk melakukan proses pembelajaran, hari sebelumnya praktikan berkonsultasi terlebih dahulu dengan guru pembimbing mengenai materi apa yang akan disampaikan kepada peserta didik.

Setelah praktikan masuk ke kelas melakukan proses pembelajaran, praktikan berkonsultasi lagi dengan guru pembimbing tentang keluhan-keluhan baik dari peserta didik maupun praktikan sendiri saat proses pembelajaran berlangsung untuk mendapatkan saran dan nasehat dalam mengatasinya. Selain itu setiap kali mengajar, praktikan mengisi buku agenda mengajar guru.

C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi

Dari kegiatan yang telah dilaksanakan, praktikan dapat menganalisis beberapa faktor penghambat serta faktor pendukung dalam melaksanakan program. Diantaranya adalah :

2) Faktor Pendukung

Program PLT

- a) Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) PLT yang sangat profesional dalam bidang pendidikan, serta memiliki keahlian untuk melakukan bimbingan yang baik dalam bidang studi yang terkait, sehingga praktikan diberikan pengalaman, masukan, arahan dan saran dalam kegiatan proses pembelajaran menuju ke arah yang lebih baik.
- 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, praktikan

diberikan saran dan kritik untuk perbaikan proses pembelajaran berikutnya.

- c) Para peserta didik yang sangat kooperatif dan interaktif serta aktif dalam kegiatan pembelajaran sehingga menciptakan kondisi yang kondusif dalam proses kegiatan belajar mengajar.
- d) Para guru dan karyawan yang mendukung kegiatan belajar mengajar serta memotivasi mahasiswa PLT agar selalu semangat dalam menjalankan tugasnya.

3) Faktor Penghambat

Pelaksanaan kegiatan PLT di SMA N 1 KRETEK ada beberapa hambatan yang dihadapi praktikan, adapun secara garis besar praktikan kelompokkan menjadi dua yaitu *hambatan pada proses kegiatan pembelajaran* dan *hambatan pada sarana-prasarana* yang diajarkan oleh praktikan.

1. Hambatan pada proses kegiatan pembelajaran

- a. Jika jam penjasorkes dilaksanakan hambatan yang pertama adalah saat siswa berganti baju, yaitu sedikit lama sehingga banyak menunggunya dan terpotongnya jam pembelajaran
- b. Untuk kelas X karena sekarang menggunakan kurikulum 2013 maka pembelajaran sampai jam ke 6(enam) maka dari itu banyak siswa yang mengeluh karena cuaca yang panas, sehingga proses pembelajaran sedikit terkendala.
- c. Ketika proses pembelajaran berlangsung dan ada kelas lain yang melihat banyak dari siswa yang malu ketika melakukan gerakan dalam pendidikan jasmani yang berlangsung sehingga waktunya menjadi molor dan banyak yang terbuang.
- d. Banyak teguran ketika kami melakukan kegiatan pembelajaran di dalam sekolah atau di lap futsal karena peluit mengganggu KBM yang lain.

Usaha Mengatasi Hambatan:

- a. Dilakukan teguran secara tegas tapi bersifat jauh dari kekerasan. Selain itu praktikan juga senantiasa memelihara hubungan baik dengan peserta didik, dengan tetap menjaga kewibawaan sebagai pengajar.
- b. Dengan meminta siswa mempraktekkan teknik tertentu kepada siswa yang mengobrol atau tidak memperhatikan
- c. Memberikan materi berupa permainan agar menarik dan siswa mau untuk bergerak.
- d. Harus dapat di sikapi dengan teknik yang lain dan mungkin sesekali waktu pembelajaran bisa di lakukan di lapangan sepakbola atau di luar sekolah .
- e. Memberikan waktu yang lebih pada beberapa peserta didik yang memiliki tingkat daya serap kurang dalam menerima materi dan penyampaian materi secara berulang dan bertahap.

BAB III

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan pengalaman yang telah diperoleh selama melaksanakan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) di SMA N 1 Kretek baik secara langsung maupun tidak langsung, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) di sekolah merupakan salah satu bentuk perwujudan pengabdian mahasiswa kepada masyarakat sekolah, dan dengan kegiatan ini mahasiswa diharapkan dapat mengintegrasikan dan mengimplementasikan ilmu yang telah dikuasainya ke dalam praktik keguruan atau praktik kependidikan
2. Melalui PLT, sebagai praktikan kami dapat memperoleh gambaran-gambaran tentang situasi dan kondisi kegiatan belajar mengajar di SMA N 1 Kretek secara langsung. Selain itu, kami dapat melihat bahwa tugas guru tidak hanya sekedar mengajarkan ilmu tetapi lebih ditekankan lagi pada mendidik para peserta didik agar menjadi manusia yang bermanfaat.
3. Program PLT dapat memberikan gambaran yang sesungguhnya pada praktikan tentang tugas seorang guru, baik dalam tugas mengajar maupun praktik persekolahan lainnya.
4. Dengan adanya program PLT, praktikan dapat belajar mengenal seluk-beluk sekolah dengan segala permasalahannya.
5. Program PLT memberikan pengalaman kepada praktikan dalam bidang pembelajaran dalam rangka profesionalismenya dalam bidang kependidikan.

B. Saran

Melalui kegiatan PLT di SMA N 1 Kretek ini ada beberapa saran yang disampaikan:

1. **Bagi LPPMP**

- a. Perlu adanya peningkatan kerjasama yang baik antara pihak Universitas dengan sekolah atau lembaga sebagai tempat praktik agar dapat tercipta hubungan timbal balik yang positif.
- b. Kunjungan dan pengarahan dari pihak LPPMP tetap diperlukan secara berkala agar praktikan dapat lebih terkontrol dalam kegiatan praktiknya.
- c. Koordinasi setiap fakultas sebaiknya ditingkatkan sehingga mempermudah birokrasi

2. Bagi pihak sekolah (SMA N 1 Kretek)

- a. Meningkatkan kedisiplinan dan mematuhi tata tertib yang sudah ada di sekolah baik siswa, guru, maupun karyawan agar kegiatan belajar mengajar berlangsung dengan lancar.
- b. Mempertahankan kualitas kinerja dan profesionalisme dalam melaksanakan program pengajaran.
- c. Hubungan yang sudah terjalin antara pihak sekolah dan UNY hendaknya lebih ditingkatkan dengan memberi masukan antara kedua belah pihak

3. Bagi Mahasiswa PLT yang Akan Datang

- a. Persiapkan materi, metode dan media yang akan dipergunakan untuk mengajar dengan sebaik-baiknya agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar.
- b. Pertahankan hubungan baik antara mahasiswa dan seluruh warga masyarakat SMA N 1 Kretek.
- c. Senantiasa menjaga nama baik Universitas Negeri Yogyakarta di SMA N 1 Kretek.
- d. Koordinasi yang baik antara praktikan dengan guru pembimbing sangat diperlukan agar praktikan memperoleh arahan yang tepat.
- e. Praktikan harus belajar lebih keras, menimba pengalaman sebanyak-banyaknya, dan memanfaatkan kesempatan PLT dengan sebaik-baiknya.

DAFTAR PUSTAKA

Tim Pembekalan PLT UNY. 2017. *Materi Pembekalan PPL 2017*. Yogyakarta:
UPPL UNY.



Universita
s Negeri Yogyakarta

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

NPma.1

Untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMA Negeri 1 Kretek
ALAMAT SEKOLAH : Genting, Tirtomulyo, Kretek, Bantul
TANGGAL OBSERVASI : 22 Februari – 25 Februari 2017
PUKUL : 09.30-11.00
NAMA MAHASISWA : AJI PRATAMA PUTRA
NIM : 14601241066
PRODI : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A. Perangkat Pembelajaran		
1.	Kurikulum 2013	Kurikulum yang berlaku di SMA N 1 Kretek adalah menggunakan Kurikulum 2013, untuk kurikulum 2013 tersebut digunakan untuk siswa kelas X
2.	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	RPP disusun oleh guru pengampu mata pelajaran sebelum proses pembelajaran dimulai, dan RPP digunakan untuk 1 tahun (2 semester). Untuk RPP digunakan oleh guru dalam 1 materi pembelajaran olahraga.
3.	Sarana dan Prasarana Olahraga	Untuk Sarana dan Prasarana olahraga di SMA N 1 Kretek tergolong cukup lengkap. Seperti Lapangan Basket, Futsal, Tenis lapangan, Sepak bola, lompat jauh, Voli kemudian di gudang juga terdapat Bola sepak, bola basket, bola voli, bola takraw, bola handball, bola tenis, Peluru, cakram, lembing alat lompat tinggi, busa, matras,



Universita
s Negeri Yogyakarta

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

NPma.1

Untuk
Mahasiswa

		peti lompat, dan pemukul kasti
B. Proses Pembelajaran		
1.	Membuka Pelajaran	Guru membariskan siswa, lalu membuka pembelajaran dengan berdoa
2.	Penyajian Materi	Dalam menyajikan materi guru menyesuaikan RPP dan dengan keadaan yang terjadi pada saat itu. Guru memberikan aprepsi di awal agar siswa dapat memahami lebih jelas
3.	Metode Pembelajaran	Metode pembelajaran yang digunakan Demonstrasi, Permainan (game), Saling menilai sesama teman (Resiprocal).
4.	Penggunaan Bahasa	Penggunaan bahasa dalam pembelajaran adalah dengan bahasa Indonesia akan tetapi juga sedikit dicampur dengan menggunakan bahasa jawa
5.	Penggunaan Waktu	Waktu yang digunakan sudah cukup efektif, yaitu sesuai alokasi jam pelajaran. Guru memulai pelajaran tepat waktu dan menutup pembelajaran tepat 15 menit sebelum bel tanda pergantian jam berbunyi agar siswa dapat beristirahat dan ganti pakaian.
6.	Cara Memotivasi Siswa	Guru melakukan pendekatan personal kepada masing masing siswa
7.	Teknik Bertanya	Guru menanyakan pemahaman siswa terkait materi yang baru saja dijelaskan apabila ada yang kurang jelas sambil memberikan



Universitas
Negeri Yogyakarta

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

NPma.1

Untuk
Mahasiswa

		contoh.
8.	Teknik Penguasaan Kelas	Guru sudah dapat menguasai kelas dengan baik.
9.	Penggunaan Media	Media yang digunakan adalah peralatan olahraga yang tersedia.
10.	Bentuk dan Cara Evaluasi	Guru memberikan evaluasi pada saat penutupan dan setelah itu guru juga memberikan tugas kepada siswa.
11.	Menutup Pelajaran	Sebelum menutup pembelajaran guru memberikan sedikit apresiasi kepada siswa dan guru membariskan siswa setelah itu berdoa dan siswa kembali ke kelas masing-masing.
C. Perilaku Siswa		
1.	Perilaku Siswa di Dalam Kelas	Pada saat guru menjelaskan siswa mendengarkan guru dengan baik, dikarenakan untuk penyajian materi pembelajaran dari guru ke siswa sangat baik dalam penyampaiannya materinya yaitu dengan contoh guru/teman yang sudah menguasai materi.
2.	Perilaku Siswa di Luar Kelas	Perilaku siswa di luar kelas memiliki kecenderungan berkelompok. Akan tetapi siswa di luar kelas sangat aktif. Dan hubungan siswa antar kelas pun juga tergolong baik serta hubungan personal dengan guru juga baik, dikarenakan siswa di



Universita
s Negeri Yogyakarta

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

NPma.1

Untuk
Mahasiswa

		SMA Negeri 1 Kretek ini aspek sosialnya sangat bagus.
--	--	---

Bantul, 15 November 2017

Guru Pembimbing,

Mahasiswa,

Drs. Sutrisno

NIP. 19620210 199103 1 015

Aji Pratama Putra

NIM. 14601241066



Universitas Negeri
Yogyakarta

FORMAT
OBSERVASI
KONDISI SEKOLAH

NPma.1

Untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMA Negeri 1 Kretek
ALAMAT SEKOLAH : Genting, Tirtomulyo, Kretek, Bantul
TANGGAL OBSERVASI : 22 Februari – 25 Februari 2017
PUKUL : 09.30-11.00
NAMA MAHASISWA : AJI PRATAMA PUTRA
NIM : 14601241066
PRODI : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
1.	Kondisi Fisik Sekolah	Kondisi sekolah SMA Negeri 1 Kretek Sekolah cukup kondusif untuk kegiatan belajar mengajar. Karena terletak di pedesaan yang jauh dari keramaian Kondisi bangunan sekolahpun masih berdiri kokoh dan masih ada pembangunan guna menunjang pembelajaran
2.	Potensi Siswa	Potensi peserta didik SMA Negeri 1 Kretek sangat bagus akan tetapi masih kurangnya kepedulian untuk menyalurkan bakat dan minatnya.
3.	Potensi Guru	Guru di SMA Negeri 1 Kretek terdapat 30 orang mulai dari guru honorer hingga PNS. Seluruh guru di SMA Negeri 1 Kretek mempunyai poteni yang tinggi untuk meningkatkan kemampuan siswa, karena guru-guru di SMA tersebut sudah berpengalaman dan menguasai materi yang akan di jarkan.
4.	Potensi Karyawan	Karyawan di SMA Negeri 1 Kretek tergolong baik karena bertanggung jawab akan tugasnya. Sebagai contoh TU dan petugas kebersihan selalu datang tepat



Universitas Negeri
Yogyakarta

FORMAT
OBSERVASI
KONDISI SEKOLAH

NPma.1

Untuk
Mahasiswa

		waktu dan pulang pada waktunya. Bahkan seluruh karyawan diberi daftar absen dengan presensi sidik jari.
5.	Fasilitas KBM	Di SMA Negeri 1 Kretek mempunyai fasilitas yang termasuk lengkap bahkan fasilitas untuk Olahraga sendiri baik.
6.	Perpustakaan	Di SMA Negeri 1 Kretek terdapat 1 perpustakaan. Buku-buku di dalamnya termasuk lengkap untuk menunjang pembelajaran dan mengisi waktu memcaca peserta didik.
7.	Laboratorium	Terdapat 6 laboratorium inti di sekolah ini, yaitu Laboratorium Biologi, Laboratorium Kimia, Laboratorium IPS, Laboratorium Fisika, Laboratorium Komputer, Laboratorium Bahasa
8.	Bimbingan Konseling	Guru BK SMA Negeri 1 Kretek sangat aktif dalam tugasnya selalu member informasi dan menampung informasi atau masalah yang d hadapi siswa.
10.	Ekstrakurikuler	Di SMA Negeri 1 Kretek terdapat ekstrakurikuler yang terdiri dari pramuka, futsal, voli, Penak silat, Judo Musik.
11.	Organsasi dan Fasilitas OSIS	OSIS di SMA Negeri 1 Kretek berjalan dengan baik, bahkan pada awal November telah dilantik anggota OSIS baru pada awal November. Ada ruang OSIS tetapi masih belum di perbaiki.
12.	Organisasi dan Fasilitas UKS	Kegiatan UKS di sini berjalan dengan baik. UKS di kelola untuk merawat atau mengobati siswa yang tidak enak



Universitas Negeri
Yogyakarta

**FORMAT
OBSERVASI
KONDISI SEKOLAH**

NPma.1

Untuk
Mahasiswa

		badan. Kondisi fasilitas UKS termasuk lengkap seperti adanya 2 bed tempat tidur, timbangan, alat ukur tensi serta obat-obatan.
15.	Koperasi Sekolah	Koperasi sekolah di SMA Negeri 1 Kretek ada tetapi tidak berjalan padahal ruangnya cukup baik dan tertata rapi tapi belum di kelola dengan baik.
16.	Tempat Ibadah	Tempat ibadah siswa yang beragama Islam yaitu mushola di SMA Negeri 1 Kretek dan yang beragama lain biasanya di ruang Lab atau di perpustakaan.
17.	Kesehatan Lingkungan	Lingkungan wilayah SMA Negeri 1 Kretek tergolong bersih, hal itu menyebabkan sekolah ini mempunyai tingkat kesehatan lingkungan yang tinggi.

Bantul, 15 November 2017

Kordinator PLT

Mahasiswa,

Budi Nugroho, S.Pd

NIP. 19721104 200003 1 001

Aji Pratama Putra

NIM. 14601241066

10													
B.	Program Non Mengajar												
1.	Penerimaan PLT	2											2
2.	Piket	10	14	1.5	9	11	9	14	16	13			97.5
3.	Upacara Bendera	0.5		2						0,5			2.5
4.	Tadarus AL-QURAN		0.5	0.5		0.5		0.5	0.5				2.5
5.	Pengawas UTS			16	8								24
6	Menonton Film G30SPKI			5.5									5.5
7	HUT SMA N 1 KRETEK						18.5						18.5
8	Pendampingan Pramuka					16							0
9	Penarikan PLT												0
10													0
	Jumlah Jam Per Minggu	29	34	29.5	27	41	37.5	31	35	29	0	0	
	Jumlah Jam Program/ Kegiatan												276

Kepala Sekolah

Dosen Pembing Lapangan

Yang membuat,

Drs. Kabul Mulyana, M.Pd

NIP. 196101141988031005

Sujarwo, S.Pd., Jas.M.Or

NIP.198303142008011012

Aji Pratama Putra

NIM.14601241066



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING

F02

Untuk Mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMA N 1 KRETEK

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : GENTING, TIRTOMULYO, KRETEK, BANTUL

GURU PEMBIMBING : Drs. Sutrisna

NAMA MAHASISWA : AJI PRATAMA PUTRA

NO. MAHASISWA : 14601241066

FAK./JURUSAN : FIK/PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Sujarwo, S.Pd., Jas.M.Or

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Jumat, 15 September 2017	a. Penerjunan PLT	Pukul 09.00-11.00 Penerjunan dilakukan di Lap Fisika yang diikuti oleh 14 mahasiswa PLT UNY. <i>(Durasi : 2 Jam)</i>	-	-
2.	Sabtu, 16 September 2017	a. Pendampingan Mengajar	Pukul 07.00-08.30 Mendampingi pak Sutrisna dalam pembelajaran Lompat Jauh untuk pengambilan nilai Lompat Jauh yang di ikuti oleh kelas XI IPS 2 <i>(Durasi : 1,5 Jam)</i>	-	-
		b. Pendampingan Mengajar	Pukul 08.30-10.00 Mendampingi pak Sutrisna dalam pembelajaran Lompat Jauh untuk pengambilan nilai Lompat Jauh yang di ikuti oleh kelas XII IPA 1 <i>(Durasi : 1,5 Jam)</i>	-	-



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING

F02

Untuk Mahasiswa

		c. Piket	Pukul 10.00-13.30 Kegiatan ini piket harian dengan di lobi ,perpus dan kantor PLT (<i>Durasi :3,5 Jam</i>)		
3.	Senin, 18 September 2017	a. Upacara Bendera	Pukul 07.00-07.45 seluruh warga SMA N 1 KRETEK berserta mahasiswa PLT UNY mengikuti upacara bendera rutin setiap hari Senin (<i>Durasi : 0.5 Jam</i>)	-	-
		b. Pendampingan Mengajar	Pukul 07.45-11.00 Mendampingi pak Sutrisna dalam pembelajaran Lompat Jauh untuk pengambilan nilai Lompat Jauh yang di ikuti oleh kelas XI IPS 3 dan XI IPS 1 (<i>Durasi : 3 Jam</i>)	-	-
		c. Piket	Pukul 11.00-14.15 Kegiatan ini piket harian dengan di lobi ,perpus dan kantor PLT (<i>Durasi : 3 Jam</i>)	-	-
4.	Selasa, 19 September 2017	a. Mengajar	Pukul 07.00-09.15 Mengajar kelas X IIS 1 dengan materi senam lantai yaitu roll depan dan damping oleh Pak Sutrisna (<i>Durasi : 2 Jam</i>)	-	-
		b. Mendampingi mengajar	Pukul 09.15-11.45 Memdampingi teman mahasiswa yang mengajar untuk memepersiapkan bahan ajar	-	-



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING

F02

Untuk Mahasiswa

			<i>(Durasi : 2 Jam)</i>		
		c. Piket	Pukul 12.00-14.15 Kegiatan ini piket harian dengan di lobi ,perpus dan kantor PLT <i>(Durasi : 2 Jam)</i>		
5.	Rabu, 20 September 2017	a. Mengajar	Pukul 07.00-09.15 Mengajar kelas X MIA 1 dengan materi Futsal dengan mengajarkan teknik dasar passing, control ,drible kemudian bermain <i>(Durasi : 2 Jam)</i>	-	-
		b. Mendampingi mengajar	Pukul 09.15-11.45 Memdampingi teman mahasiswa yang mengajar untuk memepersiapkan bahan ajar <i>(Durasi : 2 Jam)</i>	-	-
		c. Piket	Pukul 12.00-13.30 Kegiatan ini piket harian dengan di lobi ,perpus dan kantor PLT <i>(Durasi : 1.5Jam)</i>		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING

F02

Untuk Mahasiswa

Mengetahui,
Dosen Pembimbing

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Sujarwo, S.Pd., Jas.M.Or
NIP. 19830314 200801 1 012

Drs. Sutrisna
NIP.19620210 199103 1 015

Aji Pratama Putra
NIM. 14601241066



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING

F02

Untuk Mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMA N 1 KRETEK

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : GENTING, TIRTOMULYO, KRETEK, BANTUL

GURU PEMBIMBING : Drs. Sutrisna

NAMA MAHASISWA : AJI PRATAMA PUTRA

NO. MAHASISWA : 14601241066

FAK./JURUSAN : FIK/PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Sujarwo, S.Pd., Jas.M.Or

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Jumat, 22 September 2017	a. Tadarus	Pukul 07.00-07.30 diikuti oleh seluruh peserta didik untuk yang beragama islam membaca Al-Quran dan yang non islam menyesuaikan : <i>(0.5Jam)</i>	-	-
		b. Pendampingan Mengajar	Pukul 07.30-09.00 Mendampingi pak Sutrisna dalam pembelajaran Senam Lantai untuk pengambilan nilai Senam Lantai dengan materi roll depan kemudian Salto yang di ikuti oleh kelas XII IPA 2 <i>(Durasi : 1.5 Jam)</i>	-	-



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING

F02

Untuk Mahasiswa

		c. Piket	Pukul 09.00-10.45 Kegiatan ini piket harian dengan di lobi ,perpus dan kantor PLT (<i>Durasi : 2 Jam</i>)		
2	Sabtu, 23 September 2017	a. Mengajar	Pukul 07.00-10.00 Mengajar kelas XI IPS 3 dan XII IPA 1 dengan materi senam lantai yaitu Rol depan dan salto (<i>Durasi : 3 Jam</i>)	-	-
		b. Piket	Pukul 10.00-13.30 Kegiatan ini piket harian dengan di lobi ,perpus dan kantor PLT (<i>Durasi : 3.5 Jam</i>)	-	-
3	Senin, 25 September 2017	a. Pendampingan Mengajar	Pukul 07.00-10.00 Mendampingi pak Sutrisna dalam pembelajaran Senam Lantai untuk pengambilan nilai Senam Lantai dengan materi roll depan kemudian Salto yang di ikuti oleh kelas XI IPS 3 dan XI IPS 1 (<i>Durasi : 3 Jam</i>))	-	-
		b. Piket	Pukul 10.00-14.15 Kegiatan ini piket harian dengan di lobi ,perpus dan kantor PLT (<i>Durasi : 4 Jam</i>)	-	-



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING

F02

Untuk Mahasiswa

4	Selasa, 26 September 2017	a. Mengajar	Pukul 07.00-09.15 Mengajar kelas X IIS 1 dengan materi Bola Basket dengan mengajarkan passing dribble dan shooting kemudian bermain (<i>Durasi : 2 Jam</i>)	-	-
		b. Pendampingan Mengajar	Pukul 09.15-11.45 Memdampingi teman mahasiswa yang mengajar untuk mempersiapkan bahan ajar (<i>Durasi : 2 Jam</i>)		
		c. Piket	Pukul 11.45-14.15 Kegiatan ini piket harian dengan di lobi ,perpus dan kantor PLT (<i>Durasi : 2.5 Jam</i>)		
5	Rabu, 27 September 2017	a. Mengajar	Pukul 07.00-09.15 Mengajar kelas X IIS 1 dengan materi Bola voli dengan mengajarkan passing Servis kemudian bermain (<i>Durasi : 2 Jam</i>)	-	-
		b. Pendampingan Mengajar	Pukul 09.15-11.45 Memdampingi teman mahasiswa yang mengajar untuk mempersiapkan bahan ajar (<i>Durasi : 2 Jam</i>)	-	-
		c. Piket	Pukul 11.45-13.30 Kegiatan ini piket harian dengan di lobi ,perpus dan kantor PLT (<i>Durasi</i>		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING

F02

Untuk Mahasiswa

			<i>: 1.5 Jam</i>		
6	Kamis , 28 September 2017	a. Pemdampingan Mengajar	Pukul 07.00-10.00 Mendampingi pak Sutrisna dalam pembelajaran Lompat Jauh untuk pengambilan nilai Lompat Jauh yang di ikuti oleh kelas XII IPS 1 dan XII IPS 2 (<i>Durasi : 3 Jam</i>)		
		b. Piket	Pukul 10.00-13.30 Kegiatan ini piket harian dengan di lobi ,perpus dan kantor PLT (<i>Durasi : 1.5 Jam</i>)		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING

F02

Untuk Mahasiswa

Mengetahui,
Dosen Pembimbing

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Sujarwo, S.Pd., Jas.M.Or
NIP. 19830314 200801 1 012

Drs. Sutrisna
NIP.19620210 199103 1 015

Aji Pratama Putra
NIM. 14601241066



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING

F02

Untuk Mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMA N 1 KRETEK

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : GENTING,TIRTOMULYO,KRETEK,BANTUL

GURU PEMBIMBING : Drs. Sutrisna

NAMA MAHASISWA : AJI PRATAMA PUTRA

NO. MAHASISWA : 14601241066

FAK./JURUSAN : FIK/PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Sujarwo, S.Pd., Jas.M.Or

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Jumat, 29 September 2017	a. Tadarus	Pukul 07.00-07.30 diikuti oleh seluruh peserta didik untuk yang beragama islam membaca Al-Quran dan yang non islam menyesuaikan : <i>1 Jam</i>)	-	-
		b. Pendampingan Mengajar	Pukul 07.30-09.00 Mengajar kelas XII IPA 2 dengan materi Bola voli dengan mengajarkan passing Servis kemudian bermain (<i>Durasi : 1.5 Jam</i>)	-	-
		c. Piket	Pukul 09.00-10.45 Kegiatan ini piket harian dengan di lobi ,perpus dan kantor PLT (<i>Durasi : 1.5 Jam</i>)		
2.	Sabtu, 30 September 2017	a. Mendampingi Mengajar	Pukul 07.00-08.30 Kegiatan pagi hari ini adalah membantu mengajar kelas XI IPS 2 dengan materi sepakbola (<i>Durasi : 1,5 Jam</i>)		



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING

F02

Untuk Mahasiswa

		b. Menonton FIL G30SPKI	Pukul 08.30-13.00 Kegiatan selanjutnya adalah langsung ke balai desa tirtomulyo untuk menyaksikan film bersama semua keluarga SMA N 1 KRETEK <i>(Durasi : 5,5 Jam)</i>		
3	Minggu, 1 Oktober 2017	a. Upacara Hari Kesaktian Pancasila	Pukul 07.00-09.00 diiukti oleh seluruh warga SMA N 1 KRETEK dengan agenda upacara memperingati Hari Kesaktian Pancasila. <i>(Durasi : 2 Jam)</i>	-	-
4	Senin, 2 Oktober 2017	UTS	07.30-11.30 Kegiatan saya adalah menjadi pengawas UTS, yaitu mengawasi dua kelas <i>(Durasi : 4 Jam)</i>		
5	Selasa, 3 Oktober 2017	UTS	07.30-11.30 Kegiatan saya adalah menjadi pengawas UTS, yaitu mengawasi dua kelas <i>(Durasi : 4 Jam)</i>		
6	Rabu, 4 Oktober 2017	UTS	07.30-11.30 Kegiatan saya adalah menjadi pengawas UTS, yaitu mengawasi dua kelas <i>(Durasi : 4 Jam)</i>		
7	Kamis, 5 Oktober 2017	UTS	07.30-11.30 Kegiatan saya adalah menjadi pengawas UTS, yaitu mengawasi dua kelas <i>(Durasi : 4 Jam)</i>		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING

F02

Untuk Mahasiswa

Mengetahui,
Dosen Pembimbing

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Sujarwo, S.Pd., Jas.M.Or
NIP. 19830314 200801 1 012

Drs. Sutrisna
NIP.19620210 199103 1 015

Aji Pratama Putra
NIM. 14601241066

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMAN 1 KRETEK
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : GENTING, TIRTOMULYO, KRETEK, BANTUL
GURU PEMBIMBING : Drs. Sutrisna

NAMA MAHASISWA : AJI PRATAMA PUTRA
NO. MAHASISWA : 14601241066
FAK./JURUSAN : FIK/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Sujarwo, S.Pd., Jas.M.Or

**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN
PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING****F02**

Untuk Mahasiswa

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Jumat, 6 Oktober 2017	UTS	07.30-11.30 Kegiatan saya adalah menjadi pengawas UTS, yaitu mengawasi dua kelas <i>(Durasi : 4 Jam)</i>		
2.	Sabtu, 7 Oktober 2017	UTS	07.30-11.30 Kegiatan saya adalah menjadi pengawas UTS, yaitu mengawasi dua kelas <i>(Durasi : 4 Jam)</i>		
3.	Senin, 9 Oktober 2017	a. Mengajar	Pukul 07.00-08.30 Pada kesempatan kali ini saya melakukan prektek mengajar di kelas XI IPS 3 dengan materi handball <i>(Durasi : 1,5 Jam)</i>	-	-
		b. Pendampingan Mengajar	Pukul 08.30-10.00 Kegiatan saya pagi hari ini adalah membantu mengajar teman saya dengan materi handball di kelas XI IPS 1. <i>(Durasi : 1,5 Jam)</i>	-	-
		c. Piket	Pukul 10.00-14.15 Kegiatan ini piket harian dengan di lobi ,perpus dan kantor PLT <i>(Durasi : 4 Jam)</i>	-	-
4.	Selasa, 10 Oktober 2017	a. Pendampingan Mengajar	Pukul 07.00-09.15 Kegiatan yang saya lakukan adalah melakukan ppendampingan mengajar kelas X IPS 1 dengan materi bola tangan <i>(Durasi : 2 Jam)</i>	-	-



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING

F02

Untuk Mahasiswa

		b. Mengajar	Pukul 09.15-12.00 Kegiatan selanjutnya adalah mengajar dengan materi bola tangan di kelas X IPS 2 (<i>Durasi : 2 Jam</i>)	-	-
		c. Piket	Pukul 12.00-14.15 Kegiatan ini piket harian dengan membunyikan bel pergantian jam (<i>Durasi : 2 Jam</i>)		
5.	Rabu, 11 Oktober 2017	a. Mengajar	Pukul 07.00-09.15. Kegiatan selanjutnya adalah mengajar dengan materi bola tangan di kelas X IPA 1 (<i>Durasi : 2Jam</i>)	-	-
		b.Pendampingan Mengajar	Pukul 09.15-12.00 Kegiatan yang saya lakukan adalah melakukan ppendampingan mengajar kelas X IPA 2 dengan materi bola tangan (<i>Durasi : 2 Jam</i>)		
		c.Piket	Pukul 12.00-13.30 Kegiatan ini piket harian dengan di lobi ,perpus dan kantor PLT (<i>Durasi : 1.5 Jam</i>)		
6.	Kamis, 12 Oktober 2017	a. Pendampingan Mengajar	Pukul 07.00-10.00 Kegiatan saya adalah membantu mengajar bapak sutrisna dengan materi lompat tinggi di kelas XII IPS 1 dan IPS 2. (<i>Durasi : 3 Jam</i>)	-	-
		b. Piket	Pukul 10.00-13.30 Kegiatan ini piket harian dengan di lobi ,perpus dan kantor PLT (<i>Durasi : 3,5Jam</i>)	-	-



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING

F02

Untuk Mahasiswa

Mengetahui,
Dosen Pembimbing

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Sujarwo, S.Pd., Jas.M.Or

NIP. 19830314 200801 1 012

Drs. Sutrisna

NIP.19620210 199103 1 015

Aji Pratama Putra

NIM. 14601241066

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMA N 1 KRETEK
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : GENTING, TIRTOMULYO, KRETEK, BANTUL
GURU PEMBIMBING : Drs. Sutrisna

NAMA MAHASISWA : AJI PRATAMA PUTRA
NO. MAHASISWA : 14601241066
FAK./JURUSAN : FIK/PJKR



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING

F02

Untuk Mahasiswa

DOSEN PEMBIMBING : Sujarwo, S.Pd., Jas.M.Or

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Jumat, 13 Oktober 2017	a. Tadarus	Pukul 07.00-07.30 diikuti oleh seluruh peserta didik untuk yang beragama islam membaca Al-Quran dan yang non islam menyesuaikan : <i>0.5 Jam</i>)	-	-
		b. Pendampingan Mengajar	Pukul 07.30-09.00 Kegiatan saya adalah membantu mengajar bapak sutrisna dengan materi lompat tinggi di kelas XII IPA 2		
		c. survey kolam renang	Pukul 09.00-11.00 Kegiatan saya selanjutnya adalah melakukan survey kolam renang bersama bapak sutrisna di daerah sangkeh sanden bantul , survey dilakukan untuk proses pembelajaran renang minggu depan		
		d. Pendampingan Pramuka	15.00-18.00 Kegiatan sore hari ini adalah melakukan pendampingan kegiatan pramuka sekaligus rapat pihak DA dengan mahasiswa PLT		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING

F02

Untuk Mahasiswa

2.	Sabtu 14 dan minggu 15, Oktober 2017	a. Pendampingan Pramuka	Pukul 18.00-07.00 pelantikan DA di Pol Airut Depok.		
3.	Senin, 16 Oktober 2017	a. Pendampingan Mengajar	Pukul 07.00-08.30 Kegiatan saya pagi hari ini adalah Membantu mengajar di kelas XI IPS 3 dengan materi lompat tinggi (<i>Durasi : 1,5Jam</i>)	-	-
		b. Mengajar	Pukul 08.30-10.00 Kegiatan selanjutnya adalah Mengajar materi lompat tinggi di kelas XI IPS 1. (<i>Durasi : 1.5Jam</i>)	-	-
		c. Piket	Pukul 10.00-14.15 Kegiatan ini piket harian dengan di lobi ,perpus dan kantor PLT (<i>Durasi : 4 Jam</i>)	-	-
4.	Selasa, 17 Oktober 2017	a. Mengajar	Pukul 07.00-9.15 Kegiatan pagi ini adalah di kolam renang dusun sangkeh disini saya dan rekan saya membantu mengajarkan materi tentang renang gaya bebas yaitu materi tentang gerakan tungkai di kelas X IPS 1 (<i>Durasi : 2 Jam</i>)	-	-
		b. Piket	Pukul 12.00-14.15 Kegiatan ini piket harian dengan di lobi ,perpus dan kantor PLT (<i>Durasi : 2 Jam</i>)	-	-



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING

F02

Untuk Mahasiswa

5.	Rabu, 18 Oktober 2017	a. Pendampingan Mengajar	Pukul 07.00-09.00 Kegiatan yang saya lakukan adalah membantu rekan saya dalam mengajar renang gaya bebas di kelas X IPA 1 (<i>Durasi : 2 Jam</i>)	-	-
		b. Mengajar	Pukul 09.15-12.00 Kegiatan saya adalah melakukan praktek mengajar di kelas X IPA 2 dengan materi renang gaya bebas yaitu berfokus pada gerakan tungkai		
		c. Piket	Pukul 12.00-13.30 Kegiatan ini piket harian dengan di lobi ,perpus dan kantor PLT (<i>Durasi : 1.5 Jam</i>)		
6.	Kamis, 19 Oktober 2017	a. Mengajar	Pukul 07.00-08.30 Kegiatan saya sekarang adalah melakukan praktek mengajar yaitu penilaian lompat tinggi di kelas XII IPS 1 (<i>Durasi : 1.5 Jam</i>)	-	-
		b. Pendampingan Mengajar	Pukul 08.30-10.00 Kegiatan yang saya lakukan adalah membantu rekan saya dalam menilai materi lompat tinggi di kelas XII IPS 2 (<i>Durasi : 1.5 Jam</i>)	-	-
		c. Piket	Pukul 10.00-13.30 Kegiatan ini piket harian dengan di lobi ,perpus dan kantor PLT (<i>Durasi : 3.5 Jam</i>)		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING

F02

Untuk Mahasiswa

Mengetahui,
Dosen Pembimbing

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Sujarwo, S.Pd., Jas.M.Or

NIP. 19830314 200801 1 012

Drs. Sutrisna

NIP.19620210 199103 1 015

Aji Pratama Putra

NIM. 14601241066

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMAN 1 KRETEK
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : GENTING,TIRTOMULYO,KRETEK,BANTUL
GURU PEMBIMBING : Drs. Sutrisna

NAMA MAHASISWA : AJI PRATAMA PUTRA
NO. MAHASISWA : 14601241066
FAK./JURUSAN : FIK/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Sujarwo, S.Pd.,Jas.M.Or

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
.					



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING

F02

Untuk Mahasiswa

1.	Jumat, 20 Oktober 2017	a. Memperingati Hari Ulang Tahun Sekolah SMA N 1 KRETEK	Pukul 07.00-11.00 Kegiatan jumat hari ini adalah mendampingi siswa siswa SMAN 1 KRETEK melaksanakan berbagai macam lomba, selain mendampingi disini saya juga menjadi juri di salah satu lomba yaitu menjadi juri lomba adzan di mushola. <i>(Durasi : 4 Jam)</i>		
2.	Sabtu 21, Oktober 2017	a. Memperingati Hari Ulang Tahun Sekolah SMA N 1 KRETEK	Pukul 07.00-13.00 Kegiatan sabtu hari ini adalah pentas seni yang diadakan oleh keluarga besar SMA N 1 KRETEK, peran mahasiswa disini adalah membantu dalam menyiapkan untuk pentas seni dan juga mengisi acara di dalam pentas seni tersebut <i>(Durasi : 6 Jam)</i>		
3.	Minggu, 22 Oktober 2017	a. Memperingati Hari Ulang Tahun Sekolah SMA N 1 KRETEK	Pukul 05.30-13.00 Pada hari minggu ini kegiatan saya dan rekan rekan mahasiswa adalah senam sehat memperingati ulang tahun sekolah, rincian kegiatannya adalah menyiapkan alat alat, makanan selanjutnya ada yang bertugas menjadi penjaga stand dan juga menjual tiket setelah itu mengikuti	-	-



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING

F02

Untuk Mahasiswa

			senam bersama. Setelah rangkaian kegiatan selesai kami pun langsung bekerja bakti membereskan peralatan yang digunakan dan juga bersih bersih(<i>Durasi : 8.5Jam</i>)		
4.	Senin, 23 Oktober 2017	a. pendampingan Mengajar	Pukul 07.00-8.30 Kegiatan selanjutnya adalah membantu teman saya dalam mengajar kelas XI IPS 3 dengan materi lompat tinggi (<i>Durasi : 1,5 Jam</i>)	-	-
		b. Mengajar	Pukul 08.30-10.00 Kegiatan senin hari ini adalah melakukan kegiatan praktek mengajar yaitu penialaian materi lompat tinggi di kelas XI IPS 1 (<i>Durasi : 1.5 Jam</i>)	-	-
		c. Piket	Pukul 10.00-14.15. Kegiatan ini piket harian dengan di lobi ,perpus dan kantor PLT (<i>Durasi : 4 Jam</i>)		



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING

F02

Untuk Mahasiswa

6.	Rabu, 25 Oktober 2017	a. Mengajar	Pukul 07.00-09.15. Kegiatan hari ini adalah mengajar materi renang gaya bebas di kelas X IPA I (<i>Durasi : 2 Jam</i>)	-	-
		b. Pendampingan Mengajar	Pukul 09.15-12.00 Kegiatan saya hari ini adalah membantu mengajar teori dikelas, karena tadi waktu sempat terpotong buat penyuluhan dari puskesmas jadi tidak memungkinkan untuk melakukan praktek renang, disini saya mengisi sedikit materi tentang renang gaya bebas di kelas X IPA 2 (<i>Durasi : 2 Jam</i>)	-	-
		c. Piket	Pukul 10.00-13.30 Kegiatan ini piket harian dengan membunyikan bel pergantian jam (<i>Durasi : 1.5 Jam</i>)		
	Kamis 26 Oktober 2017	a. Mengajar	07.00-10.00 mengajardi kelas XII IPS 1 dan XII IPS 2 dengan materi sepak bola (<i>Durasi : 3 Jam</i>)		
		b. Piket	Pukul 10.00-13.30 Kegiatan ini piket harian dengan di lobi ,perpus dan kantor PLT (<i>Durasi : 3.5 Jam</i>)		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING

F02

Untuk Mahasiswa

<p>Mengetahui, Dosen Pembimbing</p> <p><u>Sujarwo, S.Pd., Jas.M.Or</u> NIP. 19830314 200801 1 012</p>	<p>Guru Pembimbing</p> <p><u>Drs. Sutrisna</u> NIP.19620210 199103 1 015</p>	<p>Mahasiswa</p> <p><u>Aji Pratama Putra</u> NIM. 14601241066</p>
--	---	--

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMAN 1 KRETEK

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : GENTING, TIRTOMULYO, KRETEK, BANTUL

GURU PEMBIMBING : Drs. Sutrisna

NAMA MAHASISWA : AJI PRATAMA PUTRA

NO. MAHASISWA : 14601241066

FAK./JURUSAN : FIK/PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Sujarwo, S.Pd., Jas.M.Or

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
.					



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING

F02

Untuk Mahasiswa

1.	Jumat, 27 Oktober 2017	a. Tadarus	Pukul 07.00-07.30 diikuti oleh seluruh peserta didik untuk yang beragama islam membaca Al-Quran dan yang non islam menyesuaikan : <i>0,5 Jam</i>)	-	-
		b. Pendampingan Mengajar	Pukul 07.30-09.00 Kegiatan saya adalah membantu mengajar bapak sutrisna dengan materi lompat tinggi di kelas XII IPA 2 (<i>Durasi : 1,5 Jam</i>)		
		c. Piket	Pukul 09.00-10.45 Kegiatan ini piket harian dengan di lobi ,perpus dan kantor PLT (<i>Durasi : 1 ,5 Jam</i>)		
2.	Sabtu 28, Oktober 2017	a. Pendampingan Mengajar	Pukul 07.00-08.30 Kegiatan selanjutnya adalah membantu rekan saya dalam mengajar materi dan pengambilan nilai lompat tinggi di kelas XI IPS 2 (<i>Durasi : 1,5 Jam</i>)		
		b. Mengajar	Kegiatan pagi ini adalah melakukan praktek mengajar yaitu pengambilan nilai materi lompat tinggi di kelas XII IPA 1(<i>Durasi : 1,5 Jam</i>)		



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING

F02

Untuk Mahasiswa

		c. Piket	Pukul 10.00-13.30 Kegiatan ini piket harian dengan di lobi ,perpus dan kantor PLT (<i>Durasi : 1,5 Jam</i>)		
3.	Senin, 30 Oktober 2017	a. Mengajar	Pukul 07.00-08.30 Kegiatan saya adalah mengajar materi permainan dan juga menyelesaikan pengambilan nilai di kelas XI IPS 3 (<i>Durasi : 1,5 Jam</i>)	-	-
		b. Pendampingan Mengajar	Pukul 08.30-10.00 Kegiatan saya adalah Membantu praktek mengajar berupa permainan dan juga menyelesaikan pengambilan nilai lompat tinggi di kelas XI IPS. (<i>Durasi : 1,5 Jam</i>)	-	-
		c. Piket	Pukul 10.00-14.15 Kegiatan ini piket harian dengan di lobi ,perpus dan kantor PLT (<i>Durasi : 4 Jam</i>)	-	-
4.	Selasa, 31 Oktober 2017	a. Pendampingan Mengajar	Pukul 07.00-9.15 Kegiatan selanjutnya adalah membantu teman saya dalam mengajar kelas X IPS 1 dengan materi renang gaya bebas (<i>Durasi : 2 Jam</i>)	-	-
		b. Mengajar	Pukul 09.15-11.45 Kegiatan saya adalah melakukan praktek mengajar kelas X IPS 1 dengan materi renang gaya bebas, materi kali ini adalah koordinasi	-	-

**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN
PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING****F02**

Untuk Mahasiswa

			antara materi sebelumnya dan juga melatih yang belum bisa (<i>Durasi : 2 Jam</i>)		
		c. Piket	Pukul 11.45-14.15 Kegiatan ini piket harian dengan di lobi ,perpus dan kantor PLT (<i>Durasi : 2 Jam</i>)		
5.	Rabu, 1 November 2017	a. Pendampingan Mengajar	Pukul 07.00-09.15 Kegiatan yang saya lakukan adalah membantu rekan saya dalam mengajar renang gaya bebas di kelas X IPA 1 (<i>Durasi : 2 Jam</i>)	-	-
		d. Mengajar	Pukul 09.15-11.45 Kegiatan saya adalah melakukan praktek mengajar di kelas X IPA 2 dengan materi renang gaya bebas yaitu berfokus pada gerakan tungkai (<i>Durasi : 2 Jam</i>)		
		e. Piket	Pukul 12.00-13.30 Kegiatan ini piket harian dengan di lobi ,perpus dan kantor PLT (<i>Durasi : 1,5 Jam</i>)		
6.	Kamis, 2 November 2017	a. Mengajar	Pukul 07.00-08.30 Kegiatan saya selanjutnya adalah praktek mengajar dengan materi pengambilan nilai bola voli di kelas XII IPS 1 (<i>Durasi : 1,5 Jam</i>)	-	-
		b. Pendampingan	Pukul 08.30-10.00 Kegiatan saya adalah membantu	-	-



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING

F02

Untuk Mahasiswa

	Mengajar	mengajar tekan saya dalam pengambilan nilai materi bola voli di kelas XII IPS 2 (<i>Durasi : 1,5 Jam</i>)		
	c. Piket	Pukul 10.00-13.30 Kegiatan ini piket harian dengan di lobi ,perpus dan kantor PLT (<i>Durasi : 3,5 Jam</i>)		

Mengetahui,
Dosen Pembimbing

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Sujarwo, S.Pd., Jas.M.Or
NIP. 19830314 200801 1 012

Drs. Sutrisna
NIP.19620210 199103 1 015

Aji Pratama Putra
NIM. 14601241066



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING

F02

Untuk Mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMA N 1 KRETEK
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : GENTING, TIRTOMULYO, KRETEK, BANTUL
GURU PEMBIMBING : Drs. Sutrisna

NAMA MAHASISWA : AJI PRATAMA PUTRA
NO. MAHASISWA : 14601241066
FAK./JURUSAN : FIK/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Sujarwo, S.Pd., Jas.M.Or

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Jumat, 3 November 2017	a. Tadarus	Pukul 07.00-07.30 diikuti oleh seluruh peserta didik untuk yang beragama islam membaca Al-Quran dan yang non islam menyesuaikan : 0,5 <i>Jam)</i>	-	-



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING

F02

Untuk Mahasiswa

		b. Mengajar	Pukul 07.30-09.00 Kegiatan saya selanjutnya adalah praktek mengajar dengan materi pengambilan nilai bola voli di kelas XII IPA 2 <i>(Durasi : 1,5 Jam)</i>		
		c. Piket	Pukul 09.00-10.45 Kegiatan ini piket harian dengan di lobi ,perpus dan kantor PLT <i>(Durasi : 1,5 Jam)</i>		
2.	Sabtu ,4 November 2017	a. Pendampingan Mengajar	Pukul 07.00-08.30 Kegiatan selanjutnya adalah membantu rekan saya dalam mengajar materi dan pengambilan nilai Bola voli di kelas XI IPS 2 <i>(Durasi : 1,5 Jam)</i>		
		b. Mengajar	Pukul 08.30-10.00 Kegiatan pagi ini adalah melakukan praktek mengajar yaitu pengambilan nilai materi Bola voli di kelas XII IPA 1 <i>(Durasi : 1,5 Jam)</i>		
		c. Piket	Pukul 10.00-13.30 Kegiatan ini piket harian dengan di lobi ,perpus dan kantor PLT <i>(Durasi : 3,5 Jam)</i>		

**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN
PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING****F02**

Untuk Mahasiswa

3.	Senin, 6 November 2017	a. Pendampingan Mengajar	Pukul 07.00-08.30 Kegiatan yang saya lakukan adalah membantu mengajar rekan saya pengambilan nilai bola voli XI IPS 3 (<i>Durasi : 1,5 Jam</i>)	-	-
		b. Mengajar	Pukul 08.30-10.00 Kegiatan saya adalah melakukan praktek mengajar di kelas XI IPS 1 dengan materi penilaian bola voli. (<i>Durasi : 1,5 Jam</i>)	-	-
		c. Piket	Pukul 10.00-14.15 Kegiatan ini piket harian dengan di lobi ,perpus dan kantor PLT (<i>Durasi : 4 Jam</i>)	-	-
4.	Selasa, 7 November 2017	a. Pendampingan Mengajar	Pukul 07.00-9.15 Kegiatan selanjutnya adalah membantu teman saya dalam mengajar kelas X IPS 1 dengan materi Pengambilan nilai renang gaya bebas (<i>Durasi : 2 Jam</i>)	-	-
		b. Mengajar	Pukul 09.15-11.45 Kegiatan saya adalah melakukan praktek mengajar kelas X IPS 1 dengan materi renang gaya bebas, materi kali ini Pengambilan nilai renang (<i>Durasi : 2 Jam</i>)	-	-



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING

F02

Untuk Mahasiswa

		c. Piket	Pukul 11.45-14.15 Kegiatan ini piket harian dengan di lobi ,perpus dan kantor PLT (<i>Durasi : 2 Jam</i>)		
5.	Rabu, 8 November 2017	a. Mengajar	Pukul 07.00-09.15 Kegiatan saya adalah melakukan praktek mengajar kelas X IPA 1 dengan materi renang gaya bebas, materi kali ini Pengambilan nilai renang (<i>Durasi : 2 Jam</i>)	-	-
		b.Pendampingan Mengajar	Pukul 09.15-11.45 Kegiatan selanjutnya adalah membantu teman saya dalam mengajar kelas X IPA 2 dengan materi Pengambilan nilai renang gaya bebas (<i>Durasi : 2 Jam</i>)		
		c.Piket	Pukul 11.45-13.30 Kegiatan ini piket harian dengan di lobi ,perpus dan kantor PLT (<i>Durasi : 1.5 Jam</i>)		
6.	Kamis,9 November 2017	a. Mengajar	Pukul 07.00-08.30 Kegiatan saya adalah melakukan praktek mengajar dengan materi bela diri taekwondo dikelas XII IPS 1 (<i>Durasi : 1,5 Jam</i>)	-	-



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING

F02

Untuk Mahasiswa

	b. Pendampingan Mengajar	Pukul 08.30-10.00 Kegiatan saya adalah membantu mengajar teman saya dengan materi bela diri taekwondo di kelas XII IPS 2 (<i>Durasi : 1,51 Jam</i>)	-	-
	c. Piket	Pukul 10.00-13.30 Kegiatan ini piket harian dengan di lobi ,perpus dan kantor PLT (<i>Durasi : 3,5 Jam</i>)		

Mengetahui,
Dosen Pembimbing

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Sujarwo, S.Pd., Jas.M.Or
NIP. 19830314 200801 1 012

Drs. Sutrisna
NIP.19620210 199103 1 015

Aji Pratama Putra
NIM. 14601241066

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMA N 1 KRETEK
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : GENTING,TIRTOMULYO,KRETEK,BANTUL

NAMA MAHASISWA : AJI PRATAMA PUTRA
NO. MAHASISWA : 14601241066



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING

F02

Untuk Mahasiswa

GURU PEMBIMBING

: Drs. Sutrisna

FAK./JURUSAN

: FIK/PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Sujarwo, S.Pd.,Jas.M.Or

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Jumat, 10 November 2017	a. Upacara Hari Pahlawan	Pukul 07.00-07.45 Kegiatan pagi hari ini adalah dengan mengikuti upacara hari pahlawan di lapangan basket SMA N 1 KRETEK: <i>1 Jam</i>)	-	-
		b. Mengajar	Pukul 07.45-09.15 Kegiatan saya adalah mengajar materi bela diri taekwondo di kelas XII IPA 2 <i>Durasi : 1,5 Jam</i>)		
		c. Kerja bakti	Pukul 09.15-10.45 Kegiatan selanjutnya kerja bakti membersihkan kantor mahasiswa PLT <i>(Durasi : 1.5 Jam)</i>		
2.	Sabtu 11 November 2017	a. Mengajar	07.00-10.00 Kegiatan saya pagi hari ini adalah melakukan praktek mengajar teori di kelas XI IPA 1 dan XI IPA 2 yaitu menyampaikan materi buat ujian semester satu <i>(Durasi : 3 Jam)</i>		



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING

F02

Untuk Mahasiswa

		b. Piket	Pukul 10.00-13.30 Kegiatan ini piket harian dengan di lobi ,perpus dan kantor PLT (<i>Durasi : 3,5 Jam</i>		
3.	Senin,13 November 2017	a. Pendampingan Mengajar	Pukul 07.00-08.30 Kegiatan saya selanjutnya adalah membantu mengajar kelas XI IPS 3 , dan rekan saya yang menyampaikan materi (<i>Durasi : 1,5 Jam</i>)	-	-
		b. Mengajar	Pukul 08.30-10.00 Kegiatan saya adalah menyampaikan materi di kelas XI IPS 1 tentang materi apa yang akan keluar di ujian semester1 besok. (<i>Durasi : 1.5Jam</i>)	-	-
		c. Piket	Pukul 10.00-14.15 Kegiatan ini piket harian dengan di lobi ,perpus dan kantor PLT (<i>Durasi : 4 Jam</i>	-	-
4.	Selasa,14 November 2017	a. Pendampingan Mengajar	Pukul 07.00-9.15 Kegiatan saya adalah membantu rekan saya mengajar teori dikelas X IPS 1 (<i>Durasi :2 Jam</i>)	-	-
		b. Mengajar	Pukul 09.15-11.45 Kegiatan saya adalah melakukan praktek mengajar teori di kelas X IPS 2 (<i>Durasi : 2 Jam</i>)	-	-



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING

F02

Untuk Mahasiswa

		c. Piket	Pukul 11.45-14.15 Kegiatan ini piket harian dengan di lobi ,perpus dan kantor PLT (<i>Durasi : 2.5 Jam</i>		
5.	Rabu, 15 November 2017	a. Mengajar	Pukul 07.00-9.15 Kegiatan saya adalah membantu rekan saya mengajar teori dikelas X IPA 1 (<i>Durasi :2 Jam</i>)		
		b. Penarikan PLT	Pukul 09.15-11.00 Penarikan 14 Mahasiswa PLT UNY (<i>Durasi :2 Jam</i>)		
		c. Pendampingan mengajar	Pukul 11.00-12.00 Kegiatan saya adalah membantu rekan saya mengajar teori dikelas X IPA 1 (<i>Durasi : 1 Jam</i>)		
		d. Piket	Pukul 12.00-13.30 Kegiatan ini piket harian dengan di lobi ,perpus dan kantor PLT (<i>Durasi : 1,5 Jam</i>		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING


F02

Untuk Mahasiswa

Mengetahui, Dosen Pembimbing	Guru Pembimbing	Mahasiswa
<p><u>Sujarwo, S.Pd., Jas.M.Or</u> NIP.19830314 200801 1 012</p>	<p><u>Drs. Sutrisna</u> NIP. 19620210 199103 1 015</p>	<p><u>Aji Pratama Putra</u> NIM. 14601241066</p>



Lampiran 6. Kartu bimbingan



KARTU BIMBINGAN PLT

PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL

LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY

TAHUN.....

F04

UNTUK MAHASISWA

Nama Sekolah / Lembaga : SMAN I KRETEK
 Alamat Sekolah : Genteng Tirtomulyo Kretek Bantul Fax/ Telp. Sekolah : 085.101.997.083.
 Nama DPL PLT : SUJARWO
 Prodi / Fakultas DPL PLT : BKA/ FIK
 Jumlah Mahasiswa PLT : 2 Mahasiswa


No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PLT
1.	16 Sept 2017	2	Menyusun Materi Makalah	-	
2.	23 Sept 2017	2	Karakteristik siswa pi	-	
3.	30 Sept 2017	2	K-13 → 3 Juru pelajaran. ?	-	
4.	14 Sept 2017	2	Laporan PKL / magang 3	-	

PERHATIAN :

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

Mengetahui,
Kepala PP PPL DAN PKL,

Dr. Sulis Triyono, M.Pd
NIP. 19580506 198601 1 001



Mengetahui,
Kepala Sekolah / Lembaga

Drs. Kibul Mulyana, M.Pd
NIP. 19610114 198803 1 005

Bantul, 15 November 2017

Ketua Kelompok PLT

Aji Pratama Putra
NIM. 14601291066

KALENDER PENDIDIKAN SMA TAHUN PELAJARAN 2017

JULI 2017						Hari Belajar Efektif	Tanggal
MINGGU		2	9	16	23		
SENIN		3	10	17	24	31	3 1-15
SELASA		4	11	18	25		2 17
RABU		5	12	19	26		2 17
KAMIS		6	13	20	27		2 19
JUMAT		7	14	21	28		2 17-19
SABTU	1	8	15	22	29		2 20
Jumlah hari belajar efektif						13	

AGUSTUS 2017						Hari Belajar Efektif	Tanggal
MINGGU		6	13	20	27		
SENIN		7	14	21	28		4
SELASA	1	8	15	22	29		5
RABU	2	9	16	23	30		5
KAMIS	3	10	17	24	31		4 17
JUM'AT	4	11	18	25			4
SABTU	5	12	19	26			4
Jumlah hari belajar efektif						26	

SEPTEMBER 2017						Hari Belajar Efektif	Tanggal
MINGGU		3	10	17	24		
SENIN		4	11	18	25		4 1
SELASA		5	12	19	26		4 21
RABU		6	13	20	27		4
KAMIS		7	14	21	28		3
JUM'AT	1	8	15	22	29		4
SABTU	2	9	16	23	30		5
Jumlah hari belajar efektif						24	

OKTOBER 2017						Hari Belajar Efektif	Tanggal
MINGGU	1	8	15	22	29		
SENIN	2	9	16	23	30		4 2-7
SELASA	3	10	17	24	31		4 20
RABU	4	11	18	24			3
KAMIS	5	12	19	26			3
JUM'AT	6	13	20	27			2
SABTU	7	14	21	28			3
Jumlah hari belajar efektif						19	

NOVEMBER 2017						Hari Belajar Efektif	Tanggal
MINGGU		5	12	19	26		
SENIN		6	13	20	25	4	25
SELASA		7	14	21	28	4	
RABU	1	8	15	22	29	5	
KAMIS	2	9	16	23	30	5	
JUM'AT	3	10	17	24		4	
SABTU	4	11	18	25		3	
Jumlah hari belajar efektif						25	

DESEMBER 2017						Hari Belajar Efektif	Tanggal
MINGGU		3	10	17	24		
SENIN		4	11	18	25		1
SELASA		5	12	19	26		2-9
RABU		6	13	20	27		11-15
KAMIS		7	14	21	28		16
JUM'AT	1	8	15	22	29		18-31
SABTU	2	9	16	23	30		25-26
Jumlah hari belajar efektif						0	

JANUARI 2018						Hari Belajar Efektif	Tanggal
MINGGU		7	14	21	28		
SENIN	1	8	15	22	29	4	1
SELASA	2	9	16	23	30	5	2
RABU	3	10	17	24	31	5	
KAMIS	4	11	18	25		4	
JUM'AT	5	12	19	26		4	
SABTU	6	13	20	27		4	
Jumlah hari belajar efektif						26	

FEBRUARI 2018						Hari Belajar Efektif	Tanggal
MINGGU		4	11	18	25		
SENIN		5	12	19	26	4	16
SELASA		6	13	20	27	4	
RABU		7	14	21	28	4	
KAMIS	1	8	15	22		4	
JUM'AT	2	9	16	23		3	
SABTU	3	10	17	24		4	
Jumlah hari belajar efektif						23	

MARET 2018						Hari Belajar Efektif	Tanggal
MINGGU		4	11	18	25		
SENIN		5	12	19	26	3	5-10
SELASA		6	13	20	27	3	13
RABU		7	14	21	28	3	26-31
KAMIS	1	8	15	22	29	4	30
JUMAT	2	9	16	23	30	4	
SABTU	3	10	17	24	31	4	
Jumlah hari belajar efektif						21	

A 1 KRETEK
7/2018

Uraian Kegiatan
Libur Tahun Pelajaran 2016/2017
Hari pertama masuk sekolah
Sosialisasi penilaian kelas XI dan XII
Rapat pleno Dewan Sekolah
MOPDB kelas X
Sosialisasi penilaian kelas X

Uraian Kegiatan

HUT Kemerdekaan RI ke-72

Uraian Kegiatan
Hari besar Idul Adha 1438 H
Tahun Baru Hijjriyah 1439 H

Uraian Kegiatan
Penilaian bersama beberapa topik(UTS)
Ulang Tahun Sekolah ke-18

Uraian Kegiatan
Hari Guru Nasional

Uraian Kegiatan
Maulid Nabi Muhammad SAW
Penilaian akhir semester 1
Porsenitas/Klas Meeting
Penerimaan rapor
Libur Akhir Semester
Hari Natal

Uraian Kegiatan
Tahun Baru 2018
Pengembalian rapor

Uraian Kegiatan
Tahun Baru Imlek


Uraian Kegiatan
Penilaian bersama beberapa topik (UTS)
Studi Kampus
Ujian Sekolah
Jum'at Agung

Uraian Kegiatan
Kemah Bakti 2018
Ujian Nasional Utama (PBT/CBT)
Isra Mi'raj Nabi Besar Muhammad SAW
Ujian Nasional Susulan

Uraian Kegiatan
Hari Buruh Nasional
Hari Pendidikan Nasional
Kenaikan Isa Al-Masih
Penilaian Kenaikan Kelas
Hari Raya Waisak

Uraian Kegiatan
Libur Hari Lahir Pancasila
Penilaian Kenaikan Kelas
Rapat pleno kenaikan kelas
Penerimaan rapor
Libur Idul Fitri dan Kenaikan Kelas
Libur Idul Fitri

retrek, 15 Juli 2017
 kepala sekolah



rs. Kabul Mulyana,
 I.Pd
 IP. 19610114 198803 1

KALENDER PENDIDIKAN SMA NEGERI 1 KRETEK TAHUN PELAJARAN 2017/2018

JULI 2017

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

AGUSTUS 2017

		6	13	20	27
		7	14	21	28
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	
3	10	17	24	31	
4	11	18	25		
5	12	19	26		

SEPTEMBER

		3	10
		4	11
		5	12
		6	13
		7	14
1	8	15	
2	9	16	

NOVEMBER 2017

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

DESEMBER 2017

		3	10	17	24	31
	4		11	18	25	
	5		12	19	26	
	6		13	20	27	
	7		14	21	28	
1	8		15	22	29	
2	9		16	23	30	

JANUARI

		7	14
1	8	15	
2	9	16	
3	10	17	
4	11	18	
5	12	19	
6	13	20	

MARET 2018

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

APRIL 2018

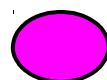
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	

MEI 2018

		6	13
		7	14
1	8	15	
2	9	16	
3	10	17	
4	11	18	
5	12	19	

JULI 2018

AHAD	1	8	15	22	29
------	---	---	----	----	----



UAS/UKK



Hari-hari Pertama Masuk Sekolah

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

	Porsenitas		Libur Ramadhan (ditentukan kemudian sesuai Kep. Menag)
	Penerimaan LHB		Libur Idul Fitri (ditentukan kemudian sesuai Kep. Menag)
	Hardiknas		Libur Khusus (Hari Guru Nas)
	Libur Umum		Libur Semester

KETERANGAN : KALENDER SMA/SMK/SMALB

1	27 Juni s.d. 3 Juli 2017	: Hari libur Idul Fitri 1438 H Tahun 2017
2	4 s.d. 15 Juli 2017	: Libur Kenaikan kelas
3	17 s.d. 19 Juli 2017	: Hari-hari pertama masuk sekolah
4	17 Agustus 2017	: HUT Kemerdekaan Republik Indonesia
5	1 September 2017	: Hari Besar Idul Adha 1438 H
6	21 September 2017	: Tahun Baru Hijjriyah 1439 H
7	20 Oktober 2017	: Ulang Tahun Sekolah
8	25 November 2017	: Hari Guru Nasional
9	1 Desember 2017	: Maulid Nabi Muhammad SAW 1439 H
10	2 s.d. 8 Desember 2017	: Ulangan Akhir Semester
11	13 s.d. 15 Desember 2017	: Porsenitas
12	16 Desember 2017	: Penerimaan Laporan Hasil Belajar (LHB)
13	18 s.d. 30 Des 2017	: Libur Semester Gasal
14	25 Desember 2017	: Hari Natal 2017
15	1 Januari 2018	: Tahun Baru 2018
16	16 Februari 2018	: Tahun Baru Imlek
17	26 s.d. 31 Maret 2018	: Ujian Sekolah
18	30 Maret 2018	: Jum'at Agung (Paskah)
19	9 s.d. 12 April 2018	: UNBK SMA/SMALB (Utama)
20	13 April 2018	: Isra Mi'raj Nabi Besar Muhammad SAW
21	16 s.d. 19 April 2018	: UNBK SMA/SMK/SMALB (Susulan)

22	1 Mei 2018	: Libur Hari Buruh Nasional tahun 2018
23	2 Mei 2018	: Hari Pendidikan Nasional tahun 2018
24	10 Mei 2018	: Kenaikan Isa Almasih
25	29 Mei 2018	: Hari Raya Waisak
26	28 Mei s.d. 5 Juni 2018	: Ulangan Kenaikan Kelas
27	1 Juni 2018	: Hari Kelahiran Pancasila
28	9 Juni 2018	: Penerimaan Laporan Hasil Belajar (Kenaikan Kelas)
29	11 Juni s.d. 14 Juli 2018	: Libur Idul Fitri dan Libur Kenaikan Kelas

DESEMBER 2017

17	24
18	25
19	26
20	27
21	28
22	29
23	30

OKTOBER 2017

1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	

Bulan	Pekan Efektif	Hari Efektif
Juli	2	13
Agustus	5	26
September	4	24
Oktober	3	19
Nopember	4	25
Desember	0	0
Jumlah	18	107

APRIL 2018

21	28
22	29
23	30
24	31
25	
26	
27	

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

Bulan	Pekan Efektif	Hari Efektif
Januari	4	26
Februari	4	23
Maret	3	21
April	3	20
Mei	4	21
Juni	0	0
Jumlah	18	111


JUNI 2018

20	27
21	28
22	29
23	30
24	31
25	
26	

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

Total	36	218
-------	----	-----

 UNBK SMA/SMK/SLB (Susulan)

 Ujian sekolah SMA/SMK/SLB

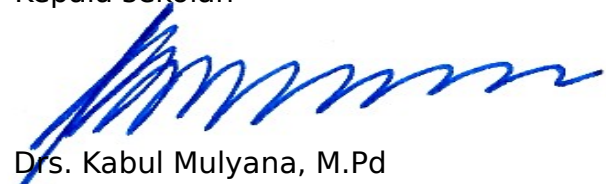
 Ulang Tahun Sekolah

 UTS

Bulan	Pekan Efektif	Hari Efektif
Juli	2	13
Agustus	5	26
September	4	24
Oktober	3	19
Nopember	4	25
Desember	0	0
Jumlah	18	107

Bulan	Pekan Efektif	Hari Efektif
Januari	4	26
Februari	4	23
Maret	3	21
April	3	20
Mei	4	21
Juni	0	0
Jumlah	18	111
Total	36	218

Kretek, 15 Juli 2017
Kepala sekolah

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Kabul Mulyana', written in a cursive style.

Drs. Kabul Mulyana, M.Pd
NIP. 19610114 198803 1 005

Lampiran 8. Kode Etik Guru

9 Kode Etik Guru

1. Guru berbakti membimbing anak didik seutuhnya untuk membentuk manusia pembangunan yang ber-Pancasila.
2. Guru memiliki kejujuran profesional dalam menerapkan kurikulum sesuai dengan kebutuhan anak didik masing-masing.
3. Guru mengadakan komunikasi terutama dalam memperoleh informasi tentang anak didik, tetapi menghindari diri dari segala bentuk penyalahgunaan.
4. Guru menciptakan suasana kehidupan sekolah dan memelihara hubungan dengan orang tua murid sebaik-baiknya bagi kepentingan anak didik.
5. Guru memelihara hubungan baik dengan masyarakat di sekitar sekolahnya maupun masyarakat yang lebih luas untuk kepentingan pendidikan.
6. Guru secara sendiri-sendiri dan atau bersama-sama berusaha mengembangkan dan meningkatkan mutu profesinya.
7. Guru menciptakan dan memelihara hubungan antara sesama guru baik berdasarkan lingkungan kerja maupun di dalam hubungan keseluruhan.
8. Guru secara bersama-sama memelihara, membina dan meningkatkan mutu organisasi guru profesional sebagai sarana pengabdianya.
9. Guru melaksanakan segala ketentuan yang merupakan kebijakan pemerintah dalam bidang pendidikan.

Lampiran 9. Ikrar Guru

IKRAR GURU INDONESIA

1. Kami Guru Indonesia, adalah insan pendidik bangsa yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa
2. Kami Guru Indonesia, adalah pengemban dan pelaksana cita-cita dan Proklamasi Kemerdekaan Republik Indonesia, pembela dan pengamal Pancasila yang setia pada UUD'45
3. Kami Guru Indonesia, bertekad bulat mewujudkan tujuan nasional dalam mencerdaskan kehidupan bangsa.
4. Kami Guru Indonesia, bersatu dalam wadah organisasi perjuangan Persatuan Guru Republik Indonesia, membina persatuan dan kesatuan bangsa yang berwatak kekeluargaan.
5. Kami Guru Indonesia, menjunjung tinggi kode Etik Guru Indonesia sebagai pedoman tingkah laku profesi dalam pengabdian terhadap Bangsa, Negara serta kemanusiaan.

Lampiran 10. Tata Tertib Guru

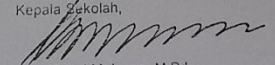
TATA TERTIB GURU

1. Berkewajiban datang dan pulang tepat waktu sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan
2. Berbakti membimbing anak didik seutuhnya untuk membentuk manusia pembangunan yang pancasila.
3. Memiliki kejujuran profesional dalam menerapkan kurikulum sesuai dengan kebutuhan anak didik masing-masing.
4. Mengadakan komunikasi terutama dalam memperoleh informasi tentang anak didik, tetapi menghindari diri dari segala bentuk penyalahgunaan.
5. Menciptakan suasana kehidupan sekolah dan memelihara hubungan dengan orang tua murid sebaik-baiknya bagi kepentingan anak didik.
6. Memelihara hubungan baik dengan masyarakat disekitar sekolahnya maupun masyarakat yang lebih luas untuk kepentingan pendidikan.
7. Secara sendiri-sendiri dan atau bersama-sama berusaha mengembangkan dan meningkatkan mutu profesinya.
8. Menciptakan dan memelihara hubungan antara sesama guru, baik berdasarkan lingkungan kerja, maupun dalam hubungan keseluruhan.
9. Secara bersama-sama memelihara, membina dan meningkatkan mutu organisasi guru profesional sebagai sarana pengabdian.
10. Melaksanakan segala ketentuan yang merupakan kebijakan pemerintah dalam bidang pendidikan.
11. Memberikan teladan dan menjaga nama baik lembaga dan profesi.
12. Meningkatkan kualifikasi akademik dan kompetensi secara berkelanjutan sejalan dengan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni.
13. Memotivasi peserta didik dalam memanfaatkan waktu untuk belajar diluar jam sekolah.
14. Memberikan keteladanan dalam menciptakan budaya membaca, budaya belajar dan budaya bersih.

15. Bertindak obyektif dan tidak diskriminatif atas dasar pertimbangan jenis kelamin, agama, suku, ras, kondisi fisik tertentu atau latar belakang keluarga dan status sosial ekonomi peserta didik dalam pembelajaran.
16. Mentaati tata tertib dan peraturan perundang-undangan, kode etik guru serta nilai-nilai agama dan etika.
17. Berpakaian yang menutup aurat bagi yang beragama Islam dan sesuai norma sosial masyarakat/norma kepatuhan bagi yang beragama lain.
18. Tidak merokok selama berada di lingkungan satuan pendidikan.

Lampiran 11. Jadwal Pelajaran

SEMESTER I TAHUN PELAJARAN 2017/2018																																																																																	
JAM KE	SENIN												SELASA												RABU												Keterangan Kode																																												
	MIA 1	MIA 2	IS 1	IS 2	XIA 1	XIA 2	XI S 1	XI S 2	XI S 3	XIA 1	XIA 2	XI S 1	XI S 2	MIA 1	MIA 2	IS 1	IS 2	XIA 1	XIA 2	XI S 1	XI S 2	XI S 3	XIA 1	XIA 2	XI S 1	XI S 2	MIA 1	MIA 2	IS 1	IS 2	XIA 1	XIA 2	XI S 1	XI S 2	XI S 3	XIA 1	XIA 2	XI S 1	XI S 2	No	Nama	Mapel																																							
1	UPACARA BENDERA																																										1	16	7	20	5	28	12	4	19	21	8	11	6	7	18	22	13	4	21	17	25	20	10	15	6	14	1	Dr. KABU MULYANA, M.Pd	Kep. Sdk / Maba										
2	10	14	4	16	17	19	9	3	7	8	21	11	13	1	16	7	25	5	28	12	4	19	21	8	11	6	7	18	22	13	4	21	17	25	20	10	15	6	14	2	Dr. TUKMAN	Bahasa Indonesia																																							
3	1	14	4	16	17	19	3	20	7	2	21	25	13	15	1	7	25	3	16	20	11	12	10	19	14	5	7	8	14	5	15	10	4	21	12	6	2	13	28	3	SURATMAN, Spd	Bhs. Jawa/BYBK																																							
4	13	1	14	18	19	10	7	20	17	2	8	25	11	15	1	25	7	16	3	20	11	12	10	19	14	5	8	7	14	5	15	10	4	21	12	6	2	13	28	4	Dr. SUKARJA	Matematika																																							
10.00-10.15 ISTIRAHAT																																										6	14	16	15	9	3	7	8	21	11	13	1	16	7	25	5	28	12	4	19	21	8	11	6	7	18	22	13	4	21	17	25	20	10	15	6	14	5	Dr. SUGWARTI	PKN
5	25	10	23	18	19	8	7	5	17	13	6	2	14	8	6	25	7	28	4	19	12	9	15	10	20	14	14	7	21	17	18	5	12	28	4	8	13	2	19	6	DIAH SUDARTINI, Spd	Matematika																																							
6	25	10	23	22	8	15	11	5	3	13	6	2	14	8	6	25	7	28	4	19	12	9	15	10	20	14	14	7	21	17	18	5	12	28	4	8	13	2	19	7	Dr. SUTRISNO	Penjasikes																																							
11.45 - 12.00 ISTIRAHAT																																										9	3	7	8	21	11	13	1	16	7	25	5	28	12	4	19	21	8	11	6	7	18	22	13	4	21	17	25	20	10	15	6	14	8	SUYATNI, Spd	Kimia				
7	18	21	13	22	8	4	25	17	5	6	15	20	2	14	25	20	16	10	8	28	9	4	19	15	5	11	5	15	18	4	10	17	21	12	28	2	8	19	13	9	IWAN SETIAWAN, Spd	Sejarah																																							
8	18	21	22	23	8	4	25	17	5	6	15	20	2	6	25	20	14	10	8	28	9	4	19	15	5	11	5	15	18	4	10	17	21	12	28	2	8	19	13	10	BUDI NUGROHO, Spd	Fisika																																							
9	15	13	22	23	6	14	16	15	9	3	7	8	21	11	13	1	16	7	25	5	28	12	4	19	21	8	11	6	7	18	22	13	4	21	17	25	20	10	15	6	14	11	Dra. SOVIA ISHATI, M.Pd	Geografi																																					
PIKET																																										22	16	9	3	19	6	12	28	4	8	13	2	19	12	SUSI ERNAWATI, Spd	Ekonomi																								
KAMIS																																										JUMAT												SABTU																											
1	24	13	8	18	21	15	11	27	25	10	28	7	20	17	6	16	4	10	18	5	2	21	25	7	14	9	18	3	20	13	26	15	4	7	2	8	5	6	27	13	YUANA P, M Pd	Bahasa Inggris																																							
2	24	13	8	18	21	15	11	27	25	10	28	7	20	17	6	16	4	10	18	5	2	21	25	7	14	9	18	3	20	13	26	15	4	7	2	8	5	6	27	14	SUHARTANTO, M Pd	Ekonomi																																							
3	10	24	13	16	15	27	17	20	11	28	2	21	7	23	8	17	15	25	10	2	4	27	5	6	13	21	25	5	4	3	17	26	12	9	11	7	13	27	20	15	SUMARDINEM, S.Pd	Biologi																																							
4	10	24	13	16	15	27	17	20	11	28	2	21	7	23	8	17	15	25	10	2	4	27	5	6	13	21	25	5	4	3	17	26	12	9	11	7	13	27	20	16	OPSIANA PUJI W, S.Pd	Sejarah																																							
5	13	18	24	21	8	25	27	17	2	15	10	3	9	23	8	17	15	25	10	2	4	27	5	6	13	21	25	5	4	3	17	26	12	9	11	7	13	27	20	17	HESTU RITA S, S.Pd	Bahasa Inggris																																							
6	13	18	24	21	8	25	27	17	2	15	10	3	9	23	8	17	15	25	10	2	4	27	5	6	13	21	25	5	4	3	17	26	12	9	11	7	13	27	20	18	ZUHKRIYANTA, S.Pd	Bahasa Indonesia																																							
10.00-10.15 ISTIRAHAT																																										6	23	16	14	18	17	2	12	20	13	27	9	25	6	23	16	14	18	17	2	12	20	13	27	9	25	19	NUR ROHMAN, ST	TIK											
7	21	10	18	24	27	8	20	19	17	9	3	28	2	16	17	5	20	4	18	9	2	12	27	25	14	6	20	TUTUT, HWG, S.Sos	Sosiologi																																																				
8	21	15	18	24	27	8	20	19	17	9	3	28	2	16	17	5	20	4	18	9	2	12	27	25	14	6	21	SITUMUTIA TUN, S.Pd	Bahasa Jawa																																																				
11.45 - 12.00 ISTIRAHAT																																										16	17	5	20	4	18	9	2	12	27	25	14	6	16	17	5	20	4	18	9	2	12	27	25	14	6	22	MURIKA WULANDARI, S.Pd	Geografi											
PIKET																																										19	7	23	8	17	15	25	10	2	4	27	5	6	13	21	25	5	4	3	17	26	12	9	11	7	13	27	20	23	R. KURNIANTORO, S.Pd	Seni Budaya									
Jadwal Khusus Jumat																																										TADARUS			ISTIRAHAT																																				
1	07.15 - 07.30																																									26	NANDA SULISTYO, M.Pd	Penjasikes																																					
2	07.30 - 08.15																																									27	DIKRI EKSI RAMANIAN, S.Sn	Seni Budaya																																					
3	08.15 - 09.00																																									28	NIKEN DIAS PRASTIWI, S.Pd	Ketrampilan																																					
4	09.15 - 10.00																																									29	Y. SLAMET HARTONO, S.Pd	Agama Katholik																																					
5	10.00 - 10.45																																									30	ESTI WALIJYATI, S.PdK	Agama Kristen																																					

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Kabul Mulyana, M.Pd
NIP. 19610114 198803 1 005

Kretak, Juli 2017
Ur. Kurikulum,

Budi Nugroho, S.Pd
NIP. 19721104 200003 1 001

*) Tambahkan 15 menit untuk Program/Kegiatan Literasi

PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA
SMA NEGERI 1 KRETEK

Genting, Tirtomulyo, Kretek, Bantul, Kodepos 55772 Telepon (0274) 7494083
Website: www.sman1kretek.sch.id, E-mail: sman1_kretek@yahoo.co.id

JADWAL PIKET MAHASISWA PLT UNY SMA NEGERI 1 KRETEK TAHUN 2017

	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
Piket pagi	Alfi Nonik	Asri Andini	Jana Tiwi	Ana Lia Riyani	Danu Aji April	Dini Eva
Piket lobi	Asri Andini	Jana Tiwi	Ana Lia Riyani	Danu Aji April	Dini Eva	Alfi Nonik
Piket perpustakaan	Dini Eva	Ana Lia Riyan	Asri Andini	Alfi Nonik	Danu Aji April	Jana Tiwi
Piket kantor	Danu Aji April	Dini Eva	Alfi Nonik	Ana Lia Riyani	Jana Tiwi	Asri Andini

Mengetahui

Koordinator PLT

Kretek, November 2017

Ketua PLT SMA 1 Kretek

Budi Nugroho, S.Pd.
NIP 19721104 200003 1 001

Aji Pratama Putra
NIM. 14601241066

Lampiran 13. Agenda Mengajar

PEMERINTAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA



DEPARTEMEN PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA

SMA NEGERI 1 KRETEK

Genung, Irtomulyo, Kretek, bantul 55772 Telp(0274)7494083

Guru pembimbing : Drs. Sutrisna

Nama mahasiswa : Aji Pratama Putra

No Mahasiswa : 14601241066

Fak/Jur/Prodi : FIK/PJKR

Agenda Mengajar dan Pendampingan Mengajar

No	Hari/ Tanggal	Kelas	Jam ke	Materi
1	Sabtu, 16 september 2017	XI IPS 1 & XII IPA 2	1-4	Lompat jauh
2	Senin, 18 september 2017	XI IPS 3 & XI IPS 1	1-4	Lompat jauh
3	Selasa, 19 september 2017	X IPS 1 & X IPS 2	1-6	Roll depan
4	Rabu, 20 september 2017	X IPA 1 & X IPA 2	1-6	Bola basket
5	Jumat, 22 september 2017	XII IPA 2	2-3	Roll depan
6	Sabtu, 23 september 2017	XI IPS 1 & XII IPA 2	1-4	Roll depan

7	Senin, 25 september 2017	XI IPS 3 & XI IPS 1	1-4	Roll depan
8	Selasa, 26 september 2017	X IPS 1 & XIPS 2	1-6	Futsal
9	Kamis, 28 september 2017	XII IPS 1 & XII IPS 2	1-4	Lompat jauh
10	Jumat, 29 september 2017	XII IPA 2	1-2	Permainan bola besar
11	Sabtu, 30 september 2017	XI IPS 2	1-2	Sepak bola
12	Senin, 9 oktober 2017	XI IPS 3 & XI IPS 1	1-4	Handball
13	Selasa, 10 oktober 2017	X IPS 1 & XIPS 2	1-6	Handball
14	Rabu, 11 oktober 2017	X IPAI & X IPA 2	1-6	Handball
15	Kamis, 12 oktober 2017	XII IPS 1 & XII IPS 2	1-4	Lompat tinggi
16	Jumat, 13 oktober 2017	XII IPA 2	1-2	Lompat tinggi
17	Sabtu, 14 oktober 2017	XI IPS 2 & XII IPA 1	1-4	Lompat tinggi
18	Senin, 16 oktober 2017	XI IPS 3 & XI IPS 1	1-4	Lompat tinggi
19	Selasa, 17 oktober 2017	X IPS 1	1-3	Renang

20	Rabu, 18 oktober 2017	X IPA I & X IPA 2	1-6	Renang
21	Kamis, 19 oktober 2017	XII IPS 1 & XII IPS 2	1-4	Lompat tinggi
22	Senin, 23 oktober 2017	XI IPS 3 & XI IPS 1	1-4	Lompat tinggi
23	Selasa, 24 oktober 2017	X IPS 1 & XIPS 2	1-6	Renang
24	Rabu, 25 oktober 2017	X IPA I & X IPA 2	1-6	Renang
25	Jumat, 27 oktober 2017	XII IPA 2	1-2	Lompat tinggi
26	Sabtu, 28 oktober 2017	XI IPS 2 & XII IPA 1	1-4	Lompat tinggi
27	Senin, 30 oktober 2017	XI IPS 3 & XI IPS 1	1-4	Lompat tinggi
28	Selasa, 31 oktober 2017	X IPS 1 & XIPS 2	1-6	Renang
29	Rabu, 1 november 2017	X IPA I & X IPA 2	1-6	Renang
30	Kamis, 2 november 2017	XII IPS 1 & XII IPS 2	1-4	Bola voli
31	Jumat, 3 november 2017	XII IPA 2	1-2	Bola voli
32	Sabtu, 4 november 2017	XI IPS 2 & XII IPA 1	1-4	Bola voli

33	Senin, 6 november 2017	XI IPS 3 & XI IPS 1	1-4	Bola voli
34	Selasa, 7 november 2017	X IPS 1 & XIPS 2	1-6	Renang
35	Rabu, 8 november 2017	X IPAI & X IPA 2	1-6	Renang
36	Kamis, 9 november 2017	XII IPS 1 & XII IPS 2	1-4	Taekwondo
37	Jumat, 10 november 2017	XII IPA 2	1-2	Taekwondo
38	Sabtu, 11 november 2017	XI IPS 2 & XII IPA 1	1-4	Penyampaian kisi kisi ujian & Taekwondo
39	Senin, 13 november 2017	XI IPS 3 & XI IPS 1	1-4	Penyampaian kisi kisi ujian
40	Selasa, 14 november 2017	X IPS 1 & XIPS 2	1-6	Penyampaian kisi kisi ujian
41	Rabu, 15 november 2017	X IPA 1 & XIPA 2	1-6	Penyampaian kisi kisi ujian

**Mengetahui,
Guru PJOK**

Mahasiswa

**Drs Sutrisna
Pratama Putra
NIP.196202101991031015
14601241066**

**Aji
NIM.**

**SILABUS MATA PELAJARAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS SMA/MA/SMK/MAK**

**MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN**

I. PENDAHULUAN

A. Rasional

Abad ke 21 telah kita masuki dengan segala permasalahan, tantangan dan peluangnya. Dunia di abad 21 ini sungguh telah menampilkan wajah yang amat berbeda dari abad sebelumnya. Kemajuan teknologi dan informasi (IT) yang berhasil dicapai ikut mempengaruhi wajah dunia dan segala interaksinya menjadi lebih praktis, maju, modern serta mengunggulkan kepakaran dan pemahaman penggunaan teknologi tinggi untuk memecahkan persoalan kehidupan sehari-hari. Tantangan persaingan sumber daya manusia di berbagai negara semakin ketat dan nyata, karena batas-batas negara sudah semakin kabur dan semakin longgar. Dalam abad yang semakin mengglobal tersebut, pendidikan perlu didorong untuk mampu membekali anak didik dengan kompetensi yang dibutuhkan seperti kemampuan berpikir kritis, kreatif, keterampilan berkomunikasi dan kemampuan bekerjasama dengan orang lain.

Tema pengembangan Kurikulum 2013 adalah kurikulum yang dapat menghasilkan insan Indonesia yang produktif, kreatif, inovatif, melalui penguatan sikap, keterampilan, dan pengetahuan yang terintegrasi, dan relevan dengan tantangan abad 21.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran pada Kurikulum 2013. PJOK merupakan bagian integral dari program pendidikan nasional, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui pembekalan pengalaman belajar menggunakan aktivitas jasmani terpilih dan dilakukan secara sistematis yang dilandasi nilai-nilai keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Pembekalan pengalaman belajar itu dilakukan dengan multi tujuan, multi metode, multi sumber dan media dengan menjadikan peserta didik sebagai subyek pembelajaran. Proses dan hasil pembelajaran diukur menggunakan penilaian berbasis kinerja untuk menjamin kompetensi yang diharapkan benar-benar telah dicapai. Dengan ini diharapkan peserta didik sebagai bagian sumber daya bangsa Indonesia masa depan siap menghadapi tantangan abad 21.

Silabus ini disusun dengan format dan penyajian/penulisan yang sederhana sehingga mudah dipahami dan dilaksanakan oleh guru. Penyederhanaan format dimaksudkan agar penyajiannya lebih efisien, tidak terlalu banyak halaman namun lingkup dan substansinya tidak berkurang, serta tetap mempertimbangkan tata urutan (*sequence*) materi dan kompetensinya. Penyusunan silabus ini dilakukan dengan prinsip keselarasan antara ide, desain, dan pelaksanaan kurikulum; mudah diajarkan oleh guru (*teachable*); mudah dipelajari oleh peserta didik (*learnable*); terukur pencapaiannya (*measurable*), dan bermakna untuk dipelajari (*worth to learn*) sebagai bekal untuk kehidupan dan kelanjutan pendidikan peserta didik.

Silabus ini bersifat fleksibel, kontekstual, dan memberikan kesempatan kepada guru untuk mengembangkan dan melaksanakan pembelajaran, serta mengakomodasi keunggulan-keunggulan lokal. Atas dasar prinsip tersebut, komponen silabus mencakup kompetensi dasar, materi pokok, alternatif pembelajaran dan penilaiannya. Uraian pembelajaran yang terdapat dalam silabus merupakan alternatif kegiatan yang dirancang berbasis aktifitas. Pembelajaran tersebut merupakan alternatif dan inspiratif sehingga guru dapat mengembangkan berbagai model yang sesuai dengan karakteristik masing-masing mata pelajaran. Dalam melaksanakan silabus ini guru diharapkan kreatif dalam pengembangan materi, pengelolaan proses pembelajaran, penggunaan metode dan model pembelajaran, yang disesuaikan dengan situasi dan kondisi masyarakat serta tingkat perkembangan kemampuan siswa.

B. Kompetensi Setelah Mempelajari Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah

Setelah mengikuti pelajaran PJOK peserta didik dapat memiliki sikap pengetahuan, keterampilan fisik dan gerak, serta kebugaran jasmani yang dapat digunakan untuk aktifitas hidup keseharian, rekreasi, dan menyalurkan bakat dan minat berolahraga, hidup sehat dan aktif sepanjang hayat yang dilandasi oleh nilai-nilai keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, disiplin, menghargai perbedaan, kerjasama, sportif, tanggungjawab, dan jujur, serta kearifan local yang relevan.

C. Kompetensi Setelah Mempelajari Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sekolah Menengah Atas/Madrasah Aliah/Sekolah Menengah Kejuruan/Madrasah Aliah Kejuruan

Pengembangan kompetensi mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (menggunakan aktivitas gerak sebagai inti dari pembelajaran) didasarkan pada prinsip-prinsip perkembangan pengetahuan, sikap dan keterampilan gerak peserta didik. Perkembangan gerak peserta didik usia sekolah menengah atas secara umum telah berada pada tahap penerapan gerak *specialized* (terspesialisasi), atau gerak spesifik yang telah matang, dan siap diterapkan ke dalam keterampilan fungsional kehidupan sehari-hari, berbagai permainan dan olahraga kompetitif, serta aktivitas rekreatif di waktu luang.

Berdasarkan pernyataan tersebut, pembelajaran berbagai aktivitas di dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada satuan pendidikan SMA/MA/SMK/MAK diarahkan pada penguasaan kompetensi pengembangan dan penerapan keterampilan gerak, pengembangan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, beladiri, senam, gerak berirama, aktivitas air, dan materi kesehatan.

D. Kerangka Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Sekolah Menengah Atas/Madrasah Aliah/Sekolah Menengah Kejuruan/Madrasah Aliah Kejuruan

Kerangka Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada satuan pendidikan SMA/MA/SMK/MAK Kelas X s.d XII mengikuti elemen pengorganisasi Kompetensi Dasar yaitu Kompetensi Inti. Kompetensi Inti pada kelas X s.d XII. Kompetensi inti dijadikan sebagai payung untuk menjabarkan kompetensi dasar mata pelajaran. Adapun kompetensi inti tersebut adalah sebagai berikut ini.

Kompetensi Inti

KELAS X	KELAS XI	KELAS XII
1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agamayang dianutnya	1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya	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	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.	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	3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah	3. Memahami, menerapkan, menganalisis dan mengevaluasi pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya 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	4. Mengolah, menalar, dan	4. Mengolah, menalar,

KELAS X	KELAS XI	KELAS XII
menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan	menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan	menyaji, dan mencipta dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri serta bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

Kompetensi sikap spiritual dan sikap sosial, dicapai melalui pembelajaran tidak langsung (indirect teaching) yaitu keteladanan, pembiasaan, dan budaya sekolah, dengan memperhatikan karakteristik mata pelajaran serta kebutuhan dan kondisi peserta didik. Penumbuhan dan pengembangan kompetensi sikap dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan dapat digunakan sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

Pengembangan Kompetensi Dasar (KD) tidak dibatasi oleh rumusan Kompetensi Inti (KI), tetapi disesuaikan dengan karakteristik mata pelajaran, kompetensi, lingkup materi dan psiko-pedagogi.

Ruang lingkup materi mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk SMA/MA/SMK/MAK terdiri dari:

- a. Aktivitas permainan bola besar dan bola kecil
- b. Aktivitas bela diri
- c. Aktivitas atletik
- d. Aktivitas pengembangan kebugaran jasmani
- e. Aktivitas senam
- f. Aktivitas gerak berirama
- g. Aktivitas air dan keselamatan diri
- h. Kesehatan

Peta Materi

No	Lingkup Pembelajaran	Materi
1	Aktivitas permainan bola besar dan bola kecil	Sepakbola, bolavoli, bolabasket, softball, bulutangkis, tenis meja
2	Aktivitas bela diri	Pencak silat
3	Aktivitas atletik	Jalan cepat, Lari jarak pendek, Lompat Jauh, Tolak Peluru,
4	Aktivitas pengembangan kebugaran jasmani	Komposisi Tubuh, Daya tahan Jantung, daya tahan otot, kelentukan, kekuatan, pengukuran kebugaran jasmani
5	Aktivitas senam	Lompat Kangkang, Lompat Jongkok
6	Aktivitas gerak berirama	Langkah, Ayunan Lengan
7	Aktivitas air dan keselamatan diri	Gerakan kaki, gerakan tangan, pengambilan nafas, koordinasi
8	Kesehatan	Konsep dan prinsip pergaulan sehat, Dampak Pergaulan bebas, Menghindari Pergaulan bebas.

E. Pembelajaran dan Penilaian

1. Pembelajaran

Kompetensi dasar pengetahuan dan keterampilan di dalam kurikulum PJOK SMA/MA/SMK/MAK dijabarkan dari ruang lingkup materi pembelajaran di atas. Kompetensi dasar pada lingkup permainan bola besar dan bola kecil diberi tanda bintang satu (*) ini berarti sekolah dapat memilih jenis permainan bola besar (permainan sepak bola, bola voli, bola basket, dan lain-lain) atau bola kecil (bulutangkis, tenis meja, softball, dan lain-lain) dan/atau atletik sesuai dengan ketersediaan sarana dan prasarananya.

Kompetensi dasar dari padang lingkup bela diri diberi tanda bintang dua (**) ini berarti sekolah dapat memilih jenis beladiri (pencak silat, karate, taekwondo, dan lain-lain) sesuai dengan kompetensi tenaga pendidiknya, misalnya dipilih jenis olahraga bela diri pencak silat. Kompetensi dasar dari pada lingkup aktivitas air diberi tanda bintang tiga (***) ini berarti sekolah dapat melaksanakan atau tidak sesuai ketersediaan sarana dan prasarananya.

Kompetensi dasar mata pelajaran PJOK meliputi kompetensi dasar Sikap (spiritual dan sosial), kompetensi dasar pengetahuan dan kompetensi dasar keterampilan. Kompetensi dasar pengetahuan dan kompetensi dasar keterampilan harus diajarkan secara bersamaan dalam pembelajaran praktik. Hal ini terkait pula dengan ketersediaan waktu pembelajaran PJOK pada jenjang sekolah menengah, yaitu tiga jam pembelajaran (@ 45 menit) per minggu. Tiga jam pembelajaran per minggu tersebut dapat diatur sebagai berikut:

- a. melakukan kegiatan belajar mengajar dalam 1 kali pertemuan, setiap pertemuan alokasi waktunya adalah 135 menit.
- b. melakukan kegiatan belajar mengajar dalam 2 kali pertemuan dalam satu minggu, pertemuan pertama 2 jam pelajaran dan pertemuan kedua 1 jam pelajaran atau sebaliknya, misalnya: pada hari Selasa 2 jam pelajaran dan Kamis 1 jam pelajaran, atau sebaliknya (1 jam pembelajaran tidak harus digunakan sebagai jam pembelajaran untuk teori).
- c. melakukan kegiatan belajar mengajar dalam 2 kali pertemuan dalam satu hari, pertemuan pertama 2 jam pelajaran dan pertemuan kedua 1 jam pelajaran atau sebaliknya, misalnya: pada hari Selasa, 2 jam pelajaran pertama dan kedua, kemudian dilanjutkan dengan 1 jam pelajaran pada jam ketujuh (1 jam pembelajaran tidak harus digunakan sebagai jam pembelajaran untuk teori).

Pembelajaran mata pelajaran PJOK dapat menggunakan berbagai pendekatan, diantaranya adalah pendekatan saintifik. Contoh penerapan pendekatan saintifik pada kompetensi dasar 3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *) dan 4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)

Aktivitas pembelajaran:

- a. Mengamati gerak lari jarak pendek yang diperagakan guru/teman atau tayangan video.
- b. Mempertanyakan tentang cara menganalisis keterampilan gerak lari, misalnya; apakah kemiringan tubuh saat berlari mempengaruhi kecepatan berlari, mengapa ayunan lengan berpengaruh terhadap kecepatan lari.
- c. Memperagakan gerak lari jarak pendek secara berpasangan atau berkelompok
- d. Melakukan lomba lari jarak pendek secara berkelompok.

Selain pendekatan saintifik, yang lazim digunakan di dalam pembelajaran PJOK juga dapat berupa gaya mengajar yang mendorong pengembangan kemandirian dan berpikir kritis seperti gaya penugasan, resiprokal, periksa diri, inklusi, penemuan terbimbing, divergen, dan berprogram individual.

Setiap gaya mengajar tersebut memiliki anatomi, karakteristik, serta langkah-langkah yang berbeda, misalnya penggunaan model pembelajaran dengan gaya komando yang

hanya sekedar memberi contoh melalui demonstrasi lalu kemudian peserta didik melakukan sesuai komando, hal ini berbeda dengan langkah yang ada pada gaya mengajar resiprokal yang menekankan umpan balik langsung yang diberikan oleh temannya.

Setiap pelaksanaan pembelajaran dimulai dari penjelasan mengenai tujuan, dan skenario pembelajaran kepada peserta didik, dilanjutkan dengan langkah-langkah operasional inti pembelajaran dengan berbagai model, pendekatan, metode, strategi, dan gaya mengajar, serta penilaian, penyimpulan, dan refleksi. Berikut adalah gambaran langkah-langkah inti berbagai gaya mengajar yang mudah untuk digunakan dalam pembelajaran PJOK.

- a. Komando, dimulai dari pemberian informasi dan peragaan berbagai keterampilan yang akan dipelajari, memberi kesempatan peserta didik untuk mencoba, mengatur giliran untuk mempraktikkan berbagai keterampilan, dan memberikan komando kepada peserta didik untuk bergerak sesuai gilirannya. Guru memberikan umpan balik secara langsung maupun tertunda kepada peserta didik yang memerlukan secara klasikal.
- b. Latihan/penugasan, diperlukan bahan ajar berupa lembar tugas (*tasksheets*) yang harus dipersiapkan oleh guru. Langkah pembelajaran dimulai dari membagi dan memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mempelajari tugas yang harus dikerjakan. Peserta didik melakukan tugas gerak sesuai dengan petunjuk yang ada pada lembar tugas. Guru memberikan umpan balik secara langsung kepada peserta didik selama proses pelaksanaan tugas berlangsung. Peserta didik dapat diorganisir secara perorangan, berpasangan, berkelompok, maupun klasikal dalam melaksanakan tugas/ latihan.
- c. Resiprokal, pembelajaran diawali dengan menyampaikan tujuan pembelajaran dan langkah pembelajaran. Langkah selanjutnya peserta didik dengan pasangannya membaca teks dan mengamati gambar berbagai keterampilan pada lembar kerja yang dibagikan guru, Pemeran pelaku mencobakan keterampilan yang terdapat di dalam lembar kerja, dan pengamat melakukan pengamatan terhadap keterampilan yang dilakukan oleh pelaku. Jika terjadi kesalahan (keterampilan yang tidak sesuai dengan LKS) tugas pengamat memberikan masukan untuk dilakukan perbaikan. Langkah yang sama dilakukan setelah terjadi pergantian peran peserta didik yang semula menjadi pelaku akan berperan sebagai pengamat, demikian juga sebaliknya. Umpan balik dalam pembelajaran ini diperoleh dari sesama peserta didik (pasangannya).
- d. Periksadiri (*selfcheck*), gaya mengajar ini memberi kesempatan kepada peserta didik untuk memeriksa kemampuan dirinya dibandingkan dengan tugas gerak yang ada pada lembar periksa sendiri. Pernyataan ini berimplikasi bahwa guru harus menyediakan lembar periksa sendiri sebelum pembelajaran dilaksanakan. Lembar ini dibagikan, peserta didik menerima dan mempelajari serta mempraktikkan sesuai jumlah pengulangan yang disarankan. Jika peserta didik telah menguasai keterampilan ke-1, maka dipersilahkan untuk melanjutkan menuju keterampilan selanjutnya, dan jika belum maka harus mengulang kembali keterampilan tersebut. Demikian selanjutnya hingga keterampilan ke-n. Umpan balik dengan menggunakan gaya mengajar ini disediakan dalam lembar periksa sendiri, dan secara intrinsik (*intrinsic feedback*) oleh peserta didik.
- e. Inklusi, gaya mengajar ini memerlukan analisis faktor-faktor modifikasi sebelum diterapkan. Faktor-faktor modifikasi diperlukan untuk memfasilitasi peserta didik agar dapat belajar secara aktif sesuai dengan kemampuannya. Memiringkan mistar dalam pembelajaran lompat tinggi, mendekatkan jarak garis dalam permainan bolavoli, menurunkan keranjang pada pembelajaran *shooting* bolabasket merupakan contoh modifikasi agar seluruh peserta didik dapat belajar. Dari penerapan berbagai gaya mengajar tersebut nilai-nilai yang dapat dikembangkan adalah disiplin, tanggung jawab, kerja sama, sportivitas, selain kecakapan hidup dalam berkomunikasi dengan orang lain baik sebagai pembicara maupun pendengar yang baik, serta nilai-nilai lain sebagai efek samping (*nurturant effect*) dalam proses pembelajaran.

Kegiatan pembelajaran PJOK juga mengikuti perkembangan jaman dimana pemanfaatan kemajuan teknologi dan informasi (IT) sudah merupakan suatu keharusan. Penerapan IT dalam pembelajaran PJOK seperti; pengamatan melalui tanyangan video, pengamatan melalui internet, pemberian tugas melalui internet dan pengumpulan tugas melalui internet.

2. Penilaian

Penilaian merupakan serangkaian kegiatan untuk memperoleh, menganalisis, dan menafsirkan data tentang proses dan hasil belajar peserta didik yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan, sehingga menjadi informasi yang bermakna dalam pengambilan keputusan yang dilakukan selama pembelajaran berlangsung (penilaian proses) dan setelah pembelajaran usai dilaksanakan (penilaian hasil/produk).

Kebijakan penilaian untuk implementasi kurikulum 2013 menggunakan penilaian autentik merupakan penilaian yang dilakukan secara komprehensif untuk menilai sikap, pengetahuan, dan keterampilan dalam proses dan hasil.

Substansi sikap yang dinilai selama proses pembelajaran adalah perilaku sportif, jujur, kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan kerja sama), percaya diri, dan berani.

Substansi pengetahuan yang dinilai adalah konsep, prinsip, prosedur gerak. Sedangkan untuk keterampilan yang dinilai adalah kecakapan dalam melakukan satu keterampilan gerak.

Selain itu, yang perlu diperhatikan oleh guru dalam penilaian pembelajaran adalah penilaian terhadap derajat kesehatan dan kebugaran jasmani peserta didik, serta sarana dan prasarana pembelajaran untuk menjamin keamanan dan keselamatan peserta didik. Penilaian kesehatan, kebugaran, dan sarana prasarana dilakukan secara periodik, dimulai di awal tahun pelajaran sebagai bagian dari proses diagnosis, serta pada pertengahan dan akhir tahun pelajaran untuk melihat perkembangan dan sebagai dasar penyusunan program selanjutnya.

Penilaian sikap digunakan sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut sesuai dengan kondisi dan karakteristik peserta didik.

F. Kontekstualisasi Pembelajaran Sesuai dengan Kondisi Lingkungan dan Peserta Didik

Kegiatan Pembelajaran pada silabus ini dapat disesuaikan dan diperkaya dengan konteks lokal atau sekolah, serta konteks global untuk mencapai kualitas optimal hasil belajar pada peserta didik terhadap Kompetensi Dasar. Kontekstualisasi pembelajaran tersebut dilakukan agar peserta didik tetap berada pada budayanya, mengenal dan mencintai alam dan sosial di sekitarnya, dengan perspektif global sekaligus menjadi pewaris bangsa sehingga akan menjadi generasi tangguh dan berbudaya Indonesia.

Sejalan dengan karakteristik pendidikan abad 21 yang memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi, pembelajaran PJOK dalam Kurikulum 2013 juga memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi sebagai media dan sumber belajar. Pemanfaatan TIK mendorong peserta didik dalam mengembangkan kreativitas dan berinovasi serta meningkatkan pemahaman dan pengetahuan.. Penerapan IT dalam pembelajaran PJOK seperti: pengamatan melalui tanyangan video, pengamatan melalui internet, pemberian tugas melalui internet dan pengumpulan tugas melalui internet.

Kegiatan pembelajaran PJOK juga memanfaatkan berbagai sumber belajar. Kita mengenal adanya dua jenis sumber belajar, yaitu sumber belajar yang dirancang (*by design resources*) dan sumber belajar yang dimanfaatkan (*by utility resources*). Berbagai benda yang terdapat di lingkungan kita dapat kita kategorikan ke dalam jenis sumber belajar yang dimanfaatkan (*by design resources*) ini. Dibanding dengan dengan jenis sumber belajar yang dirancang, jenis sumber belajar yang dimanfaatkan ini jumlah dan macamnya

jauh lebih banyak. Oleh karena itu, sangat dianjurkan setiap guru PJOK mampu mendayagunakan sumber belajar yang ada di lingkungan. Pengertian lingkungan dalam hal ini adalah segala sesuatu baik yang berupa benda hidup maupun benda mati yang terdapat di sekitar kita (di sekitar tempat tinggal maupun sekolah).

Guru PJOK dapat memilih berbagai benda yang terdapat di lingkungan untuk dijadikan sebagai sumber belajar bagi siswa di sekolah. Bentuk dan jenis lingkungan ini bermacam-macam, misalnya: sawah, hutan, taman, lahan pertanian, gunung, danau, peninggalan sejarah, taman, dan sebagainya. Sumber belajar di lingkungan juga bisa berupa benda-benda sederhana yang dapat dibawa ke ruang kelas, misalnya: batuan, tumbuh-tumbuhan, binatang, peralatan rumah tangga, hasil kerajinan, dan masih banyak lagi contoh yang lain. Semua benda itu dapat dikumpulkan dari sekitar sekolah dan dapat dipergunakan sebagai sumber pembelajaran di kelas. Benda-benda tersebut dapat kita peroleh dengan mudah di lingkungan rumah dan sekolah. Jika mungkin, guru PJOK dapat menugaskan para siswa untuk mengumpulkan benda-benda tertentu sebagai sumber belajar untuk topik tertentu. Benda-benda tersebut juga dapat disimpan untuk dapat digunakan sewaktu-waktu diperlukan.

Untuk sumber belajar yang dirancang, sering disebut sebagai bahan ajar seperti: Lembar Kerja Siswa, Lembar Tugas dan lain-lain. Bahan ajar memiliki pengaruh yang positif bagi guru maupun bagi siswa itu sendiri. Dengan menggunakan bahan ajar, proses pembelajaran akan lebih terarah, guna mencapai tujuan-tujuan pembelajaran yang telah dirumuskan sebelumnya. Di samping buku-buku teks, juga dikenalkan adanya lembar-lembar pembelajaran (*instructional sheet*) dengan nama yang bermacam-macam, antara lain: lembartugas (*job sheet*), lembar kerja (*work sheet*), lembar informasi (*information sheet*) dan bahan ajar lainnya baik cetak maupun non-cetak. Semua bahan yang digunakan untuk mendukung proses belajar itu disebut sebagai bahan ajar (*teaching material*).

Bahan ajar lain yang digunakan dalam pembelajaran PJOK adalah Lembar Kerja Siswa (LKS). LKS berisi pedoman bagi siswa untuk melakukan kegiatan yang terprogram. Setiap LKS berisikan antara lain: uraian singkat materi, tujuan kegiatan, alat/bahan yang diperlukan dalam kegiatan, langkah kerja pertanyaan-pertanyaan untuk didiskusikan, kesimpulan hasil diskusi, dan latihan ulangan. LKS berwujud lembaran yang berisi tugas-tugas guru kepada siswa yang disesuaikan dengan kompetensi dasar dan dengan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai. Atau dapat dikatakan juga bahwa LKS adalah panduan kerja siswa untuk mempermudah siswa dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran dan bukan hanya kumpulan soal-soal.

II. KOMPETENSI DASAR, MATERI PEMBELAJARAN,
DAN KEGIATAN PEMBELAJARAN

A. Kelas X

Alokasi waktu: 3 jam pelajaran/minggu

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*)</p> <p>4.1 Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik *)</p>	<p>Sepakbola:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengumpan bola • Menembak bola • Mengontrol bola • Menggiring bola • Menyundul bola • Lemparan kedalam • Gerak tanpa bola 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan gerak permainan sepakbola (mengumpan bola, menembak bola, mengontrol bola, menggiring bola, menyundul bola, lemparan kedalam, gerak tanpa bola) • Siswa mencoba dan melakukan keterampilan gerak permainan sepakbola (mengumpan bola, menembak bola, mengontrol bola, menggiring bola, menyundul bola, lemparan kedalam, gerak tanpa bola) • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru • Siswa memperagakan hasil belajar keterampilan gerak permainan sepakbola ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri
	<p>Bolavoli:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passing bawah • Passing atas • Servis bawah • Servis atas • <i>Smash/spike</i> • <i>Block/ bendungan</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak permainan bolavoli (<i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash/ spike</i>, block/bendungan) dengan berbagai bagian posisi • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. • Siswa menerima umpan balik dari guru. • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	<p>Bolabasket:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melempar bola • Menangkap bola • Menggiring bola • Menembak bola • <i>Lay Up shoot</i> • <i>Pivot</i> • <i>Rebound</i> 	<p>Siswa mencoba tugas keterampilan gerak permainan bolavoli ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak permainan bolabasket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola, <i>lay up shoot</i>, <i>pivot</i> dan <i>rebound</i>) dengan berbagai posisi) • Siswaberbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja) • Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak permainan bolabasket ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
<p>3.2 Menganalisis keterampilan gerak salah satu per-mainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*</p> <p>4.2Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola</p>	<p>Softball:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melempar, • Menangkap, • Memukul bola menggunakan pemukul, • Berlari ke base, • Mematikan lawan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak permainan softball (melempar, menangkap, memukul bola menggunakan pemukul, berlari ke <i>base</i>, dan mematikan lawan). • Siswaberbagi tugas siapa yang pertama

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
kecil untuk meng-hasilkan koordinasi gerak yang baik*		<p>kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak permainan softball ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
	<p>Bulutangkis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posisi berdiri dan foot work, • Pegangan raket, • Pukulan atas dan bawah, • Servis 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak permainan bulutangkis (posisi berdiri dan <i>footwork</i>, pegangan raket, pukulan atas dan bawah, dan servis) • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran • Siswa menerima umpan balik dari guru. • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak permainan bulutangkis ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
	<p>Tenis Meja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memegang bet • Pukulan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan gerak permainan tenis meja (memegang bet, pukulan <i>forehand</i> dan <i>backhand</i>,

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	<p><i>forehand</i> dan <i>backhand</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Servis 	<p>dan servis)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa membagi diri ke dalam delapan kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok memegang bet, kelompok pukulan <i>forehand</i>, dan seterusnya). Di dalam kelompok ini setiap siswa secara berulang-ulang mempraktikkan gerak sesuai dengan nama kelompoknya • Setiap anggota kelompok berkunjung ke kelompok lain untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompok lain setelah mendapatkan aba-aba dari guru • Setiap anggota kelompok kembali ke kelompok masing-masing untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompoknya sendiri setelah mendapatkan aba-aba dari guru • Siswa menerima umpan balik secara individual maupun klasikal dari guru. • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak permainan tenismeja ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri
<p>3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk meng-hasilkan gerak yang efektif *)</p> <p>4.3Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)</p>	<p>Jalan Cepat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Start • Gerakan jalan cepat • Memasuki garis finis 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak jalan cepat (gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis). • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. • Siswa menerima umpan balik dari guru. • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak jalan cepatke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		<p>nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
	<p>Lari Jarak Pendek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Start • Gerakan lari jarak pendek • Memasuki garis finis 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan gerak lari jarak pendek (gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis) • Siswa mencoba dan melakukan keterampilan gerak lari jarak pendek (gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis) dengan berbagai posisi baik tanpa awalan maupun dengan awalan • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru • Siswa memperagakan hasil belajar keterampilan gerak lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
	<p>Lompat Jauh:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Awalan • Tolakan • Melayang di udara • Mendarat 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri (<i>selfcheck sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak lompat jauh (gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat) • Siswa mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri • Siswa melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (tolakan/tumpuan), maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua (awalan), dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi. • Siswa mendapatkan umpan balik secara

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		<p>intrinsik (<i>intrinsic feedback</i>) dari diri sendiri</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswamelakukan keterampilan geraklompat jauh ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional yang dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama • Umpan balik disediakan dalam lembar periksa sendiri, dan secara oleh siswa. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
	<p>Tolak Peluru:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memegang peluru • Awalan • Menolak peluru • Gerak lanjutan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan) • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran • Siswa menerima umpan balik dari guru • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak tolak peluruke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>3.4 Menganalisis keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **)</p> <p>4.4Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **)</p>	<p>Pencaksilat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kuda-kuda • Pola langkah • Pukulan • Tendangan • Tangkisan • Elakan • Hindaran 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai keterampilan gerak beladiri (sikap kuda-kuda dan pola langkah, serangan dengan tangan, serangan dengan kaki, belaan, dan elakan) • Siswa membagi diri ke dalam kelompok sesuai dengan petunjuk guru • Siswa merancang rangkain gerak (jurus) seni beladiri sesuai dengan gerakan yang dikuasai dan kreativitas kelompok dalam bentuk tulisan dan gambar (paling tidak memuat dua puluh gerakan dan menuju tiga arah • Setiap anggota kelompok mencoba secara bersama-sama hasil rancangan jurus tersebut dan saling memberikan umpan balik • Siswa memaparkan hasil rancangan kelompoknya, disertai peragaan seluruh anggota kelompok secara bergantian di depan kelas dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama
<p>3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar</p> <p>4.5Mempraktik-kan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi</p>	<p>Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Komposisi tubuh • Daya tahan jantung dan paru-paru/ <i>cardiovascular</i> • Daya tahan otot • Kelenturan • Kekuatan • Pengukuran kebugaran jasmani 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan jantung dan paru-paru (<i>cardiovascular</i>), daya tahan otot, kelenturan, dan kekuatan), serta pengukurannya • Siswa mencoba latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang telah diperagakan oleh guru • Siswa mempraktikkan secara berulang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama • Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar</p>		
<p>3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai. 4.6 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.</p>	<p>Senam Lantai</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lompat kangkang • Lompat jongkok 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan rangkaian gerak senam lantai (lompat kangkang dan lompat jongkok) • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran • Siswa menerima umpan balik dari guru • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan • Siswa mencoba tugas keterampilan rangkaian gerak senam lantai dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
<p>3.7 Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama. 4.7 Mempraktikkan hasil analisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama</p>	<p>Aktivitas Gerak Berirama:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Langkah • Ayunan Lengan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak tujuan pembelajaran, dan penjelasan permasalahan yang akan diselesaikan mengenai rangkaian keterampilan gerak dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak) • Siswa menyimak langkah-langkah menyelesaikan masalah dalam aktivitas gerak berirama • Siswa mengumpulkan informasi yang sesuai, mencoba gerak dasar berirama untuk mendapatkan penjelasan dan pemecahan masalah, serta menerima umpan balik dari guru • Siswa berbagi tugas dengan teman dalam merencanakan dan menyiapkan

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		<p>karya sebagai laporan untuk menjawab permasalahan sesuai arahan guru</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa bersama kelompok memaparkan temuan dan karyanya di depan kelas secara bergantiandilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran berdasarkan kualitas laporan dan dalam mengatasi persoalan.
<p>3.8Menganalisis keterampilan satu gaya renang (***) 4.8Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan satu gaya renang (***)</p>	<p>Renang:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan kaki • Gerakan tangan • Pengambilan napas • Koordinasi gerakan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai keterampilan gerak aktivitas airrenang gaya bebas (gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan) • Siswa mencoba keterampilan gerak aktivitas air yang telah diperagakan oleh guru • Siswa mempraktikkan secara berulang berbagai keterampilan gerak aktivitas air sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, keberanian, dan kerja sama • Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
<p>3.9 Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat. 4.9Mempresen-tasikan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat</p>	<p>Pergaulan sehat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konsep pergaulan sehat • Prinsip pergaulan sehat • Menghindari Pergaulan yang tidak sehat • Dampak pergaulan yang tidak sehat 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa membagi diri menjadi empat kelompok/sesuai dengan pokok bahasan (konsep pergaulan sehat, prinsip pergaulan sehat, pergaulan tidak sehat, dan dampak pergaulan tidak sehat) • Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada karton untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain • Setiap anggota kelompok membaca dan mencatat hasil diskusi kelompok lain yang ditempel, kemudian membuat pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap kelompok/empat pertanyaan) • Setiap kelompok mengajukan pertanyaan dan dijawab oleh kelompok

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		lain yang membahas pokok bahasan sesuai pertanyaan tersebut <ul style="list-style-type: none"> • Setiap kelompok menyusun simpulan akhir dan membacakannya di akhir pembelajaran secara bergiliran dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
3.10 Menganalisis berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya 4.10 Mempresentasikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.	NAPZA: <ul style="list-style-type: none"> • Peraturan perundangan • Konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar . • Penyebab • Gejala • Dampak • Pencegahan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya serta penyebab; gejala; dampak pengguna narkoba • Siswa melaporkan/ mempresentasikan hasil pengamatan dihadapan guru dan teman sekelas tentang peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru • Siswa membuat kesimpulan hasil diskusi tentang peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) secara individual atau berkelompok dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama

B. Kelas XI

Alokasi waktu: 3 jam pelajaran/minggu

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola	Sepakbola: <ul style="list-style-type: none"> • Mengumpan bola 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work

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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	Bolabasket: <ul style="list-style-type: none"> • Melempar bola • Menangkap bola • Menggiring bola • Menembak bola • <i>Lay Up shoot</i> • <i>Pivot</i> • <i>Rebound</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan gerak ermainan bolabasket (melempar, menangkap, menggiring, menembak, <i>lay out</i>, dan <i>me-rebound</i> bola). • Siswa mencoba dan melakukan keterampilan gerak ermainan bolabasket (melempar, menangkap, menggiring, menembak, <i>lay out</i>, dan <i>me-rebound</i> bola). • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Siswa memperagakan hasil belajar keterampilan gerak permainan bolabasket ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, percaya diri, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
3.2 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan *) 4.2 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan*)	Softball: <ul style="list-style-type: none"> • Melempar • Menangkap • Memukul bola menggunakan pemukul • Berlari ke base • Mematikan lawan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas () yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak melempar, menangkap, memukul bola menggunakan pemukul, berlari ke base dan mematikan lawan. • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. • Siswa menerima umpan balik dari guru. • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak permainan softball ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, percaya diri, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
	Bulutangkis: <ul style="list-style-type: none"> • Posisi berdiri dan <i>footwork</i> • Pegangan raket 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan gerak permainan bulutangkis (posisi berdiri dan <i>footwork</i>, pegangan raket, pukulan atas dan bawah, dan servis). • Siswa mencoba dan melakukan keterampilan gerak permainan bulutangkis (posisi berdiri

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

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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		<p>diberikan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak lompat tinggi ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
	<p>Tolak Peluru:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cara pegang peluru • Awalan • Tolakan • Gerak ikutan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan gerak tolak peluru (cara pegang peluru, awalan tolakan, gerak ikutan). • Siswa mencoba dan melakukan keterampilan gerak tolak peluru (memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan). • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Siswa memperagakan hasil belajar keterampilan gerak tolak peluru ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
<p>3.4 Menganalisis strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **)</p> <p>4.4 Mempraktikkan hasil analisis strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **)</p>	<p>Pencak silat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>). • Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja). • Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. • Siswa mencoba tugas strategi keterampilan gerak beladiri ke dalam rangkaian gerak sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, keberanian, dan kerja sama.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar</p> <p>4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar.</p>	<p>Aktivitas Kebugaran Jasmani:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kecepatan • Kelincahan • Keseimbangan • Koordinasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) dan pengukurannya. • Siswa mencoba latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya yang telah diperagakan oleh guru. • Siswa mempraktikkan secara berulang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. • Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
<p>3.6 Menganalisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai</p> <p>4.6 Mempraktikkan hasil analisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai</p>	<p>Senam Lantai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lompat jongkok • Lompat kangkang 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan rangkaian gerak senam lantai yang lebih kompleks dalam aktivitas senam lantai sesuai hasil analisis. • Siswaberbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku”dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja). • Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		senam lantai ke dalam rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, keberanian, dan kerja sama.
<p>3.7 Menganalisis sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama</p> <p>4.7 Mempraktikkan hasil sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama</p>	<p>Aktivitas Ritmik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Inti • Pendinginan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik. • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. • Siswa menerima umpan balik dari guru. • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. • Siswa mencoba tugas sistematika gerak berirama ke dalam bentuk rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
<p>3.8 Menganalisis keterampilan dua gaya renang ***)</p> <p>4.8 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan dua gaya renang ***)</p>	<p>Renang:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan kaki • Gerakan tangan • Pengambilan napas • Koordinasi gerakan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan aktivitas air (gerak meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan). • Siswa mencoba dan melakukan keterampilan aktivitas air (gerak meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan). • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Siswa memperagakan hasil belajar keterampilan gerak aktivitas air ke dalam perlombaan yang sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, keberanian, dan kerja sama.
<p>3.9 Menganalisis manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur</p> <p>4.9 Mempresentasi-</p>	<p>Aktivitas Fisik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konsep manfaat aktivitas fisik • Prinsip aktivitas 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa membagi diri menjadi empat kelompok/sesuai dengan pokok bahasan (konsep manfaat aktivitas fisik, prinsip aktivitas fisik, dampak aktivitas fisik yang tidak teratur, dan merancang aktivitas secara teratur). • Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>kan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur</p>	<p>fisik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dampak aktivitas fisik yang tidak teratur • Merancang aktivitas fisik secara teratur 	<p>hasil diskusi pada kertas plano untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setiap anggota kelompok membaca dan mencatat hasil diskusi kelompok lain yang ditempel, kemudian membuat pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap kelompok/empat pertanyaan). • Setiap kelompok mengajukan pertanyaan dan dijawab oleh kelompok lain yang membahas pokok bahasan sesuai pertanyaan tersebut. • Setiap kelompok menyusun simpulan akhir dan membacakannya di akhir pembelajaran secara bergiliran dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.
<p>3.10Menganalisis bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS 4.10Mempresentasi kan hasil analisis bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS.</p>	<p>Mencegah HIV AIDS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bahaya • Cara Penularan • Cara Mencegah 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS. • Siswa melaporkan/ mempresentasikan hasil pengamatan dihadapan guru dan teman sekelas tentang bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS. • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Siswa membuat kesimpulan hasil diskusi tentang bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS secara individual atau berkelompok dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.

C. Kelas XII

Alokasi waktu: 3 jam pelajaran/minggu

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

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

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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	<ul style="list-style-type: none"> • Start • Gerakan jalan cepat • Memasuki garis finis 	<p>indikator tugas merancang perlombaan lari jarak pendek (start, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis finis).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran • Siswa menerima umpan balik dari guru • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan • Siswa mencoba tugas merancang perlombaan lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
	<p>Lompat Tinggi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Awalan • Tolakan • Sikap badan di udara • Sikap mendarat 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri (selfcheck sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas merancang perlombaan lompat jauh (awalan, tumpuan, melewati mistar, dan mendarat) • Siswa mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri • Siswa melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (awalan dengan tolakan, maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua gerakan tumpuan dan melewati mistar, dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi • Siswa mendapatkan umpan balik secara intrinsik (intrinsic feedback) dari diri sendiri • Siswa melakukan merancang perlombaan lompat jauh ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
	<p>Tolak Peluru:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Awalan • Menolak peluru 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	<ul style="list-style-type: none"> • Gerakana lanjutan 	<p>sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas merancang perlombaan tolak peluru (awalan, menolak peluru, dan gerakan lanjutan)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswaberbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja) • Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru • Siswa mencoba tugas merancang perlombaantolak peluruke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
<p>3.4 Merancang pola penyerangan dan pertahananandala molahraga beladiri yang disusunsesuai peraturan permainan**</p> <p>4.4Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahananandala molahraga beladiri yang disusunsesuai peraturan permainan**</p>	<p>Pencaksilat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pola penyerangan dengan pukulan • Pola penyerangan dengan tendangan • Pola pertahanan dengan tangkisan • Pola pertahanan dengan elakan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang merancang pola penyerangan dan pertahanan beladiri (pola penyerangan dengan pukulan; pola penyerangan dengan tendangan; pola pertahanan dengan tangkisan; pola pertahanan dengan elakan) • Siswa mencoba dan melakukan pola penyerangan dan pertahanan beladiri (pola penyerangan dengan pukulan; pola penyerangan dengan tendangan; pola pertahanan dengan tangkisan; pola pertahanan dengan elakan) • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru • Siswa memperagakan hasil belajar merancang pola penyerangan dan pertahanan beladirike dalam rangkaian gerakan sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
<p>3.5 Merancang program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilansec ara pribadi</p>	<p>Aktivitas Kebugaran:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Program latihan • Meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan secara pribadi 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang program latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) • Siswa mencoba dan melakukan program

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>4.5 Mempraktikkan hasil rancangan program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait keterampilan secara pribadi 	<p>latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru • Siswa memperagakan hasil belajar latihan kebugaran jasmani ke dalam bentuk sirkuit training dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
<p>3.6 Merancang beberapa pola rangkaian keterampilan senam lantai.</p> <p>4.6 Mempraktikkan hasil rancangan beberapa pola rangkaian keterampilan senam lantai</p>	<p>Senam Lantai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sikap lilin • Berdiri dengan satu kaki • Berguling ke depan • Berguling ke belakang • Meroda • <i>Round off</i> • Kayang 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang merancang pola rangkaian keterampilan senam lantai (guling ke depan dengan guling ke belakang; guling ke depan dengan guling lenting; guling ke belakang dengan lenting lenting) • Siswa mencoba kombinasi gerak spesifik senam lantai yang telah diperagakan oleh guru • Siswa mempraktikkan secara berulang pola rangkaian keterampilan senam lantai sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru ke dalam rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama • Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal
<p>3.7 Merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama</p> <p>4.7 Merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama</p>	<p>Aktivitas Ritmik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Inti • Pendinginan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama • Siswa mencoba dan melakukan merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru • Siswa memperagakan hasil belajar merancang sistematika latihan dalam aktivitas gerak berirama ke dalam bentuk rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>3.8 Menganalisis keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu ***)</p> <p>4.8 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu ***)</p>	<p>Renang:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Renang Gaya bebas • Renang gaya dada • Renang pertolongan • Penggunaan alat bantu pertolongan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan aktivitas airrenang gaya dada dan bebas dan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu) • Siswa mencoba keterampilan aktivitas airrenang gaya dada dan bebas dan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu) yang telah diperagakan oleh guru • Siswa mempraktikkan secara berulang keterampilan aktivitas airrenang gaya dada dan bebas dan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu) sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama
<p>3.9 Menganalisis langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS)</p> <p>4.9 Mempresentasikan hasil analisis langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS)</p>	<p>Penyakit Menular Seksual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hakekat PMS • Penyebab PMS • Macam-macam PMS • Langkah-langkah melindungi diri dari PMS • Langkah-langkah melindungi orang lain dari PMS 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa membagi diri menjadi lima kelompok/sesuai dengan pokok bahasan (hakekat, penyebab, macam-macam, langkah-langkah perlindungan diri, dan orang lain dari PMS) • Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas plano untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain • Setiap anggota kelompok membaca dan mencatat hasil diskusi kelompok lain yang ditempel, kemudian membuat pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap kelompok/lima pertanyaan) • Setiap kelompok mengajukan pertanyaan dan dijawab oleh kelompok lain yang membahas pokok bahasan sesuai pertanyaan tersebut

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMAN 1 KRETEK
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/ Semester : X/Ganjil
Materi Pokok : Permainan Bolabasket
Alokasi waktu : 3 JP (1X Pertemuan)

A. Kompetensi Inti (KI) :

KI 3 :Memahami, menerapkan, menganalisis dan mengevaluasi pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah

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

B. Kompetensi Dasar

3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik..

4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

IPK dari KD 3 (Pengetahuan)

3.1.1 Menjelaskan tahapan teknik menembak ke ring dan lay up serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.

3.1.2 Menemukan Variasi dan kombinasi teknik menembak ke ring dan lay up serta sikap tubuh yang baik dan benar pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.

3.1.3 Menganalisa kelebihan dan kelemahan variasi dan kombinasi teknik menembak ke ring dan lay up serta sikap tubuh yang baik dan benar pada waktu melakukan latihan teknik tersebut

IPK dari KD 4 (Ketrampilan)

- 4.1.1 Melakukan Latihan teknik menembak ke ring dan lay up serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
- 4.1.2 Melakukan Variasi dan kombinasi menembak ke ring dan lay up serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
- 4.1.3 Melakukan permainan bolabasket dengan peraturan yang dimodifikasi.

D. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat menjelaskan tahapan teknik menembak ke ring dan lay up serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
2. Siswa dapat menemukan variasi dan kombinasi teknik menembak ke ring dan lay up serta sikap tubuh yang baik dan benar pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
3. Siswa dapat menganalisa kelebihan dan kelemahan variasi dan kombinasi teknik menembak ke ring dan lay up serta sikap tubuh yang baik dan benar pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
4. Siswa dapat melakukan latihan teknik menembak ke ring dan lay up serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
5. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi menembak ke ring dan lay up serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
6. Siswa dapat melakukan permainan bolabasket dengan peraturan yang dimodifikasi.

E. Materi Pembelajaran

Materi:

1. Teknik menembak ke ring dalam permainan bolabasket.
2. Teknik lay up dalam permainan bolabasket.

F. Metode, Media, Sarana dan Prasarana Pembelajaran

Metode Pembelajaran

- Demonstrasi
- Bagian dan keseluruhan (Part and whole)
- Permainan (game)
- Saling menilai sesama teman (Resiprocal)

Media Pembelajaran

- Video kejuaraan bolabasket.
- Gambar-gambar pertandingan bolabasket.

Alat dan Sumber Belajar

- Alat/Bahan:
 - laptop
 - LCD
 - Bolabasket
 - Lapangan bolabasket
 - Peluit

G. Langkah-Langkah Pembelajaran

Pertemuan 1

Langkah Pembelajaran	Sintak Model Pembelajaran	Deskripsi	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan		<ul style="list-style-type: none"> • Mengkondisikan siswa di lapangan, mengabsen siswa, dan berdoa. • Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan. • Menyampaikan indikator pencapaian kompetensi (IPK) • Meminta beberapa orang peserta didik mengemukakan pengalaman setelah melihat/melakukan latihan teknik dasar bolabasket (menembak ke ring) dari berbagai sumber. • Apersepsi. • Melakukan pemanasan statis dan dinamis • Guru Membagi peserta didik dalam kelompok-kelompok 	15 menit
Kegiatan Inti **)		<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak peragaan teknik dasar bolabasket (menembak ke ring) yang dilakukan oleh peserta didik lain. • Guru menilai keterampilan siswa mengamati. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mengajukan pertanyaan 	60 menit

		<p>berdasarkan pengamatan mereka.</p> <ul style="list-style-type: none">• Siswa mengajukan pertanyaan mengenai teknik dasar bolabasket (menembak ke ring) yang belum dipahami.• Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa. <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik membentuk kelompok sama banyak. Guru mengatur formasi barisan peserta didik.• Peserta didik dalam kelompok diminta melakukan latihan bolabasket (menembak ke ring) dengan baik dan benar• Guru menilai keaktifan dan kerjasama kelompok peserta didik dalam melakukan latihan teknik dasar bolabasket. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none">• Disajikan peragaan teknik dari peserta didik yang teknik dasar bolabasketnya baik dan benar atau menyajikan beberapa gambar dan video klip berisi latihan teknik dasar bolabasket (menembak ke	
--	--	---	--

		<p>ring).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Masing-masing kelompok berdiskusi mengurutkan tahapan teknik (menembak ke ring) yang benar dari masing masing teknik dasar bolabasket dan memberikan alasan/argumen. • Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi dalam mengurutkan tahapan teknik bolabasket. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara bergilir setiap kelompok diberi kesempatan memperagakan latihan teknik dasar (menembak ke ring) yang benar. • Kelompok lain dapat memberi tanggapan dan pertanyaan • Guru memberi penilaian atas hasil kerja kelompok dan kemampuan peserta didik berkomunikasi lisan. 	
--	--	--	--

<p>Kegiatan Penutup</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi bola basket (menembak ke ring) • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi bola basket • Memberikan tugas pengamatan variasi latihanteknik dasar bolabasket (lay up) dan permainanbolabasket melalui media baca, video atau internet. • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	<p>15 menit</p>
-------------------------	--	---	---------------------

Pertemuan 2

Langkah Pembelajaran	Sintak Model Pembelajaran	Deskripsi	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan		<ul style="list-style-type: none"> • Mengkondisikan siswa di lapangan, mengabsen siswa, dan berdoa. • Merefleksi kembali pelajaran pertemuan sebelumnya. • Membahas tugas pengamatan yang telahdikerjakan di rumah.Mengaitkan materi yang telah dipelajari dengan materi yang akan dipelajari yaitu latihan teknik dasar bolabasket (lay up). • Apersepsi. • Melakukan pemanasan statis dan dinamis • Guru Membagi peserta didik dalam kelompok-kelompok 	15 menit
Kegiatan Inti **)		<p>Mengamati dan Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dua orang siswa dari kelompok berbeda diminta untuk memaparkan hasil tugas baca tentang latihan teknik dasar bolabasket (teknik lay-up) melalui media baca , video atau internet. <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kelompok diminta untuk mencoba mempraktekkan latihan teknik 	60 menit

		<p>dasar bolabasket (teknik lay-up).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menilai kreatifitas dan kerjasama latihan teknik dasar bolabasket (teknik lay-up) masing-masing kelompok. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setiap Kelompok mencoba latihan teknik dasar bolabasket (teknik lay-up). • Kelompok dibagi dua sama banyak dan mempraktekkan variasi latihan teknik dasar bolabasket (teknik lay-up) melalui permainan bolabasket dengan aturan yang sederhana. • Guru menilai kerjasama antar kelompok, menilai keterampilan mengolah dan menalar. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perwakilan kelompok memaparkan hasil latihan teknik dasar bolabasket (teknik lay-up). • Guru menilai keterampilan menyaji dan berkomunikasi. 	
Kegiatan Penutup		<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Bersama siswa menyimpulkan kegiatan bermain bolabasket dan teknik dasar (lay up) yang baik dan benar. • Evaluasi. • Berdoa 	15 menit

Penilaian

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

Penilaian Pengetahuan

- a. Teknik Penilaian : Tes Tertulis
- b. Bentuk Instrumen dan Instrumen

Instrumen : instrumen tes yang digunakan adalah soal uraian

a.

Tes Pengetahuan

(Kognitif)

No	Butir Pertanyaan
1.	Bagaimanakah cara menembak ke ring dengan baik dan benar?
2.	Dimana tempat yang paling ideal untuk menembak ke ring?
3.	Bagaimanakah cara melakukan lay up dengan baik dan benar?
4.	Kapan waktu yang tepat untuk melakukan lay up?

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Kognitif = ----- X 4

Jumlah skor maksimal

c. Pedoman Penskoran

1. Penskoran
2. Pengolahan Skor

Penilaian Keterampilan

- a. Teknik Penilaian : Uji Unjuk Kerja
- b. Bentuk Instrumen dan Instrumen

Instrumen

Soal:

Lakukan permainan bola basket secara beregu!

Penilaian proses teknik dasar bola basket

No.	Nama	tembakan	Lay up	point	Σ	Nilai
1.						
2.						

Rubrik Penilaian:

1. Teknik tembakan dalam permainan bolabasket
2. Teknik lay up dalam permainan bolabasket
3. Teknik felling point dalam permainan bolabasket.

Petunjuk Penskoran :

Skor akhir menggunakan skala 1 sampai 4

Perhitungan skor akhir menggunakan rumus :

Skor diperoleh

$$\frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor maksimum}} \times 4 = \text{Skor akhir}$$

Contoh :

Skor diperoleh 6, skor tertinggi pernyataan = 6, maka skor akhir :

$$\frac{6}{6} \times 4 = 4 \text{ (sangat baik)}$$

c. Pedoman pensekoran

1. Pensekoran
2. Pengolahan skor
3. Pembelajaran remedial
4. Kunci dan pedoman penskoran

Penilaian produk/prestasi teknik dasar (Menembak ke ring basket) selama 30 detik.

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

Penilaian produk/prestasi teknik dasar (teknik lay-up) sebanyak 6 kali (Skor maksimal 6 X 5 = 30).

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

Mengetahui, Guru Mata Pelajaran <u>Drs. Sutrisna</u> NIP. 196202101991031015	Bantul, 20 September 2017 Mahasiswa PLT, Aji Pratama Putra NIM. 14601241066
---	--

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMA N 1 KRETEK
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/ Semester : X/Ganjil
Materi Pokok : Bola Tangan
Alokasi waktu : 3 JP (1X Pertemuan)

A. Kompetensi Inti (KI) :

KI 3 : Memahami, menerapkan, menganalisis dan mengevaluasi pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah

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

B. Kompetensi Dasar

- 3.1 Menerapkan teknik dasar salah satu aktifitas olahraga permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak.
- 1 Mempraktikkan teknik dasar salah satu aktifitas olahraga permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak.

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

IPK dari KD 3 (Pengetahuan)

3.1.1 Menjelaskan tahapan teknik mendribble dan menembak bola ke dalam gawang serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.

3.1.2 Menemukan teknik mendribble dan menembak ke dalam gawang serta sikap tubuh yang baik dan benar pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.

3.1.3 Menganalisa kelebihan dan kelemahan teknik mendribble dan menembak ke gawang serta sikap tubuh yang baik dan benar pada waktu melakukan latihan teknik tersebut

IPK dari KD 4 (Ketrampilan)

- 1 Melakukan Latihan teknik mendribble dan menembak bola ke dalam gawang serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
- 2 Melakukan teknik mendribble dan menembak ke dalam gawang serta sikap tubuh yang baik dan benar pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
- 3 Melakukan permainan bolatangan dengan peraturan yang dimodifikasi.

D. Tujuan Pembelajaran

- 1 Siswa dapat menjelaskan tahapan teknik menembak ke dalam gawang serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
- 2 Siswa dapat menemukan teknik menembak ke dalam gawang serta sikap tubuh yang baik dan benar pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
- 3 Siswa dapat menganalisa kelebihan dan kelemahan teknik menembak ke dalam gawang serta sikap tubuh yang baik dan benar pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
- 4 Siswa dapat melakukan latihan teknik menembak ke dalam gawang serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
- 5 Siswa dapat melakukan tembakan ke dalam gawang serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
- 6 Siswa dapat melakukan permainan bolatangan dengan peraturan yang dimodifikasi.

E. Materi Pembelajaran

Materi:

- 1 Teknik mendribble bola.
- 2 Teknik menembak bola ke dalam gawang.

F. Metode, Media, Sarana dan Prasarana Pembelajaran

Metode Pembelajaran

- Demonstrasi
- Bagian dan keseluruhan (Part and whole)
- Permainan (game)
- Saling menilai sesama teman (Resiprocal)

Media Pembelajaran

- Video kejuaraan bolatangan.
- Gambar-gambar pertandingan bolabasket.

Alat dan Sumber Belajar

- Alat/Bahan:
 - laptop
 - LCD
 - Bolabasket
 - Lapangan bolabasket (dimodifikasi menjadi lap bolatangan)
 - Peluit

G. Langkah-Langkah Pembelajaran

Pertemuan 1

Langkah Pembelajaran	Sintak Model Pembelajaran	Deskripsi	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan		<ul style="list-style-type: none">• Mengkondisikan siswa di lapangan, mengabsen siswa, dan berdoa.• Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan.• Menyampaikan indikator pencapaian kompetensi (IPK)• Meminta beberapa orang peserta didik mengemukakan pengalaman setelah melihat/melakukan latihan teknik dasar bolabasket (menembak ke ring) dari berbagai sumber.• Apersepsi.• Melakukan pemanasan statis dan dinamis• Guru Membagi peserta didik dalam kelompok-kelompok	15 menit
Kegiatan Inti **)		<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none">• Siswa menyimak peragaan teknik dasar bolatangan (menembak ke gawang) yang dilakukan oleh peserta didik lain.• Guru menilai keterampilan	60 menit

		<p>siswa mengamati.</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mengajukan pertanyaan berdasarkan pengamatan mereka. • Siswa mengajukan pertanyaan mengenai teknik dasar bolatangan (menembak ke gawang) yang belum dipahami. • Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa. <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik membentuk kelompok sama banyak. Guru mengatur formasi barisan peserta didik. • Peserta didik dalam kelompok diminta melakukan latihan bolatangan (menembak ke gawang) dengan baik dan benar • Guru menilai keaktifan dan kerjasama kelompok peserta didik dalam melakukan latihan teknik dasar bolatangan. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disajikan peragaan teknik dari peserta didik yang teknik dasar bolatangan dengan baik dan benar atau menyajikan beberapa gambar dan video klip berisi latihan teknik dasar bolatangan (menembak ke gawang). • Masing-masing kelompok berdiskusi mengurutkan tahapan teknik (menembak ke gawang) yang benar dari masing masing teknik dasar bolatangan dan memberikan alasan/argumen. • Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi dalam mengurutkan tahapan teknik bolatangan. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara bergilir setiap kelompok diberi kesempatan memperagakan latihan teknik dasar (menembak ke gawang) yang benar. • Kelompok lain dapat memberi 	
--	--	--	--

		<p>tanggapan dan pertanyaan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberi penilaian atas hasil kerja kelompok dan kemampuan peserta didik berkomunikasi lisan. 	
Kegiatan Penutup		<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi bolatangan (menembak ke gawang) • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi bola tangan • Memberikan tugas pengamatan variasi latihanteknik dasar mendribble dan permainanbolatangan melalui media baca, video atau internet. • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	15 menit

Pertemuan 2

Langkah Pembelajaran	Sintak Model Pembelajaran	Deskripsi	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan		<ul style="list-style-type: none"> • Mengkondisikan siswa di lapangan, mengabsen siswa, dan berdoa. • Merefleksi kembali pelajaran pertemuan sebelumnya. • Membahas tugas pengamatan yang telahdikerjakan di rumah.Mengaitkan materi yang telah dipelajari dengan materi yang akan dipelajari yaitu latihan teknik dasar bolatangan (drible) • Apersepsi. • Melakukan pemanasan statis dan dinamis • Guru Membagi peserta didik dalam kelompok-kelompok 	15 menit

Kegiatan Inti **)		<p>Mengamati dan Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dua orang siswa dari kelompok berbeda diminta untuk memaparkan hasil tugas baca tentang latihan teknik dasar bolabasket (teknik mendrible) melalui media baca , video atau internet. <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kelompok diminta untuk mencoba mempraktekkan latihan teknik dasar bolatangan (mendrible) • Guru menilai kreatifitas dan kerjasama latihan teknik dasar bolatangaan (tekhnik mendrible) masing-masing kelompok. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setiap Kelompok mencoba latihan teknik dasar bolatangan (tekhnikmendrible) • Kelompok dibagi dua sama banyak dan mempraktekkan variasi latihan teknik dasar bolataangan (tekhnik mendrible) melalui permainan bolatangan dengan aturan yang sederhana. • Guru menilai kerjasama antar kelompok, menilai keterampilan mengolah dan menalar. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perwakilan kelompok memaparkan hasil latihan teknik dasar bolatangan (tekhnik mendrible) • Guru menilai keterampilan menyaji dan berkomunikasi. 	60 menit
Kegiatan Penutup		<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Bersama siswa menyimpulkan kegiatan bermain bolabasket danteknik dasar (drible) yang baik dan benar. • Evaluasi. • Berdoa 	15 menit

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

TEKNIK PENILAIAN

Penilaian Pengetahuan

- a Teknik Penilaian : Tes Tertulis
b Bentuk Instrumen dan Instrumen

Instrumen : instrumen tes yang digunakan adalah soal uraian

a Tes Pengetahuan (Kognitif)

No	Butir Pertanyaan
1.	Bagaimanakah cara menembak ke gawang dengan baik dan benar?
2.	Dimana tempat yang paling ideal untuk menembak ke dalam gawang?
3.	Bagaimanakah cara melakukan dribble dengan baik dan benar?
4.	Kapan waktu yang tepat untuk melakukan dribble?

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

4

c Pedoman Penskoran

- 1 Penskoran
- 2 Pengolahan Skor

Penilaian Keterampilan

- a Teknik Penilaian : Uji Unjuk Kerja
- b Bentuk Instrumen dan Instrumen

Instrumen

Soal:

Lakukan permainan bola basket secara beregu!

Penilaian proses teknik dasar bola basket

No.	Nama	Tembakan	Drible	point	Σ	Nilai
1.						
2.						

Rubrik Penilaian:

- 1 Teknik tembakan dalam permainan bolatangan
- 2 Teknik drible dalam permainan bolatangan
- 3 Teknik felling point dalam permainan bolatangan

Petunjuk Penskoran :

Skor akhir menggunakan skala 1 sampai 4

Perhitungan skor akhir menggunakan rumus :

Skor diperoleh

$$\frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor maksimum}} \times 4 = \text{Skor akhir}$$

Contoh :

Skor diperoleh 6, skor tertinggi pernyataan = 6, maka skor akhir :

$$\frac{6}{6} \times 4 = 4 \text{ (sangat baik)}$$

c Pedoman pensekoran

- 1 Pensekoran
- 2 Pengolahan skor
- 3 Pembelajaran remedial
- 4 Kunci dan pedoman penskoran

Penilaian produk/prestasi teknik dasar (Menembak ke gawang) selama 30 detik.

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

..... < 8 masuk < 6 masuk	60%	Kurang Sekali
-----------------	-----------------	-----	---------------

Penilaian produk/prestasi teknik dasar (teknik dribble) sebanyak 6 kali (Skor maksimal 6 X 5 = 30).

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

Mengetahui, Guru Mata Pelajaran <u>Drs. Sutrisna</u> NIP. 196202101991031015	Bantul, 9 Oktober 2017 Mahasiswa PLT, Aji Pratama Putra
---	---

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA NEGERI 1 KRETEK

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas/Semester : XI/I

Materi Pokok : Bola Voli

Alokasi Waktu : 1 X Pertemuan (2 jam pelajaran)

A. Kompetensi Inti

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, 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, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humanisasi 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, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

KD	Indikator
<p>3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan *)</p> <p>4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan *)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima materi yang berisi tentang rangkaian tugas yang akan dilaksanakan dalam materi permainan bola voli • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran • Siswa menerima umpan balik dari guru • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan • Siswa mencoba tugas keterampilan rangkaian gerak senam lantai dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran peserta didik dapat:

1. Siswa mampu menjelaskan teknik teknik dasar dalam permainan bola voli
2. Siswa mampu melakukan 3 gerakan teknik dasar permainan bola voli
3. Siswa mampu mempraktikkan gerakan teknik dasar passing secara mandiri selama 1 menit dan melakukan servis sebanyak 5 kali

D. Materi Pembelajaran

1. Teknik dasar passing bawah
2. Teknik dasar passing atas
3. Teknik servis

E. Metode Pembelajaran

1. Metodlatihan

Guru memberikan materidancontohgerakankepadasiswa, kemudiansiswasiswa dikasih aba aba untuk melakukan apa yang diperintahkan guru secara bertahap.

2. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat
 - Bola voli 2 buah
 - Net voli 1
2. Sumber belajar
 - Buku referensi
 - internet

3. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris
Siswa dibariskan menjadi dua bersaf dengan yang tinggi berada di paling kanan barisan
- Berdoa
Guru memimpin berdoa
- Presensi

- Guru mempresensi siswa yang tidak berangkat dan yang ijin tidak mengikuti kegiatan
- Orientasi
Guru menyampaikan materi yang akan dipraktikkan yaitu permainan bola voli
 - Apersepsi
Guru menyampaikan tentang teknik dasar dalam bola voli
 - Motivasi
Guru menyampaikan manfaat melakukan olahraga bola voli dan peluang besar yang ada untuk menjadi atlet bola voli
 - Pemanasan
Sebelum masuk ke materi guru memimpin pemanasan dan juga penguluran yang menjurus ke materi bola voli depan supaya tidak terjadi cedera karena kurang pemanasan

2. Kegiatan Inti (70 menit)

a) Mengamati

- Siswa diminta untuk mengamati guru dalam melakukan teknik dasar passing bola voli
- Beberapa siswa diminta untuk melakukan teknik dasar passing atas, bawah dan servis dan siswa yang lainnya mengamati

b) Menanya

- Siswa mengajukan pertanyaan-pertanyaan mengenai teknik dasar permainan bola voli
- Siswa saling bertanya satu sama lain mengenai manfaat dari melakukan teknik dasar permainan bola voli yang benar

c) Mencoba

- Setelah melakukan pengamatan siswa melakukan beberapa teknik tadi secara bergantian dengan temannya sebanyak masing masing teknik sebanyak 3 kali

d) Mengasosiasi

- Siswa diminta untuk membandingkan hasil pengamatan demonstrasi guru pada penampilan gerak dalam melakukan teknik dasar permainan bola voli
- e) Mengkomunikasikan
- Guru meminta seluruh siswa untuk melakukan teknik dasar bola voli yang sesuai dengan peraturan sesungguhnya

3) Kegiatan Penutup (15 menit)

- Guru membariskan siswa menjadi dua bersaf
- Guru memimpin pendinginan
- Guru menutup pelajaran dengan berdoa

4. Penilaian

1. Teknik Penilaian

- a. Penilaian sikap ; observasi, Jurnal oleh Guru, dan Penilaian diri, antar teman oleh Peserta didik
- b. penilaian kognitif
- a. Penilaian keterampilan ; uji unjuk kerja

2. Instrumen Penilaian

- a. Pertemuan Pertama:
Lembar observasi oleh guru (terlampir)
Lembar penilaian antar teman (terlampir)
Lembar penilaian kognitif(terlampir)
Format pengamatan penilaian uji unjuk kerja (terlampir)

3. Pembelajaran remedial dan Pengayaan

- a. Remedial diselenggarakan bagi peserta didik dengan skor pengetahuan dan/atau keterampilan belum mencapai 75. Remedial dilakukan dengan mengulang proses pembelajaran atau pemberian tugas yang relevan untuk meningkatkan kompetensi peserta didik.
- b. Pengayaan diselenggarakan bagi peserta didik dengan skor pengetahuan dan/atau keterampilan telah mencapai 75 dan masih tersedia waktu untuk pembelajaran dengan pokok bahasan yang sama. Pengayaan dilakukan dengan memperdalam pemahaman dan memperhalus keterampilan melalui proses pembelajaran (latihan) atau pemberian tugas yang relevan untuk meningkatkan kompetensi peserta didik

LAMPIRAN

a. Penilaian Sikap

INSTRUMEN OBSERVASI SIKAP SPIRITUAL

Nama Peserta Didik :
 Kelas :
 Tanggal Pengamatan :
 Materi Pokok :

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan sesuatu.				
2	Mengucap rasa syukur atas karunia Tuhan.				
3	Memberi salam sebelum dan sesudah menyampaikan pendapat/ presentasi.				
4	Mengungkapkan kekaguman secara lisan maupun tulisan terhadap Tuhan saat melihat kebesaran Tuhan.				
5	Merasakan keberadaan dan kebesaran Tuhan saat mempelajari ilmu pengetahuan.				
Jumlah Skor					

Kriteria:

- 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.

INSTRUMEN OBSERVASI SIKAP JUJUR

Nama Peserta Didik :
 Kelas :
 Tanggal Pengamatan :
 Materi Pokok :

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Tidak mencontek dalam mengerjakan ujian/ ulangan/ tugas.				
2	Tidak melakukan plagiat (mengambil/menyalin karya orang lain tanpa menyebutkan sumber) dalam mengerjakan setiap tugas.				
3	Mengungkapkan perasaan terhadap				

	sesuatu apa adanya.				
4	Melaporkan data atau informasi apa adanya.				
5	Mengakui kesalahan atau kekurangan yang dimiliki.				
Jumlah Skor					

Kriteria:

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.

INSTRUMEN OBSERVASI SIKAP TANGGUNG JAWAB

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Tanggal Pengamatan :

Materi Pokok :

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Melaksanakan tugas individu dengan baik.				
2	Menerima resiko dari tindakan yang dilakukan.				
3	Tidak menuduh orang lain tanpa bukti yang akurat.				
4	Mengembalikan barang yang dipinjam.				
5	Meminta maaf atas kesalahan yang dilakukan.				
Jumlah Skor					

Kriteria:

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.

INSTRUMEN OBSERVASI SIKAP TOLERANSI

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Tanggal Pengamatan :
Materi Pokok :

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Menghormati pendapat teman.				
2	Menghormati teman yang berbeda suku, agama, ras, budaya, dan gender.				
3	Menerima kesepakatan meskipun berbeda dengan pendapatnya.				
4	Menerima kekurangan orang lain.				
5	Memaafkan kesalahan orang lain.				
Jumlah Skor					

Kriteria:

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.

INSTRUMEN OBSERVASI KOGNITIF

Nama Peserta Didik :
Kelas :
Tanggal Pengamatan :
Materi Pokok :

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Mampu menjelaskan teknik passing bawah				
2	Mampu menjelaskan teknik passing atas				
3	Mampu menjelaskan servis				
4	Mampu menjelaskan gerakan bola supaya stabil				
5	Menjelaskan arah bola supaya sesuai keinginan				
Jumlah Skor					

Kriteria:

4 = bisa menjelaskan dengan baik dan benar
 3 = bisa menjelaskan dengan baik dan tetapi fluktuatif
 2 = dalam menjelaskan masih banyak yang salah
 1 = tidak bisa menjelaskan dengan benar tetapi mau melakukan

INSTRUMEN OBSERVASI UNJUK KERJA(psikomotor)

Nama Peserta Didik :
 Kelas :
 Tanggal Pengamatan :
 Materi Pokok :

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Teknik passing bawah				
2	Teknik passing atas				
3	Teknik servis				
4	Keluesan gerakan passing bawah				
5	Bisa mengarahkan bola dengan baik				
Jumlah Skor					

Kriteria:
 4 = bisa melakukan dengan baik dan benar
 3 = bisa melakukan dengan baik dan tetapi fluktuatif
 2 = dalam melakukan masih banyak yang salah
 1 = tidak bisa melakukan dengan benar tetapi mau melakukan

**Kamis, 2 november
 2017**

**Mengetahui,
 Guru PJOK**

Mahasiswa

**Drs Sutrisna
 Pratama Putra
 NIP.196202101991031015
 14601241066**

**Aji
 NIM.**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan : SMAN 1 KRETEK
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : X/ Gasal
Materi Pokok : Bola Voli
Pertemuan ke - : 1
Alokasi Waktu : 3 x 45 menit

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
-----	------------------	---------------------------------

1	3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.	<p>3.1.1 Menerangkan teknik passing bawah dan atas permainan bola voli</p> <p>3.1.2 Menganalisis penyebab kesalahan teknik passing bawah dan atas permainan bola voli yang dilakukan salah satu temannya</p> <p>3.1.3 Menemukan teknik passing bawah dan atas permainan bola voli yang benar</p>
2	4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.	<p>4.1.1 Peserta didik mendemonstrasikan sikap awal pelaksanaan dan akhir dalam passing bawah permainan bola voli sesuai dengan sikap yang benar.</p> <p>4.1.2 Peserta didik mendemonstrasikan sikap awal pelaksanaan dan akhir dalam passing atas permainan bola voli sesuai dengan sikap yang benar.</p> <p>4.1.3 Peserta didik mampu melakukan rangkaian gerakan passing bawah dan atas dalam permainan bola voli.</p>

C. Tujuan Pembelajaran

1. Melalui pengamatan peserta didik dapat menerangkan teknik passing bawah dan atas permainan bola voli secara mandiri
2. Setelah mencoba dan diskusi peserta didik dapat mengurutkan teknik passing bawah dan atas permainan bola voli secara mandiri

3. Setelah mencoba dan diskusi peserta didik menyimpulkan kesalahan umum yang sering dilakukan peserta didik ketika melakukan teknik passing bawah dan atas permainan bola voli
4. Melalui pengamatan peserta didik dapat menganalisis penyebab kesalahan teknik passing bawah dan atas permainan bola voli yang dilakukan salah satu temannya dengan santun
5. Melalui eksperimen dan assosiasi peserta didik dapat menemukan teknik passing bawah dan atas permainan bola voli yang benar
6. Peserta didik dapat mendemonstrasikan sikap awal keterampilan passing bawah permainan bola voli sesuai dengan sikap yang benar hasil analisis
7. Peserta didik dapat mendemonstrasikan sikap pelaksanaan keterampilan passing bawah permainan bola voli sesuai dengan sikap yang benar dan menguntungkan.
8. Peserta didik dapat mendemonstrasikan sikap akhir keterampilan passing bawah permainan bola voli sesuai dengan sikap yang benar.
9. Peserta didik dapat mendemonstrasikan sikap awal keterampilan passing atas permainan bola voli sesuai dengan sikap yang benar
10. Peserta didik dapat mendemonstrasikan sikap pelaksanaan keterampilan passing atas bawah permainan bola voli sesuai dengan sikap yang benar dan menguntungkan.
11. Peserta didik dapat mendemonstrasikan sikap akhir keterampilan passing atas permainan bola voli sesuai dengan sikap yang benar.

D. Materi Pembelajaran

1. *Passing* bawah bola voli.

Passing dalam permainan bolavoli adalah usaha atau upaya seorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri.

Teknik dasar (*passing* bawah) dengan rincian kegiatan sebagai berikut:



Elemen dasar bagi pelaksanaan operan lengan depan atau *passing* bawah yang baik adalah: a). Gerakan mengambil bola. b). Mengatur posisi. c). Memukul bola dan d). Mengarahkan bola kearah sasaran.

1) Persiapan (Sikap awal)

- (a) bergerak ke arah bola dan atur posisi tubuh
- (b) genggam jari tangan
- (c) kaki dalam posisi meragang dengan santai, bahu terbuka lebar
- (d) tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah.
- (e) bentuk landasan dengan lengan
- (f) sikut terkunci
- (g) lengan sejajar dengan paha
- (h) pinggang lurus
- (i) pandangan ke arah bola



Gb. 1 Gerakan persiapan *passing* bawah

2) Pelaksanaan (Perkenaan bola)

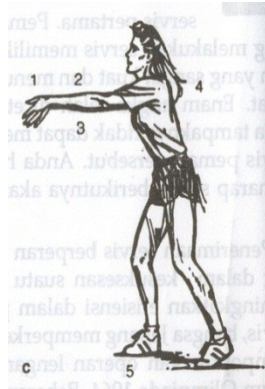
- (a) menerima bola di depan badan
- (b) sedikit mengulurkan kaki
- (c) berat badan dialihkan kedepan
- (d) perkenaan bola yang baik tepat diatas pergelangan tangan
- (e) pukul bola jauh dari badan
- (f) pinggul bergerak ke depan
- (g) perhatikan bola saat menyentuh lengan



Gb. 2 Gerakan pelaksanaan *passing* bawah

3) Gerakan Lanjutan (Sikap akhir)

- (a) jari tangan tetap digenggam
- (b) sikut tetap terkunci
- (c) landasan mengikuti bola kesasaran.
- (d) pindahkan berat badan arah kesasaran
- (e) perhatikan bola bergerak kesasaran

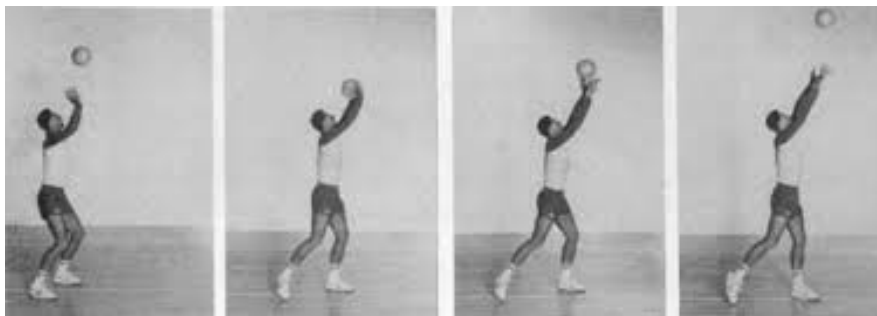


Gb. 3 Gerakan lanjutan *passing* bawah

2. *Passing* atas bola voli.

Passing dalam permainan bolavoli adalah usaha atau upaya seorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri.

Teknik dasar (*passing* atas) dengan rincian kegiatan sebagai berikut:



Elemen dasar bagi pelaksanaan operan lengan depan atau *passing* atas yang baik adalah: a). Gerakan mengambil bola. b). Mengatur posisi. c). Memukul bola dan d). Mengarahkan bola kearah sasaran.

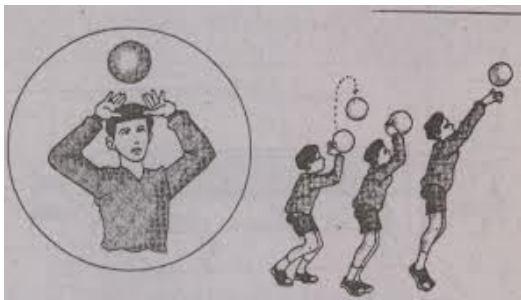
1) Persiapan (Sikap awal)

- (a) bergerak kearah bola dan atur posisi tubuh
- (b) jari tangan di buka
- (c) kaki dalam posisi meragang dengan santai,
- (d) tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah.
- (e) pandangan kearah bola
- (f) kedua tangan siap di depan dahi



2) Pelaksanaan (Perkenaan bola)

- (a) menerima bola di atas dahi
- (b) sedikit mengulurkan kaki
- (c) berat badan dialihkan kedepan
- (d) perhatikan bola saat menyentuh jari tangan
- (e) arahkan bola jauh ke depan atas dari badan



3) Gerakan Lanjutan (Sikap akhir)

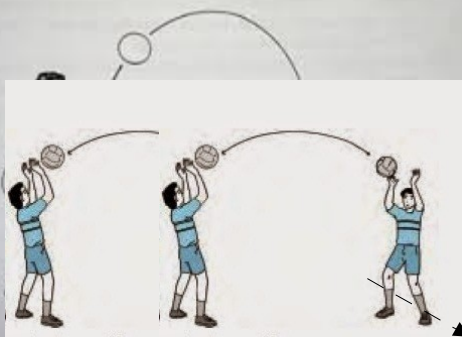
- (a) jari tangan di buka rileks
- (b) lecutkan tangan mengikuti arah bola.
- (c) perhatikan bola bergerak kesasaran



E. Model/Metode Pembelajaran

- a. Pendekatan pembelajaran : Pendekatan saintifik
- b. Model pembelajaran : *Discovery Learning*
- c. Metode pembelajaran :
 - a) Diskusi
 - b) Praktik
 - c) Penugasan

F. Rencana Pembelajaran

No	Sintak	Kegiatan peserta didik	Kegiatan Guru	Keterangan gambar	Keterangan
1	1. Pemberian rangsangan (Stimulation)	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik membaca buku berkaitan dengan jenis teknik dasar passing bawah dan passing atas dalam permainan bolavoli. • Peserta didik melihat bahan tayang video yang disajikan oleh Guru. • Peserta didik berdiskusi tentang urutan gerakan teknik dasar passing bawah dan passing atas dalam permainan bolavoli. • Peserta didik mengidentifikasi ciri-ciri teknik dasar passing bawah dan passing atas dalam permainan bolavoli dari hasil diskusi dan buku. • Peserta didik menentukan teknik dasar passing bawah dan passing atas dalam permainan bolavoli. 	<ul style="list-style-type: none"> • Guru menugaskan peserta didik membaca buku untuk mengidentifikasi jenis teknik dasar passing dalam permainan bolavoli • Guru meminta peserta didik untuk melihat jenis teknik dasar passing dalam permainan bolavoli melalui bahan tayangan. (video/ gambar) • Guru meminta peserta didik untuk berdiskusi mengenai teknik dasar passing dalam permainan bolavoli 		Pertemuan 1
2	2. Pernyataan/Identifikasi masalah (Problem Statement)	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa berdiskusi tentang urutan atau tahapan teknik passing bawah dan atas. • Siswa 	<ul style="list-style-type: none"> • Guru menugaskan siswa untuk mengidentifikasi masalah utama apa dalam 		

G. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya. • Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran. • Guru menugaskan peserta didik membaca membaca buku berkaitan dengan jenis teknik dasar passing bawah dan passing atas dalam permainan bolavoli. • Memutar video/ gambar passing bawah dan passing atas. • Peserta didik mengidentifikasi ciri-ciri teknik dasar passing bawah dan passing atas dalam permainan bolavoli dari hasil diskusi dan buku. • Pemanasan (<i>warming up</i>) untuk mengikuti pembelajaran. Dengan permainan sederhana 	20 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik secara berpasangan bertindak sebagai pelaku dan pengamat (tanggung jawab) 2. Pelaku mencoba melakukan gerakan sebagaimana yang ada di lembar kerja (mencoba, menyaji) 3. Pengamat mengamati gerakan yang dilakukan oleh pelaku (analisis, menalar) 4. Pengamat melakukan koreksi tentang gerakan yang dilakukan oleh pelaku (evaluasi, menalar,) 5. Pelaku memperbaiki gerakan sesuai hasil koreksi dari pengamat (menyaji) 6. Setelah semua tugas gerak dilakukan oleh pelaku dan dikoreksi oleh pengamat maka dilakukan pergantian peran (kerjasama) 7. Setelah semua peserta didik melakukan tugas gerak yang diberikan oleh guru, peserta didik 	95 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan tentang materi passing bawah, passing atas, servis • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi passing bawah, passing atas. • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik 	20 Menit

	<ul style="list-style-type: none"> • Guru Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan diakhiri berdoa 	
--	--	--

H. Penilaian Proses dan Hasil Belajar

1. Teknik Penilaian : Penilaian dilakukan selama dan setelah kegiatan pembelajaran
2. Rancangan Penilaian :

No	Aspek yang dinilai	Teknik Penilaian	Bentuk penilaian	Keterangan
1.	Pengetahuan	Tes kognitif	Pilihan Ganda	5 soal
2.	Praktik	Psikomotor	Praktik	2 kegiatan

Tugas :

a. Tugas Terstruktur :

- Membuat Gambar Passing Bawah dan Passing Atas dikumpulkan dalam waktu 1 minggu

b. Tugas Non Terstruktur :

- Membuat Makalah tentang Passing Bawah dan Passing atas

<p>Mengetahui, Guru Mata Pelajaran</p> <p><u>Drs. Sutrisna</u> NIP. 196202101991031015</p>	<p>Bantul,2017 Mahasiswa PLT,</p> <p>Aji Pratama Putra</p>
--	--

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMA N 1 KRETEK
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: <i>X/Satu</i>
Materi Pokok	: Permainan Bola Kecil (Bulutangkis)
Alokasi Waktu	: 1 x 3 JP

Kompetensi Inti

KI 1 : Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.

KI 2 : Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan pro-aktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.

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

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

Kompetensi Dasar

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.

2.3 Berperilaku sportif dalam bermain.

2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.

3.2 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.

Indikator:

1.2.1 Menjelaskan tahapan teknik *forehand dropshot* bulutangkis.

1.2.2 Menemukan Variasi dan kombinasi teknik *forehand dropshot* bulutangkis.

1.2.3 Menganalisa kelebihan dan kelemahan Variasi dan kombinasi teknik *forehand dropshot* bulutangkis.

1.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola kecil dengan koordinasi gerak yang baik.

Indikator:

- 1.2.1 Melakukan Latihan teknik *forehand dropshot* bulutangkis.
- 1.2.2 Melakukan Variasi dan kombinasi teknik *forehand dropshot* bulutangkis.
- 1.2.3 Memperagakan pola keterampilan gerak *forehand dropshot* bulutangkis yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangandengan koordinasi yang baik.

Tujuan Pembelajaran

- Peserta didik mampu mengamalkan ajaran agama, memiliki sikap yang baik.
- Peserta didik mampu menjelaskan tahapan teknik *forehand dropshot* bulutangkis.
- Peserta didik mampu menemukan Variasi dan kombinasi *forehand dropshot* bulutangkis.
- Peserta didik mampu menganalisa kelebihan dan kelemahan variasi dan kombinasi teknik *forehand dropshot* bulutangkis.
- Peserta didik mampu menemukan dan mendapatkan pengalaman gerak tahapan teknik *forehand dropshot* bulutangkis.
- Peserta didik mampu menemukan pengalaman gerak dari latihan variasi dan kombinasi teknik *forehand dropshot* bulutangkis.
- Peserta didik mampu menganalisa kelebihan dan kelemahan variasi dan kombinasi teknik *forehand dropshot* bulutangkis.

Materi Pembelajaran

- **Fakta**
 1. Pertandingan bulutangkis baik langsung atau melalui media elektronik
 2. Melihat Latihan teknik pada klub bulutangkis atau melalui media elektronik
- **Konsep**
 1. Teknik memegang raket
 2. Teknik pukulan *forehand dropshot*
 3. Posisi badan
- **Prinsip**
 1. Melakukan teknik memegang raket
 2. Melakukan teknik pukulan *forehand dropshot*
 3. Menempatkan posisi badan yang baik dan benar
- **Prosedur**
 1. Sikap awal
 2. Ketepatan pegangan raket dan pukulan
 3. Sikap akhir atau gerakan lanjutan
 4. Sikap tubuh
 5. Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, servis panjang dan pukulan *forehand*

Metode Pembelajaran

- Pendekatan : saintifik (*scientific*)

Alat/Media/Bahan

- Alat : Raket, *shuttle kock*, lapangan.
- Bahan ajar : Buku pegangan Penjasorkes Kelas XI, Video pembelajaran teknik/permainan bulutangkis, dan lainnya.

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 teknik <i>forehand dropshot</i> bulutangkis dari berbagai sumber. • Mengaitkan apa dikemukakan peserta didik dengan materi yang akan dipelajari. • Melakukan pemanasan. • <i>Guru Membagi peserta didik dalam kelompok-kelompok</i> 	15 menit
<p>Kegiatan Inti</p> <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyimak peragaan teknik <i>forehand dropshot</i> bulutangkis yang dilakukan oleh guru dan peserta didik lain. • <i>Guru menilai keterampilan Peserta didik mengamati.</i> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Masing-masing kelompok berdiskusi mengurutkan tahapan teknik <i>forehand dropshot</i> bulutangkis yang benar dari masing masing teknik dasar bulutangkis dan memberikan alasan/argumen. • Secara bergilir setiap kelompok diberi kesempatan memperagakan latihan teknik <i>forehand dropshot</i> bulutangkis yang benar. • Kelompok lain dapat memberi tanggapan dan pertanyaan. • Siswa mengajukan pertanyaan mengenai teknik <i>forehand dropshot</i> bulutangkis yang belum dipahami. • <i>Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan Peserta didik.</i> <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru mengatur formasi barisan peserta didik. • Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk melakukan gerakan teknik <i>forehand dropshot</i> bulutangkis sesuai dengan hasil pengamatan dan diskusi. • Peserta didik melakukan teknik <i>forehand dropshot</i> bulutangkis secara berpasangan/berkelompok dengan baik dan benar 	105 menit

Rincian Kegiatan	Waktu
<ul style="list-style-type: none"> • Guru menilai keaktifan dan kerjasama kelompok peserta didik dalam melakukan latihan teknik dasar bulutangkis. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mempraktikkan teknik <i>forehand dropshot</i> bulutangkis dengan baik dan benar. • Peserta didik menilai gerakan teknik <i>forehand dropshot</i> bulutangkis secara individu maupun teman sejawat. • Secara berpasangan peserta saling menilai gerakan teknik <i>forehand dropshot</i> bulutangkis. • Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi dalam mengurutkan tahapan teknik <i>forehand dropshot</i> bulutangkis. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menampilkan gerakan teknik dasar teknik <i>forehand dropshot</i> bulutangkis berdasarkan hasil penilaian secara individu maupun penilaian dari teman sejawat • Bermain bola basket menekankan pada teknik <i>forehand dropshot</i> bulutangkis. • Guru mengamati keterampilan peserta didik selama permainan untuk dijadikan bahan penilain. 	
<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meminta peserta didik menyimpulkan teknik <i>forehand dropshot</i> bulutangkis yang baik dan benar. • Evaluasi • Memberikan tugas pengamatan variasi latihan teknik <i>forehand dropshot</i> bulutangkis dan permainan bulutangkis melalui media baca, video atau internet. • Mengingatkan materi pertemuan berikutnya. 	15 menit

Penilaian

1. Mekanisme dan prosedur
Penilaian dilakukan dari proses dan hasil. Penilaian proses dilakukan melalui observasi kerja kelompok, kinerja latihan teknik, dan laporan tertulis. Sedangkan penilaian hasil dilakukan melalui tes praktek, presentasi dan portofolio.
2. Aspek dan Instrumen penilaian
Instrumen observasi menggunakan lembar pengamatan dengan fokus utama pada aktivitas dalam kelompok, tanggungjawab, dan kerjasama.
Instrumen kinerja portofolio menggunakan lembar makalah dengan fokus utama pada kedalaman materi dan kelengkapan teknik latihan dasar serta variasi latihannya.
Instrumen tes menggunakan tes praktek dan tes lisan serta tes tertulis
3. Contoh Instrumen (Terlampir)

Lampiran Rubrik/Instrumen Penilaian Teknik Bulutangkis

A. Instrumen Penilaian Sikap

Indikator :

- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
- 2.3 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.

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

Bubuhkan tanda \surd pada kolom-kolom sesuai hasil pengamatan.

No	Nama Peserta didik	Sikap																Nilai total
		Tanggung jawab				Sportif				Bekerjasama				Disiplin				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
...																		

Petunjuk Penskoran :

Perhitungan skor akhir menggunakan rumus :

Skor diperoleh

$$\frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor maksimum}} \times 4 = \text{Skor akhir}$$

B. Instrumen Penilaian Pengetahuan

Indikator :

3.3.1 Menganalisis tahapan teknik *forehand dropshot* bulutangkis.

3.3.2 Menganalisis Variasi dan kombinasi teknik *forehand dropshot* bulutangkis.

3.2.3 Menganalisa kelebihan dan kelemahan Variasi dan kombinasi teknik *forehand dropshot* bulutangkis.

a. Tes Tertulis

Uraian:

Jelaskan cara memegang raket dalam permainan bulutangkis teknik *forehand dropshot*!

Sebutkan macam teknik *forehand* permainan bulutangkis!

Jelaskan cara melakukan teknik *forehand* permainan bulutangkis!

Jelaskan cara melakukan teknik *forehand dropshot* permainan bulutangkis!

Rubrik penilaian:

Setiap butir soal yang benar mendapat nilai 25

C. Instrumen Penilaian Keterampilan

Indikator :

4.1.1 Mempraktikkan keterampilan teknik *forehand dropshot* permainan bulutangkis dengan baik.

a. Uji Praktik

Lakukan teknik teknik *forehand dropshot* permainan bulutangkis, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses), kecepatan dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

Penilaian proses teknik *forehand dropshot* permainan bulutangkis (Penilaian keterampilan cabang)

No	Nama Peserta didik	<i>forehand drop shot</i>										Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA NEGERI 1 KRETEK

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas/Semester : X/I

Materi Pokok : Futsal

Alokasi Waktu : 1 X Pertemuan (3 jam pelajaran)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, dan kawasan regional.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif, dalam ranah konkret dan ranah abstrak sesuai dengan yang

dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang teori.

B. Kompetensi

Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

KD	Indikator
<p>3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan *)</p> <p>4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan *)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima materi yang berisi tentang rangkaian tugas yang akan dilaksanakan dalam materi futsal • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran • Siswa menerima umpan balik dari guru • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan • Siswa mencoba tugas keterampilan teknik dasar dalam permainan futsal • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran peserta didik dapat:

1. Siswa mampu menjelaskan teknik teknik dasar dalam permainan futsal
 2. Siswa mampu melakukan 2 teknik mengumpan dan 1 teknik kontrol dalam permainan futsal
- D.** Siswa mampu mempraktikkan teknik dasar mengumpan dan mengontrol bolasecara berpasangan sebanyak masing masing teknik 10 kali melakukan

E. Materi Pembelajaran

1. Teknik dasar passing kaki bagian dalam
2. Teknik dasar passing kaki bagian luar
3. Teknik dasar kontrol dengan telapak kaki

F. Metode Pembelajaran

1. Metodelatihan
Guru memberikanmateridancontohgerakankepadasiswa, kemudiansiswasiswa dikasih aba aba untuk melakukan apa yang diperintahkan guru secara bertahap.

2. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat
 - 2 bola futsal
 - 10 cone
2. Sumber belajar
 - Buku referensi
 - internet

3. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan (20 menit)

- Berbaris
Siswa dibariskan menjadi dua bersaf dengan yang tinggi berada di paling kanan barisan
- Berdoa
Guru memimpin berdoa
- Presensi

- Guru mempresensi siswa yang tidak berangkat dan yang ijin tidak mengikuti kegiatan
- Orientasi
Guru menyampaikan materi futsal
 - Apersepsi
Guru menyampaikan tentang teknik dasar dalam permainan futsal
 - Motivasi
Guru menyampaikan manfaat melakukan olahraga futsal dan tujuan dari olahraga tersebut
 - Pemanasan
Sebelum masuk ke materi guru memimpin pemanasan dan juga penguluran yang menjurus ke materi futsal supaya tidak terjadi cedera karena kurang pemanasan

2. Kegiatan Inti (100 menit)

a) Mengamati

- Siswa diminta untuk mengamati guru dalam melakukan teknik dasar futsal
- Beberapa siswa diminta untuk melakukan gerakan teknik dasar futsal dan siswa yang lainnya mengamati

b) Menanya

- Siswa mengajukan pertanyaan-pertanyaan mengenai teknik bermain futsal
- Siswa saling bertanya satu sama lain mengenai manfaat dari melakukan olahraga futsal

c) Mencoba

- Setelah melakukan pengamatan siswa mempraktekkan teknik dasar futsal secara berpasangan

d) Mengasosiasi

- Siswa diminta untuk membandingkan hasil pengamatan demonstrasi guru pada penampilan gerak dalam melakukan teknik dasar futsal

e) Mengkomunikasikan

- Guru meminta seluruh siswa untuk mempraktekkan teknik dasar futsal yang sesuai dengan peraturan sesungguhnya

3) Kegiatan Penutup (15 menit)

- Guru membariskan siswa menjadi dua bersaf
- Guru memimpin pendinginan
- Guru menutup pelajaran dengan berdoa

4. Penilaian

1. Teknik Penilaian
 - a. Penilaian sikap ; observasi, Jurnal oleh Guru, dan Penilaian diri, antar teman oleh Peserta didik
 - b. penilaian kognitif
- a. Penilaian keterampilan ; uji unjuk kerja
2. Instrumen Penilaian
 - a. Pertemuan Pertama:
 - Lembar observasi oleh guru (terlampir)
 - Lembar penilaian antar teman (terlampir)
 - Lembar penilaian kognitif (terlampir)
 - Format pengamatan penilaian uji unjuk kerja (terlampir)
3. Pembelajaran remedial dan Pengayaan
 - a. Remedial diselenggarakan bagi peserta didik dengan skor pengetahuan dan atau keterampilan belum mencapai 75. Remedial dilakukan dengan mengulang proses pembelajaran atau pemberian tugas yang relevan untuk meningkatkan kompetensi peserta didik.
 - b. Pengayaan diselenggarakan bagi peserta didik dengan skor pengetahuan dan/atau keterampilan telah mencapai 75 dan masih tersedia waktu untuk pembelajaran dengan pokok bahasan yang sama. Pengayaan dilakukan dengan memperdalam pemahaman dan memperhalus keterampilan melalui proses pembelajaran (latihan) atau pemberian tugas yang relevan untuk meningkatkan kompetensi peserta didik.

LAMPIRAN

- a. Penilaian Sikap

INSTRUMEN OBSERVASI SIKAP SPIRITUAL

Nama Peserta Didik :
Kelas :
Tanggal Pengamatan :
Materi Pokok :

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan sesuatu.				
2	Mengucap rasa syukur atas karunia Tuhan.				

3	Memberi salam sebelum dan sesudah menyampaikan pendapat/ presentasi.				
4	Mengungkapkan kekaguman secara lisan maupun tulisan terhadap Tuhan saat melihat kebesaran Tuhan.				
5	Merasakan keberadaan dan kebesaran Tuhan saat mempelajari ilmu pengetahuan.				
Jumlah Skor					

Kriteria:

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

INSTRUMEN OBSERVASI SIKAP JUJUR

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Tanggal Pengamatan :

Materi Pokok :

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Tidak mencontek dalam mengerjakan ujian/ ulangan/ tugas.				
2	Tidak melakukan plagiat (mengambil/menyalin karya orang lain tanpa menyebutkan sumber) dalam mengerjakan setiap tugas.				
3	Mengungkapkan perasaan terhadap sesuatu apa adanya.				
4	Melaporkan data atau informasi apa adanya.				
5	Mengakui kesalahan atau kekurangan yang dimiliki.				
Jumlah Skor					

Kriteria:

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.

INSTRUMEN OBSERVASI SIKAP TANGGUNG JAWAB

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Tanggal Pengamatan :

Materi Pokok :

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Melaksanakan tugas individu dengan baik.				
2	Menerima resiko dari tindakan yang dilakukan.				
3	Tidak menuduh orang lain tanpa bukti yang akurat.				
4	Mengembalikan barang yang dipinjam.				
5	Meminta maaf atas kesalahan yang dilakukan.				
Jumlah Skor					

Kriteria:

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.

INSTRUMEN OBSERVASI SIKAP TOLERANSI

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Tanggal Pengamatan :

Materi Pokok :

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Menghormati pendapat teman.				
2	Menghormati teman yang berbeda suku, agama, ras, budaya, dan gender.				
3	Menerima kesepakatan meskipun berbeda dengan pendapatnya.				

4	Menerima kekurangan orang lain.				
5	Memaafkan kesalahan orang lain.				
Jumlah Skor					

Kriteria:

- 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.

INSTRUMEN OBSERVASI KOGNITIF

Nama Peserta Didik :
 Kelas :
 Tanggal Pengamatan :
 Materi Pokok :

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Mampu menjelaskan Passing kaki bagian dalam				
2	Mampu menjelaskan Passing kaki bagian luar				
3	Mampu menjelaskan Kontrol dengan telapak kaki				
4	Mampu menganalisis gerakan saat melakukan				
5	Menjelaskan Kombinasi melakukan passing kontrol				
Jumlah Skor					

Kriteria:

- 4 = bisa menjelaskan dengan baik dan benar
- 3 = bisa menjelaskan dengan baik dan tetapi fluktuatif
- 2 = dalam menjelaskan masih banyak yang salah
- 1 = tidak bisa menjelaskan dengan benar tetapi mau melakukan

INSTRUMEN OBSERVASI UNJUK KERJA(psikomotor)

Nama Peserta Didik :
 Kelas :
 Tanggal Pengamatan :

Materi Pokok :

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Passing kaki bagian dalam				
2	Passing kaki bagian luar				
3	Kontrol dengan telapak kaki				
4	Keluesan gerakan saat melakukan gerakan				
5	Kombinasi melakukan passing kontrol				
Jumlah Skor					

Kriteria:

4 = bisa melakukan dengan baik dan benar

3 = bisa melakukan dengan baik dan tetapi fluktuatif

2 = dalam melakukan masih banyak yang salah

1 = tidak bisa melakukan dengan benar tetapi mau melakukan

Mengetahui, Guru Mata Pelajaran <u>Drs. Sutrisna</u> NIP. 196202101991031015	Bantul, 26 September 2017 Mahasiswa PLT, Aji Pratama Putra NIM. 14601241066
---	--

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMAN 1 KRETEK
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : X / Gasal
Materi Pokok : Futsal
Pertemuan ke - : 1
Alokasi Waktu : 3 x 45 Menit

A. KOMPETENSI INTI

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

B. KOMPETENSI DASAR

3. 1 Menerapkan teknik dasar salah satu aktifitas olahraga permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik
- 4.1 Mempraktikan teknik dasar salah satu aktifitas olahraga permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik

C. INDIKATOR

3. 1 Menerapkan teknik dasar salah satu aktifitas olahraga permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik

3.1.1. menganalisis teknik dasar passing menggunakan kaki bagian dalam

3.1.2. menganalisis teknik dasar passing menggunakan kaki bagian luar

3.1.3. menganalisis teknik dasar menahan bola

4.1 Mempraktikan teknik dasar salah satu aktifitas olahraga permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik

4.1.1. mempraktikan teknik dasar passing menggunakan kaki bagian dalam

4.1.2. mempraktikan teknik dasar passing menggunakan kaki bagian luar

4.1.3. mempraktikan teknik dasar menahan bola

D. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik mampu menganalisis teknik dasar passing menggunakan kaki bagian dalam dengan benar
2. Peserta didik mampu menganalisis teknik dasar passing menggunakan kaki bagian luar dengan benar
3. Peserta didik mampu menganalisis teknik dasar menahan bola dengan benar
4. Peserta didik dapat mempraktikan teknik dasar passing menggunakan kaki bagian dalam dengan penuh percaya diri
5. Peserta didik dapat mempraktikan teknik dasar passing menggunakan kaki bagian luar dengan penuh percaya diri
6. Peserta didik dapat mempraktikan teknik dasar menahan bola dengan penuh percaya diri


E. Materi Pembelajaran


Teknik dasar passing dan menahan bola dalam permainan Futsal

F. Model/Metode Pembelajaran

- a. Pendekatan pembelajaran : Pendekatan saintifik
- b. Model pembelajaran : *discovery learning*
- c. Metode pembelajaran :
 - a) Pemberian rangsang (stimulations)
 - b) Pernyataan / Identifikasi masalah
 - c) Pengumpulan data
 - d) Pembuktian (verivication)
 - e) Menarik simpulan / generalisasi

G. Kegiatan Pembelajaran

NO	Sintak	Kegiatan Peserta Didik	Kegiatan Guru	Keterangan
1.	Memberi rangsang / stimulus	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang teknik dasar passing kaki bagian dalam dan luar dan menahan bola melalui media buku dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. • Peserta didik mengamati berbagai teknik dasar passing kaki bagian dalam dan luar dan menahan bola yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten 	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan tugas kepada peserta didik untuk mengamati teknik dasar passing kaki bagian dalam dan luar dan menahan bola melalui buku • Guru membagikan buku paket PJOK teknik dasar passing kaki bagian dalam dan luar dan menahan bola • Peserta didik mengamati dan membuat catatan 	
2.	Identifikasi masalah	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang teknik dasar passing kaki bagian dalam dan luar dan menahan bola selanjutnya mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok • Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar passing kaki bagian dalam dan luar dan menahan bola dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar passing kaki bagian 	<ul style="list-style-type: none"> • Guru mendampingi peserta didik dalam mendiskusikan teknik dasar passing kaki bagian dalam dan luar dan menahan bola 	 <p>Menendang dengan punggung kaki bagian</p>

		dalam dan luar dan menahan bola benar dan membuat kesimpulannya		
3.	Pengumpulan data	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik meperagakan teknik dasar passing kaki bagian dalam • Peserta didik memperagakan teknik pasing kaki bagian luar • Peserta didik memperagakan teknik menahan bola 	Guru mendampingi dan mengawasi peserta didik dalam memperagakan teknik dasar passing kaki bagian dalam dan luar dan menahan bola	
4.	Pembuktian	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan keterampilan teknik dasar passing dengan kaki bagian dalam sesuai dengan kemampuan • Peserta didik melakukan keterampilan teknik dasar passing dengan kaki bagian luar sesuai dengan kemampuan • Peserta didik melakukan keterampilan teknik dasar menahan bola sesuai dengan kemampuan 	<ul style="list-style-type: none"> • Guru mendampingi peserta didik dalam memperagakan keterampilan teknik dasar passing dengan kaki bagian dalam dan luar • Guru mendampingi peserta didik dalam memperagakan keterampilan teknik dasar menahan bola 	
5.	Menarik Kesimpulan	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan perlombaan keterampilan passing kaki bagian dalam dan luar serta menahan bola (di kombinasikan kedalam permainan) • Peserta didik menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Peserta didik memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 	Guru mendampingi dan mengevaluasi hasil kerja peserta didik	

--	--	--	--	--

Kegiatan pembelajaran

Pertemuan ke-1

Kegiatan Pendahuluan

Guru mempersiapkan kelas agar lebih kondusif untuk proses belajar mengajar yaitu kerapian dan kebersihan ruang kelas

1. Guru menyampaikan salam dan selanjutnya peserta didik menjawab.
2. Guru meminta ketua kelas untuk memimpin do'a sebelum memulai pelajaran.
3. Guru mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan kesiapan dalam mengikuti pembelajaran.
4. Guru menyampaikan informasi cakupan materi pembelajaran yang akan dilaksanakan.
5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran
6. Guru menyampaikan rancangan penilaian

Kegiatan Inti

1. Guru meminta peserta didik untuk membaca buku dan melihat video yang akan dipraktikkan
2. Peserta didik diminta untuk menganalisis teknik dasar permainan Futsal yang di minta dan di berikan oleh guru
3. Peserta didik mengidentifikasi dan menganalisis teknik dasar passing dengan kaki bagian dalam dan luar serta menahan bola dengan bahan yang di berikan oleh guru.
4. Guru menugaskan peserta didik untuk mencari masalah apa yang mempengaruhi tingkat keberhasilan dalam melakukan passing dengan kaki bagian dalam
5. Guru menugaskan peserta didik untuk mencari masalah apa yang mempengaruhi tingkat keberhasilan dalam melakukan passing dengan kaki bagian luar

6. Guru menugaskan peserta didik untuk mencari masalah apa yang mempengaruhi tingkat keberhasilan dalam melakukan teknik menahan bola
7. peserta didik membaca buku untuk mendapatkan informasi tentang teknik dasar sepakbola
8. peserta didik berdiskusi dari hasil membaca buku
9. peserta didik menyampaikan hasil diskusi kepada teman/kelompok yang lain
10. peserta didik melaksanakan pemanasan permainan sebelum melaksanakan pembelajaran
11. peserta didik mempraktikkan passing dengan kaki bagian dalam sesuai teknik yang telah di pelajari
12. peserta didik mempraktikkan passing dengan kaki bagian luar sesuai teknik yang telah di pelajari
13. peserta didik mempraktikkan teknik menahan bola sesuai teknik yang telah di pelajari

Evaluasi

1. Guru melakukan evaluasi terhadap apa yang di praktikan oleh peserta didik tentang teknik dasar passing kaki bagian dalam dan kaki bagian luar dan menahan bola dalam permainan Futsal.
2. Guru memberikan pretest untuk mengetahui sejauh mana peserta didik memahami

Kegiatan Penutup

1. Guru melakukan refleksi dengan menanyakan materi yang telah dipelajari. Selanjutnya guru memotivasi peserta didik untuk mengembangkan pemahaman terhadap materi yang sudah dipelajari.
2. Guru membimbing dan memotivasi peserta didik dalam membuat kesimpulan.
3. Guru memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran yang sudah dilakukan dengan memberikan penguatan terhadap respon peserta didik dalam mengikuti pembelajaran.
4. Guru meminta kepada peserta didik untuk menyiapkan kebutuhan alat dan bahan yang harus disiapkan untuk pertemuan mendatang.
5. Guru meminta peserta didik merapikan alat-alat sebelum pelajaran diakhiri.
6. Guru mengakhiri kegiatan pembelajaran.

G. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat :

- Lapangan, Bola Futsal, bola karet, cone, pluit

2. Sumber Belajar :

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

H. Penilaian

a) INSTRUMEN PENILAIAN PENGETAHUAN

No	Pertanyaan	Skor		
		1	2	3
1.	Peserta didik dapat menjelaskan cara melakukan teknik dasar passing dengan kaki bagian dalam			
2.	Peserta didik dapat menjelaskan cara melakukan teknik dasar passing dengan kaki bagian luar			
3.	Peserta didik dapat menjelaskan cara melakukan teknik menahan bola			
	Jumlah skor maksimal : $3 \times 3 = 9$			

Jumlah skor yang diperoleh

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

b) **INSTRUMEN PENILAIAN KETERAMPILAN**

No	Pertanyaan	Skor		
		1	2	3
1.	Peserta didik dapat mempraktikan cara melakukan teknik dasar passing dengan kaki bagian dalam dengan benar			
2.	Peserta didik dapat mempraktikan cara melakukan teknik dasar passing dengan kaki bagian luar dengan benar			
3.	Peserta didik dapat mempraktikan cara melakukan teknik menahan bola			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 3 x 3 = 9				

Jumlah skor yang diperoleh

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

Jumlah skor maksimal

<p>Mengetahui, Guru Mata Pelajaran</p> <p><u>Drs. Sutrisna</u> NIP. 196202101991031015</p>	<p>Bantul,2017 Mahasiswa PLT,</p> <p>Aji Pratama Putra</p>
--	--

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

IDENTITAS SEKOLAH

Satuan Pendidikan : SMA N 1 KRETEK
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/ Semester : X/GANJIL
Materi Pokok : Kebugaran Jasmani
Alokasi waktu : 2 JP (1X Pertemuan)

A. Kompetensi inti :

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

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

- 3.7 Menganalisis konsep latihan, pengukuran, dan hasil pengembangan komponen kebugaran jasmani.

Indikator:

- 3.7.1 Menganalisis latihan kebugaran jasmani
- 3.7.2 Merancang latihan kebugaran jasmani
- 3.7.3 Mengevaluasi latihan kebugaran jasmani
- 4.7 Mempraktikkan latihan, pengukuran, dan analisis hasil latihan pengembangan komponen kebugaran jasmani.

Indikator:

- 4.7.1 Memperagakan Latihan teknik latihan, pengukuran komponen kebugaran jasmani
- 4.7.2 Memperagakan Variasi dan kombinasi teknik latihan, pengukuran komponen kebugaran jasmani.
- 4.7.3 Memperagakan pola keterampilan latihan, pengukuran komponen kebugara

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

IPK dari KD 3 (pengetahuan)

- 3.7.1 Menganalisis latihan kebugaran jasmani
- 3.7.2 Merancang latihan kebugaran jasmani
- 3.7.3 Mengevaluasi latihan kebugaran jasmani

IPK dari KD 4 (ketrampilan)

- 3.7.1 Memperagakan Latihan teknik latihan,pengukurankomponen kebugaran jasmani
- 3.7.2 Memperagakan Variasi dan kombinasi teknik latihan,pengukurankomponen kebugaran jasmani.
- 3.7.3 Memperagakan pola keterampilan latihan,pengukurankomponen kebugaran

D. Tujuan Pembelajaran

- 1 Siswa dapat menganalisis latihan kebugaran jasmani
- 2 Siswa dapat merancang latihan kebugaran jasmani
- 3 Siswa dapat megevaluasi latihan kebugaran jasmani
- 4 Siswa dapat memperagakan teknik latihan,pengukurankomponen kebugaran jasmani.
- 5 Siswa dapat memperragakan variasi dan kombinasi teknik latihan,pengukurankomponen kebugaran jasmani
- 6 Siswa dapat memperagakan pola keterampilan latihan,pengukurankomponen kebugaran

E. Materi Pembelajaran

Kebugaran Jasmani Sub.Topik :

Tes daya tahan lokal

- Tes lari 1200 m

F. Metode Pembelajaran, Media, Alat, Sumber Belajar

Metode Pembelajaran

- Demonstrasi
- Bagian dan keseluruhan (Part and whole)
- Permainan (game)
- Saling menilai sesama teman (Resiprocal)

Media Pembelajaran

1. Video tentang tes kebugaran jasmani.
2. Gambar-gambar tentang kebugaran jasmani.

Alat dan Sumber Belajar

- Alat/Bahan:
 - Laptop dan LCD
 - Jalan desa atau lapangan atletik
 - Peluit
- Sumber Belajar:

Langkah-Langkah Pembelajaran

Langkah Pembelajaran	Sintak Model Pembelajaran	Diskripsi	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan		<ul style="list-style-type: none"> • Mengkondisikan peserta didik, berbaris, dan berdoa • Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan. • Menyampaikan tujuan pembelajaran. • Meminta beberapa orang peserta didik mengemukakan pengalaman setelah melihat/melakukan latihan tes kebugaran jasmani(lari 1200m). • Apersepsi • Melakukan pemanasan. • Guru Membagi peserta didik dalam kelompok-kelompok 	15 menit
Kegiatan Inti		<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak peragaan tes kebugaran jasmani(lari 1200 m) yang dilakukan oleh peserta didik lain. • Guru menilai keterampilan siswa mengamati. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mengajukan pertanyaan berdasarkan pengamatan mereka. • Siswa mengajukan pertanyaan mengenai tes kebugaran jasmani(lari 1200 m) yang belum dipahami. • Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa. <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik membentuk kelompok sama banyak. Guru mengatur formasi barisan peserta didik. • Peserta didik dalam kelompok diminta melakukan tes kebugaran 	60 menit

		<p>jasmani(lari 1200 m)dengan baik dan benar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menilai keaktifan dan kerjasama kelompok peserta didikdalam melakukan tes kebugaran jasmani. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disajikan peragaan teknik dari peserta didik yang melakukan tes kebugaran jasmani(lari 1200 m) dengan baik dan benar atau menyajikan beberapa gambar dan video klip berisi tes kebugaran jasmani(lari 1200 m). • Masing-masing kelompok berdiskusi mengurutkan tahapan tes kebugaran jasmani(lari 1200 m) yang benar dari masing masing teknik dasar dan memberikan alasan/argumen. • Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi dalam mengurutkan tahapan tes kebugaran jasmani. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara bergilir setiap kelompok diberi kesempatan memperagakan latihan tes kebugaran jasmani(lari 1200 m) yang benar. • Kelompok lain dapat memberi tanggapan dan pertanyaan • Guru memberi penilaian atas hasil kerja kelompok dan kemampuan peserta didik berkomunikasi lisan. 	
Kegiatan Penutup		<ul style="list-style-type: none"> • Mengkondisikan peserta didik pendinginan • Meminta peserta didik menyimpulkan tes kebugaran jasmani(lari 1200 m) yang baik dan benar. • Evaluasi • berdoa 	15 menit

Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan tes kebugaran jasmani (lari 1200 m), unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses), kecepatan dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

Penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani (lari 1200 m).

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri		
..... < 3.14 mnt < 3.52 mnt	100%	Sangat Baik
3.15 – 4.25 mnt	3.53 – 4.56 mnt	90%	Baik
4.26 – 5.12 mnt	4.57 – 5.58 mnt	80%	Cukup
5.13 – 6.33 mnt	5.59 – 7.23 mnt	70%	Kurang
..... > 6.33 mnt > 7.23 mnt	60%	Kurang Sekali

Mengetahui, Guru Mata Pelajaran <u>Drs. Sutrisna</u> NIP. 196202101991031015	Bantul,2017 Mahasiswa PLT, Aji Pratama Putra
---	--

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA NEGERI 1 KRETEK

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas/Semester : XII/I

Materi Pokok : Lompat Jauh

Alokasi Waktu : 1 X Pertemuan (2 jam pelajaran)

A. Kompetensi Inti

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia
3. Memahami, menerapkan, menganalisis dan mengevaluasi pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif 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, menyaji, dan mencipta dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri serta bertindak secara

efektif dan kreatif, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

KD	Indikator
<p>3.3 Merancang simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan *)</p> <p>4.3 Mempraktikkan hasil rancangan simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan *)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima materi yang berisi tentang rangkaian tugas yang akan dilaksanakan dalam materi lompat jauh • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran • Siswa menerima umpan balik dari guru • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan • Siswa mencoba tugas keterampilan rangkaian gerak senam lantai dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran peserta didik dapat:

1. Siswa mampu menjelaskan teknik teknik dasar melakukan lompat jauh dengan benar
2. Siswa mampu melakukan gerakan lompat jauh dengan teknik yang benar dan melakukan percobaan sebanyak 3 kali
3. Siswa mampu mempraktikkan gerakan lompat jauh dengan teknik yang benar sebanyak 2 kali

D. Materi Pembelajaran

1. Gerakan awalan lompat jauh
2. Gerakan tolakan dalam lompat jauh
3. Gerakan diudara saat lompat jauh
4. Gerakan akhiran lompat jauh

E. Metode Pembelajaran

1. Metodlatihan
Guru memberikanmateridancontohgerakankepadasiswa,
kemudiansiswasiswa dikasih aba aba untuk melakukan apa yang
diperintahkan guru secara bertahap.

2. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat
 - Meteran 1 buah
 - Keset 5 buah
 - Cangkul 1 buah
2. Sumber belajar
 - Buku referensi
 - internet

3. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris
Siswa dibariskan menjadi dua bersaf dengan yang tinggi berada di paling kanan barisan
- Berdoa
Guru memimpin berdoa
- Presensi

Guru mempresensi siswa yang tidak berangkat dan yang ijin

tidak mengikuti kegiatan

- Orientasi
Guru menyampaikan materi lompat jauh
- Apersepsi
Guru menyampaikan tentang teknik dasar melakukan lompat jauh
- Motivasi
Guru menyampaikan manfaat melakukan lompat jauh
- Pemanasan
Sebelum masuk ke materi guru memimpin pemanasan dan juga penguluran yang menjurus ke materi lompat jauh supaya tidak terjadi cedera karena kurang pemanasan

2. Kegiatan Inti (100 menit)

a) Mengamati

- Siswa diminta untuk mengamati guru dalam melakukan teknik dasar lompat jauh
- Beberapa siswa diminta untuk melakukan gerakan lompat jauh dan siswa yang lainnya mengamati

b) Menanya

- Siswa mengajukan pertanyaan-pertanyaan mengenai teknik lompat jauh
- Siswa saling bertanya satu sama lain mengenai manfaat dari melakukan teknik lompat jauh yang benar

c) Mencoba

- Setelah melakukan pengamatan siswa melakukan gerakan lompat jauh secara bergantian sebanyak tiga kali

d) Mengasosiasi

- Siswa diminta untuk membandingkan hasil pengamatan demonstrasi guru pada penampilan gerak dalam melakukan teknik dasar lompat jauh

e) Mengkomunikasikan

- Guru meminta seluruh siswa untuk melakukan lompat jauh yang sesuai dengan peraturan sesungguhnya

3) Kegiatan Penutup (10 menit)

- Guru membariskan siswa menjadi dua bersaf
- Guru memimpin pendinginan
- Guru menutup pelajaran dengan berdoa

4. Penilaian

1. Teknik Penilaian

- a. Penilaian sikap ; observasi, Jurnal oleh Guru, dan

Penilaian diri, antar teman oleh Peserta didik

- b. penilaian kognitif
- a. Penilaian keterampilan ; uji unjuk kerja
- 2. Instrumen Penilaian
 - a. Pertemuan Pertama:
 - Lembar observasi oleh guru (terlampir)
 - Lembar penilaian antar teman (terlampir)
 - Lembar penilaian kognitif(terlampir)
 - Format pengamatan penilaian uji unjuk kerja (terlampir)
- 3. Pembelajaran remedial dan Pengayaan
 - a. Remedial diselenggarakan bagi peserta didik dengan skor pengetahuan dan/atau keterampilan belum mencapai 75. Remedial dilakukan dengan mengulang proses pembelajaran atau pemberian tugas yang relevan untuk meningkatkan kompetensi peserta didik.
 - b. Pengayaan diselenggarakan bagi peserta didik dengan skor pengetahuan dan/atau keterampilan telah mencapai 75 dan masih tersedia waktu untuk pembelajaran dengan pokok bahasan yang sama. Pengayaan dilakukan dengan memperdalam pemahaman dan memperhalus keterampilan melalui proses pembelajaran (latihan) atau pemberian tugas yang relevan untuk meningkatkan kompetensi peserta didik.

LAMPIRAN

- a. Penilaian Sikap

INSTRUMEN OBSERVASI SIKAP SPIRITUAL

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Tanggal Pengamatan :

Materi Pokok :

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan sesuatu.				
2	Mengucap rasa syukur atas karunia Tuhan.				
3	Memberi salam sebelum dan sesudah menyampaikan pendapat/ presentasi.				
4	Mengungkapkan kekaguman secara lisan maupun tulisan terhadap Tuhan saat melihat kebesaran Tuhan.				
5	Merasakan keberadaan dan kebesaran				

	Tuhan saat mempelajari ilmu pengetahuan.				
Jumlah Skor					

Kriteria:

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.

INSTRUMEN OBSERVASI SIKAP JUJUR

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Tanggal Pengamatan :

Materi Pokok :

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Tidak mencontek dalam mengerjakan ujian/ ulangan/ tugas.				
2	Tidak melakukan plagiat (mengambil/menyalin karya orang lain tanpa menyebutkan sumber) dalam mengerjakan setiap tugas.				
3	Mengungkapkan perasaan terhadap sesuatu apa adanya.				
4	Melaporkan data atau informasi apa adanya.				
5	Mengakui kesalahan atau kekurangan yang dimiliki.				
Jumlah Skor					

Kriteria:

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.

INSTRUMEN OBSERVASI SIKAP TANGGUNG JAWAB

Nama Peserta Didik :
 Kelas :
 Tanggal Pengamatan :
 Materi Pokok :

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Melaksanakan tugas individu dengan baik.				
2	Menerima resiko dari tindakan yang dilakukan.				
3	Tidak menuduh orang lain tanpa bukti yang akurat.				
4	Mengembalikan barang yang dipinjam.				
5	Meminta maaf atas kesalahan yang dilakukan.				
Jumlah Skor					

Kriteria:

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

INSTRUMEN OBSERVASI SIKAP TOLERANSI

Nama Peserta Didik :
 Kelas :
 Tanggal Pengamatan :
 Materi Pokok :

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Menghormati pendapat teman.				
2	Menghormati teman yang berbeda suku, agama, ras, budaya, dan gender.				
3	Menerima kesepakatan meskipun berbeda dengan pendapatnya.				
4	Menerima kekurangan orang lain.				
5	Memaafkan kesalahan orang lain.				
Jumlah Skor					

Kriteria:

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.

INSTRUMEN OBSERVASI KOGNITIF

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Tanggal Pengamatan :

Materi Pokok :

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Mampu menjelaskan teknik awalan				
2	Mampu menjelaskan teknik tolakan				
3	Mampu menjelaskan gerakan saat diudara				
4	Mampu menjelaskan gerakan mendarat				
5	Menjelaskan Kombinasi semua gerakan lompat jauh				
Jumlah Skor					

Kriteria:

4 = bisa menjelaskan dengan baik dan benar

3 = bisa menjelaskan dengan baik dan tetapi fluktuatif

2 = dalam menjelaskan masih banyak yang salah

1 = tidak bisa menjelaskan dengan benar tetapi mau melakukan

INSTRUMEN OBSERVASI UNJUK KERJA(psikomotor)

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Tanggal Pengamatan :

Materi Pokok :

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Teknik awalan				
2	Teknik tolakan				
3	Teknik saat diudara				
4	Teknik mendarat				
5	Kombinasi melakukan semua teknik dasar				
Jumlah Skor					

--	--

Kriteria:

4 = bisa melakukan dengan baik dan benar

3 = bisa melakukan dengan baik dan tetapi fluktuatif

2 = dalam melakukan masih banyak yang salah

1 = tidak bisa melakukan dengan benar tetapi mau melakukan

<p>Mengetahui, Guru Mata Pelajaran</p> <p><u>Drs. Sutrisna</u> NIP. 196202101991031015</p>	<p>Bantul, 16 September 2017 Mahasiswa PLT,</p> <p>Aji Pratama Putra NIM. 14601241066</p>
--	---

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

IDENTITAS SEKOLAH

Satuan Pendidikan : SMA N 1 KRETEK
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/ Semester : X/GANJIL
Materi Pokok : Lompat jauh
Alokasi waktu :

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar

3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif

Indikator :

- 3.3.1 Menjelaskan variasi keterampilan lompat jauh : gerak melangkah, menolak dan mendarat

- 3.3.2 Menjelaskan teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box
- 3.3.3 Menjelaskan teknik dasar gerak langkah dan melompat tali
- 3.3.4 Menjelaskan teknik dasar gerak langkah, menolak dan posisi badan di udara
- 3.3.5 Menganalisis rangkaian gerak (koordinasi) lompat jauh gaya jalan di udara (awalan, tolakan, posisi badan di udara, dan mendarat)
- 3.3.6 Menjelaskan variasi keterampilan gerak atletik menggunakan lompat jauh

4.3. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif

Indikator :

- 4.3.1 Memperagakan variasi keterampilan lompat jauh : gerak melangkah, menolak dan mendarat
- 4.3.2 Memperagakan teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box
- 4.3.3 Memperagakan teknik dasar gerak langkah dan melompat tali
- 4.3.4 Memperagakan teknik dasar gerak langkah, menolak dan posisi badan di udara
- 4.3.5 Memperagakan rangkaian gerak (koordinasi) lompat jauh gaya jalan di udara (awalan, tolakan, posisi badan di udara, dan mendarat)
- 4.3.6 Lomba lompat jauh
- 4.3.7 Memperagakan variasi keterampilan gerak atletik menggunakan lompat jauh
- 4.3.8 Memperagakan teknik dasar rangkaian gerak melompat

C. Tujuan pembelajaran

- a. Menganalisis variasi keterampilan gerak melangkah, menolak dan mendarat
- b. Menganalisis rangkaian gerak (koordinasi) lompat jauh gaya jalan di udara (awalan, tolakan, posisi badan di udara, dan mendarat)
- c. Menjelaskan variasi keterampilan gerak atletik menggunakan lompat jauh
- d. Menjelaskan teknik dasar rangkaian gerak melompat
- e. Memperagakan Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara

D. Metode Pembelajaran

- 1. Pendekatan : Scientific Learning

2. Model Pembelajaran : Discovery Learning (Pembelajaran Penemuan)
3. Inclusive (cakupan).
4. Demonstrasi.
5. Part and whole (bagian dan keseluruhan).
6. Resiprocal (timbang-balik).
7. Pendekatan Pembelajaran Kontekstual.

E. Media Pembelajaran

1. Media LCD projector,
2. Laptop,
3. Bahan Tayang
4. Ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan basket/voli
5. Matras
6. Cone/corong ± 10 buah
7. Stopwatch
8. Peluit

F. Sumber Belajar

1. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. *Buku Teks Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X Jakarta* Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
2. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. *Buku Teks Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X Jakarta*: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
3. Modul/bahan ajar,
4. internet,
5. Sumber lain yang relevan

G. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Pertemuan Ke-1 (3 x 45 menit)	Waktu
<p>Kegiatan Pendahuluan</p> <p>Guru :</p> <p>Orientasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran ❖ Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin ❖ Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran. <p>Apersepsi</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Mengaitkan materi/<i>tema/kegiatan</i> pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/<i>tema/kegiatan</i> sebelumnya, <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i> ✦ <i>Variasi dan Kombinasi</i> ❖ Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya. ❖ Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan. <p>Motivasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari. ❖ Apabila materi/<i>tema/projek</i> ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang: <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Variasi Keterampilan Gerak Melangkah, Menolak dan Mendarat</i> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box</i> ➤ <i>Teknik dasar gerak langkah dan melompat tali</i> ➤ <i>Teknik dasar gerak langkah, menolak dan posisi badan di udara</i> ➤ <i>Rangkaian gerak (koordinasi) lompat jauh gaya jalan di udara (awalan, tolakan, posisi badan di udara, dan mendarat)</i> 	<p>10</p> <p>menit</p>

<p>▲ <i>Lomba Lompat Jauh</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung ❖ Mengajukan pertanyaan. <p>Pemberian Acuan</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu. ❖ Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung ❖ Pembagian kelompok belajar ❖ Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran. 		
Kegiatan Inti		110 menit
Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
Orientasi peserta didik kepada masalah	<p>Mengamati</p> <p>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik</p> <p>★ <i>Variasi Keterampilan Gerak Melangkah, Menolak dan Mendarat</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ <i>Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box</i> ▲ <i>Teknik dasar gerak langkah dan melompat tali</i> ▲ <i>Teknik dasar gerak langkah, menolak dan posisi badan di udara</i> ▲ <i>Rangkaian gerak (koordinasi) lompat jauh gaya jalan di udara (awalan, tolakan, posisi badan di udara, dan mendarat)</i> ▲ <i>Lomba Lompat Jauh</i> <p>dengan cara :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Melihat (tanpa atau dengan alat) <p>Menayangkan gambar/foto/tabel berikut ini</p>	

✦ *Variasi Keterampilan Gerak Melangkah, Menolak dan Mendarat*

- ✦ *Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box*
- ✦ *Teknik dasar gerak langkah dan melompat tali*
- ✦ *Teknik dasar gerak langkah, menolak dan posisi badan di udara*
- ✦ *Rangkaian gerak (koordinasi) lompat jauh gaya jalan di udara (awalan, tolakan, posisi badan di udara, dan mendarat)*
- ✦ *Lomba Lompat Jauh*

❖ **Mengamati**

lembar kerja, pemberian contoh-contoh materi/soal untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb yang berhubungan dengan

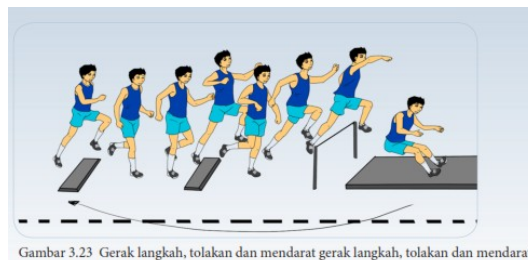
✦ *Variasi Keterampilan Gerak Melangkah, Menolak dan Mendarat*

- ✦ *Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box*



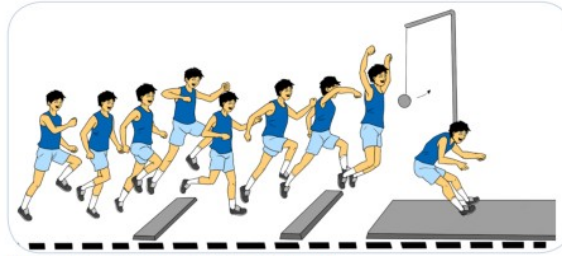
Gambar 3.22 Urutan gerak lompat jauh

- ✦ *Teknik dasar gerak langkah dan melompat tali*



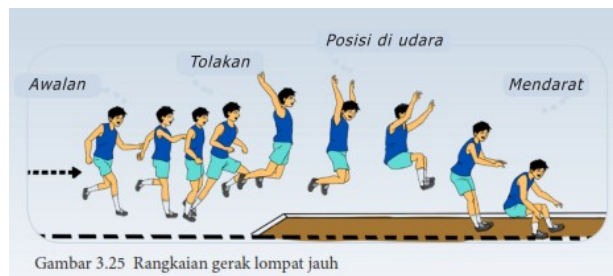
Gambar 3.23 Gerak langkah, tolakan dan mendarat gerak langkah, tolakan dan mendarat

- ✦ *Teknik dasar gerak langkah, menolak dan posisi badan di udara*



Gambar 3.24 Latihan posisi tubuh saat di udara

- ▲ *Rangkaian gerak (koordinasi) lompat jauh gaya jalan di udara (awalan, tolakan, posisi badan di udara, dan mendarat)*



Gambar 3.25 Rangkaian gerak lompat jauh

- ▲ *Lomba Lompat Jauh*



Gambar 3.26 Lomba lompat jauh

- ❖ **Membaca** (dilakukan di rumah sebelum kegiatan pembelajaran berlangsung),

materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan

- ✦ *Variasi Keterampilan Gerak Melangkah, Menolak dan Mendarat*

- ▲ *Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box*
- ▲ *Teknik dasar gerak langkah dan melompat tali*
- ▲ *Teknik dasar gerak langkah, menolak dan posisi badan di udara*
- ▲ *Rangkaian gerak (koordinasi) lompat jauh gaya*

jalan di udara (awalan, tolakan, posisi badan di udara, dan mendarat)

▲ *Lomba Lompat Jauh*

❖ **Mendengar**

pemberian materi oleh guru yang berkaitan dengan

✦ *Variasi Keterampilan Gerak Melangkah, Menolak dan Mendarat*

▲ *Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box*

▲ *Teknik dasar gerak langkah dan melompat tali*

▲ *Teknik dasar gerak langkah, menolak dan posisi badan di udara*

▲ *Rangkaian gerak (koordinasi) lompat jauh gaya jalan di udara (awalan, tolakan, posisi badan di udara, dan mendarat)*

▲ *Lomba Lompat Jauh*

❖ **Menyimak,**

penjelasan pengantar kegiatan/materi secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai :

✦ *Variasi Keterampilan Gerak Melangkah, Menolak dan Mendarat*

▲ *Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box*

▲ *Teknik dasar gerak langkah dan melompat tali*

▲ *Teknik dasar gerak langkah, menolak dan posisi badan di udara*

▲ *Rangkaian gerak (koordinasi) lompat jauh gaya jalan di udara (awalan, tolakan, posisi badan di udara, dan mendarat)*

▲ *Lomba Lompat Jauh*

untuk melatih kesungguhan, ketelitian, mencari informasi.

<p>Mengorganisasikan peserta didik</p>	<p>Menanya</p> <p>Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya :</p> <p>❖ Mengajukan pertanyaan tentang :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Variasi Keterampilan Gerak Melangkah, Menolak dan Mendarat</i> <ul style="list-style-type: none"> ▲ <i>Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box</i> ▲ <i>Teknik dasar gerak langkah dan melompat tali</i> ▲ <i>Teknik dasar gerak langkah, menolak dan posisi badan di udara</i> ▲ <i>Rangkaian gerak (koordinasi) lompat jauh gaya jalan di udara (awalan, tolakan, posisi badan di udara, dan mendarat)</i> ▲ <i>Lomba Lompat Jauh</i> <p>yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat. Misalnya :</p>	
<p>Membimbing penyelidikan individu dan kelompok</p>	<p>Mengumpulkan informasi</p> <p>Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Mengamati obyek/kejadian, ❖ Membaca sumber lain selain buku teks, <p>mengunjungi laboratorium komputer perpustakaan</p>	

sekolah untuk mencari dan membaca artikel tentang

✦ *Variasi Keterampilan Gerak Melangkah, Menolak dan Mendarat*

▲ *Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box*

▲ *Teknik dasar gerak langkah dan melompat tali*

▲ *Teknik dasar gerak langkah, menolak dan posisi badan di udara*

▲ *Rangkaian gerak (koordinasi) lompat jauh gaya jalan di udara (awalan, tolakan, posisi badan di udara, dan mendarat)*

▲ *Lomba Lompat Jauh*

❖ **Mengumpulkan informasi**

Mengumpulkan data/informasi melalui diskusi kelompok atau kegiatan lain guna menemukan solusimasalah terkait materi pokok yaitu

✦ *Variasi Keterampilan Gerak Melangkah, Menolak dan Mendarat*

▲ *Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box*

▲ *Teknik dasar gerak langkah dan melompat tali*

▲ *Teknik dasar gerak langkah, menolak dan posisi badan di udara*

▲ *Rangkaian gerak (koordinasi) lompat jauh gaya jalan di udara (awalan, tolakan, posisi badan di udara, dan mendarat)*

▲ *Lomba Lompat Jauh*

❖ **Aktivitas**

✦ *Meminta salah satu peserta didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak atau contoh dari guru atau melihat tayangan dan peserta didik yang lain mengamatinya.*

❖ **Mempraktikan**

✦ *Peserta didik diminta mempraktikkan Variasi Keterampilan Gerak Melangkah, Menolak dan Mendarat diantaranya sebagai berikut*

- ▲ *Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box*
- ▲ *Teknik dasar gerak langkah dan melompat tali*
- ▲ *Teknik dasar gerak langkah, menolak dan posisi badan di udara*
- ▲ *Rangkaian gerak (koordinasi) lompat jauh gaya jalan di udara (awalan, tolakan, posisi badan di udara, dan mendarat)*
- ▲ *Lomba Lompat Jauh*

❖ **Mendiskusikan**

✦ *Peserta didik diminta untuk mendiskusikan setiap keterampilan teknik dasar lompat jauh gaya jalan di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dan membuat kesimpulannya. Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhanmu dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain, merubah posisi/bagian kaki awalan, tolakan, sikap di udara dan sikap mendarat.*

❖ **Saling tukar informasi tentang :**

✦ *Variasi Keterampilan Gerak Melangkah, Menolak dan Mendarat*

- ▲ *Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box*
- ▲ *Teknik dasar gerak langkah dan melompat tali*
- ▲ *Teknik dasar gerak langkah, menolak dan posisi badan di udara*
- ▲ *Rangkaian gerak (koordinasi) lompat jauh gaya*

	<p><i>jalan di udara (awalan, tolakan, posisi badan di udara, dan mendarat)</i></p> <p>▲ <i>Lomba Lompat Jauh</i></p> <p>dengan ditanggapi aktif oleh peserta didik dari kelompok lainnya sehingga diperoleh sebuah pengetahuan baru yang dapat dijadikan sebagai bahan diskusi kelompok kemudian, dengan menggunakan metode ilmiah yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang disediakan dengan cermat untuk mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat.</p>	
<p>Mengembangkan dan menyajikan hasil karya</p>	<p>Mengkomunikasikan</p> <p>Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Menyampaikan hasil diskusi berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan ❖ Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang : <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Variasi Keterampilan Gerak Melangkah, Menolak dan Mendarat</i> ▲ <i>Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box</i> ▲ <i>Teknik dasar gerak langkah dan melompat tali</i> ▲ <i>Teknik dasar gerak langkah, menolak dan posisi badan di udara</i> ▲ <i>Rangkaian gerak (koordinasi) lompat jauh gaya jalan di udara (awalan, tolakan, posisi badan di</i> 	

	<p style="text-align: center;"><i>udara, dan mendarat)</i></p> <p style="text-align: center;">▲ <i>Lomba Lompat Jauh</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan ❖ Bertanya atas presentasi yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya. ❖ Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara tertulis tentang <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Variasi Keterampilan Gerak Melangkah, Menolak dan Mendarat</i> <ul style="list-style-type: none"> ▲ <i>Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box</i> ▲ <i>Rangkaian gerak (koordinasi) lompat jauh gaya jalan di udara (awalan, tolakan, posisi badan di udara, dan mendarat)</i> ▲ <i>Lomba Lompat Jauh</i> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Menjawab pertanyaan yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan. ❖ Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa. ❖ Menyelesaikan uji kompetensi yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran 	
<p>Menganalisa & mengevaluasi proses pemecahan masalah</p>	<p>Mengasosiasikan</p> <p>Peserta didik menganalisa masukan, tanggapan dan koreksi dari guru terkait pembelajaran tentang:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Mengolah informasi yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan/pertemuan sebelumnya maupun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan 	

informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja.

❖ Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai

✦ *Variasi Keterampilan Gerak Melangkah, Menolak dan Mendarat*

▲ *Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box*

▲ *Teknik dasar gerak langkah dan melompat tali*

▲ *Teknik dasar gerak langkah, menolak dan posisi badan di udara*

▲ *Rangkaian gerak (koordinasi) lompat jauh gaya jalan di udara (awalan, tolakan, posisi badan di udara, dan mendarat)*

▲ *Lomba Lompat Jauh*

❖ Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan :

✦ *Variasi Keterampilan Gerak Melangkah, Menolak dan Mendarat*

▲ *Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box*

▲ *Teknik dasar gerak langkah dan melompat tali*

▲ *Teknik dasar gerak langkah, menolak dan posisi badan di udara*

▲ *Rangkaian gerak (koordinasi) lompat jauh gaya jalan di udara (awalan, tolakan, posisi badan di udara, dan mendarat)*

▲ *Lomba Lompat Jauh*

<p>Catatan :</p> <p>Selama pembelajaran berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan)</p>	
<p>Kegiatan Penutup</p> <p>Peserta didik :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan. • Melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan. <p>Guru :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa. Peserta didik yang selesai mengerjakan projek dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian projek. • Memberikan penghargaan kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik • Merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk tugas kelompok/ perseorangan (jika diperlukan). • Mengagendakan pekerjaan rumah. • Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya 	<p>15 menit</p>

TES KINERJA KETERAMPILAN

Satuan Pendidikan : SMA N/S

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas /Semester : X/Ganjil

Tugas

- ✦ Peserta didik untuk melakukan rangkaian gerak lompat jauh gaya jalan di udara

	Skor
--	-------------

Aspek yang Dinilai	1	2	3	4
✦ Lompat jauh dengan benar. ✦ Gerakan tolakan lompat jauh dengan benar. ✦ Gerakan sikap badan diudara dengan benar. ✦ Gerakan pendaratan dengan benar				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20				

Keterangan:

- ✦ Skor 4 : bila posisi berdiri benar, perkenaan bola dengan kaki tepat, kaki tumpu tepat, dan jalannya bola baik
- ✦ Skor 3 : bila menguasai 3 komponen gerak
- ✦ Skor 2 : bila menguasai 2 komponen gerak
- ✦ Skor 1 : bila menguasai 1 komponen gerak

Mengetahui, Guru Mata Pelajaran <u>Drs. Sutrisna</u> NIP. 196202101991031015	Bantul, 16 September 2017 Mahasiswa PLT, Aji Pratama Putra NIM.14601241066
---	---

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA NEGERI 1 KRETEK

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas/Semester : XII/I

Materi Pokok : Lompat Tinggi(straddle)

Alokasi Waktu : 1 X Pertemuan (2 jam pelajaran)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, dan kawasan regional.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif, dalam ranah konkret dan

ranah abstrak sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang teori.

5. Kompetensi

DasardanIndikatorPencapaianKompetensi

KD	Indikator
<p>3.3 Merancang simulasi perlombaan jalan cepat,lari,lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan *)</p> <p>4.3 Mempraktikkan hasil rancangan simulasi perlombaan jalan cepat,lari,lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan *)</p>	<p>Siswa menerima materi yang berisi tentang rangkaian tugas yang akan dilaksanakan dalam materi lompat tinggi gaya straddle</p> <ul style="list-style-type: none"> • <p>Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> • <p>Siswa menerima umpan balik dari guru</p> <ul style="list-style-type: none"> • <p>Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • <p>Siswa mencoba tugas keterampilan rangkaian gerak lompat tinggi dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, keberanian, dan kerja sama</p> <ul style="list-style-type: none"> • <p>Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran</p>

6. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran peserta didik dapat:

1. Siswa mampu menjelaskan teknik teknik dasar melakukan gerakan lompat tinggi dengan benar
2. Siswa mampu melakukan gerakan lompat sesuai teknik yang diajarkan sebanyak 3 kali percobaan
3. Siswa mampu mempraktikkan gerakan lompat dengan teknik yang benar sebanyak 2 kali

7. Materi Pembelajaran

1. Sikap awalan lompat tinggi gaya straddle
2. Gerakan awalan
3. Gerakan tolakan
4. Gerakan diudara
5. Gerakan mendarat

8. Metode Pembelajaran

1. Metodelatihan

Guru memberikan materidan contoh gerakan kepadasiswa, kemudiانسiswasiswa dikasih aba aba untuk melakukan apa yang diperintahkan guru secara bertahap.

2. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat
 - Busa (6 buah)
 - Tiang lompat tinggi 2
 - Mistar lompat tinggi 1
2. Sumber belajar
 - Buku referensi
 - internet

3. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris
Siswa dibariskan menjadi dua bersaf dengan yang tinggi berada di paling kanan barisan

- Berdoa
Guru memimpin berdoa
- Presensi
Guru mempresensi siswa yang tidak berangkat dan yang ijin tidak mengikuti kegiatan
- Orientasi
Guru menyampaikan materi yang akan dilakukan yaitu lompat tinggi gaya straddle
- Apersepsi
Guru menyampaikan tentang teknik dasar melakukan lompat tinggi gaya straddle
- Motivasi
Guru menyampaikan manfaat melakukan lompat tinggi gaya straddle dan tujuan dari gerakan tersebut
- Pemanasan
Sebelum masuk ke materi guru memimpin pemanasan dan juga penguluran yang menjurus ke lompat tinggi depan supaya tidak terjadi cedera karena kurang pemanasan

2. Kegiatan Inti (70 menit)

a) Mengamati

- Siswa diminta untuk mengamati guru dalam melakukan teknik dasar lompat tinggi gaya straddle
- Beberapa siswa diminta untuk melakukan gerakan lompat tinggi dan siswa yang lainnya mengamati

b) Menanya

- Siswa mengajukan pertanyaan-pertanyaan mengenai teknik lompat tinggi
- Siswa saling bertanya satu sama lain mengenai manfaat dari melakukan teknik lompat tinggi gaya straddle yang benar

c) Mencoba

- Setelah melakukan pengamatan siswa melakukan gerakan lompat tinggi gaya straddle secara bergantian sebanyak dua kali

d) Mengasosiasi

- Siswa diminta untuk membandingkan hasil pengamatan demonstrasi guru pada penampilan gerak dalam melakukan teknik dasar lompat tinggi gaya straddle
- e) Mengkomunikasikan
- Guru meminta seluruh siswa untuk melakukan lompat tinggi gaya straddle yang sesuai dengan peraturan sesungguhnya

3) Kegiatan Penutup (10 menit)

- Guru membariskan siswa menjadi dua bersaf
- Guru memimpin pendinginan
- Guru menutup pelajaran dengan berdoa

4. Penilaian

1. Teknik Penilaian

- a. Penilaian sikap ; observasi, Jurnal oleh Guru, dan Penilaian diri, antar teman oleh Peserta didik

- b. penilaian kognitif

- a. Penilaian keterampilan ; uji unjuk kerja

2. Instrumen Penilaian

- a. Pertemuan Pertama:

Lembar observasi oleh guru (terlampir)

Lembar penilaian antar teman (terlampir)

Lembar penilaian kognitif(terlampir)

Format pengamatan penilaian uji unjuk kerja (terlampir)

3. Pembelajaran remedial dan Pengayaan

- a. Remedial diselenggarakan bagi peserta didik dengan skor pengetahuan dan/atau keterampilan belum mencapai 75. Remedial dilakukan dengan mengulang proses pembelajaran atau pemberian tugas yang relevan untuk meningkatkan kompetensi peserta didik.

- b. Pengayaan diselenggarakan bagi peserta didik dengan skor pengetahuan dan/atau keterampilan telah mencapai 75 dan masih tersedia waktu untuk pembelajaran dengan pokok bahasan yang sama. Pengayaan dilakukan dengan memperdalam pemahaman dan memperhalus keterampilan melalui proses pembelajaran (latihan) atau pemberian tugas yang relevan untuk meningkatkan kompetensi peserta didik

LAMPIRAN

a. Penilaian Sikap

INSTRUMEN OBSERVASI SIKAP SPIRITUAL

Nama Peserta Didik :
 Kelas :
 Tanggal Pengamatan :
 Materi Pokok :

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan sesuatu.				
2	Mengucap rasa syukur atas karunia Tuhan.				
3	Memberi salam sebelum dan sesudah menyampaikan pendapat/ presentasi.				
4	Mengungkapkan kekaguman secara lisan maupun tulisan terhadap Tuhan saat melihat kebesaran Tuhan.				
5	Merasakan keberadaan dan kebesaran Tuhan saat mempelajari ilmu pengetahuan.				
Jumlah Skor					

Kriteria:

- 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.

INSTRUMEN OBSERVASI SIKAP JUJUR

Nama Peserta Didik :
 Kelas :
 Tanggal Pengamatan :
 Materi Pokok :

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Tidak mencontek dalam mengerjakan ujian/ ulangan/ tugas.				
2	Tidak melakukan plagiat (mengambil/menyalin karya orang lain				

	tanpa menyebutkan sumber) dalam mengerjakan setiap tugas.				
3	Mengungkapkan perasaan terhadap sesuatu apa adanya.				
4	Melaporkan data atau informasi apa adanya.				
5	Mengakui kesalahan atau kekurangan yang dimiliki.				
Jumlah Skor					

Kriteria:

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.

INSTRUMEN OBSERVASI SIKAP TANGGUNG JAWAB

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Tanggal Pengamatan :

Materi Pokok :

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Melaksanakan tugas individu dengan baik.				
2	Menerima resiko dari tindakan yang dilakukan.				
3	Tidak menuduh orang lain tanpa bukti yang akurat.				
4	Mengembalikan barang yang dipinjam.				
5	Meminta maaf atas kesalahan yang dilakukan.				
Jumlah Skor					

Kriteria:

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.

INSTRUMEN OBSERVASI SIKAP TOLERANSI

Nama Peserta Didik :
Kelas :
Tanggal Pengamatan :
Materi Pokok :

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Menghormati pendapat teman.				
2	Menghormati teman yang berbeda suku, agama, ras, budaya, dan gender.				
3	Menerima kesepakatan meskipun berbeda dengan pendapatnya.				
4	Menerima kekurangan orang lain.				
5	Memaafkan kesalahan orang lain.				
Jumlah Skor					

Kriteria:

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.

INSTRUMEN OBSERVASI KOGNITIF

Nama Peserta Didik :
Kelas :
Tanggal Pengamatan :
Materi Pokok :

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Mampu menjelaskan teknik awalan				
2	Mampu menjelaskan teknik tolakan				
3	Mampu menjelaskan gerakan saat diudara				
4	Mampu menjelaskan gerakan mendarat				
5	Menjelaskan Kombinasi semua gerakan lompat tinggi gaya straddle				
Jumlah Skor					

--	--

Kriteria:

- 4 = bisa menjelaskan dengan baik dan benar
- 3 = bisa menjelaskan dengan baik dan tetapi fluktuatif
- 2 = dalam menjelaskan masih banyak yang salah
- 1 = tidak bisa menjelaskan dengan benar tetapi mau melakukan

INSTRUMEN OBSERVASI UNJUK KERJA(psikomotor)

Nama Peserta Didik :
 Kelas :
 Tanggal Pengamatan :
 Materi Pokok :

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Teknik awalan				
2	Teknik tolakan				
3	Teknik saat diudara				
4	Teknik mendarat				
5	Kombinasi melakukan semua teknik dasar				
Jumlah Skor					

Kriteria:

- 4 = bisa melakukan dengan baik dan benar
- 3 = bisa melakukan dengan baik dan tetapi fluktuatif
- 2 = dalam melakukan masih banyak yang salah
- 1 = tidak bisa melakukan dengan benar tetapi mau melakukan

Mengetahui, Guru Mata Pelajaran <u>Drs. Sutrisna</u> NIP. 196202101991031015	Bantul, 16 Oktober 2017 Mahasiswa PLT, Aji Pratama Putra NIM. 14601241066
--	--

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMA N 1 KRETEK
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/ Semester : X/GANJIL
Materi Pokok : Atletik (lompat tinggi)
Alokasi waktu : 3 JP (2X Pertemuan)

Kompetensi Inti (KI) :

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

KI4: Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah.

Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

3.3 Indikator:

3.3.3. Menganalisis teknik Lompat tinggi (gaya stradle dan flop) sesuai peraturan.

3.3.7. Merancang teknik Lompat tinggi (gaya stradle dan flop) sesuai peraturan.

3.3.11. Mengevaluasi teknik Lompat tinggi (gaya stradle dan flop) sesuai peraturan.

4.3 Indikator:

4.3.3. Mempraktikkan Latihan teknik Lompat tinggi (gaya stradle dan flop)

4.3.4. Memperagakan Variasi dan kombinasi teknik Lompat tinggi (gaya stradle dan flop)

4.3.5. Memperagakan pola keterampilan Atletik Lompat tinggi (gaya stradle dan flop) dengan koordinasi yang baik.

Materi/sub topic

1. Aktivitas pembelajaranteknik Lompat tinggi gaya stradle.
2. Aktivitas pembelajaranteknik Lompat tinggi gaya flop.

Metode Pembelajaran

- Demonstrasi
- Bagian dan keseluruhan (Part and whole)
- Permainan (game)
- Saling menilai sesama teman (Resiprocal)

Media Pembelajaran

- Video kejuaraan perlombaan Lompat tinggi (gaya stradle dan flop).
- Gambar-gambar perlombaan Lompat tinggi (gaya stradle dan flop).

Alat dan Sumber Belajar

- Alat/Bahan:
 - laptop
 - LCD
 - Gawang lompat tinggi
 - Peluit
 - peluru
- Sumber Belajar:

Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA Kelas X, Kemendikbud RI 2015

Pertemuan 1

Langkah Pembelajaran	Sintak Model Pembelajaran	Deskripsi	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan		<ul style="list-style-type: none"> • Mengkondisikan peserta didik, berbaris dan berdoa. • Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan. • Menyampaikan tujuan pembelajaran. • Meminta beberapa orang peserta didik mengemukakan pengalaman setelah melihat/melakukan latihan lompat tinggi gaya stradle dari berbagai sumber. • apersepsi • Melakukan pemanasan statis dan dinamis. • Guru Membagi peserta didik dalam kelompok-kelompok 	15 menit
Kegiatan Inti (**)		<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak peragaan teknik lompat tinggi gaya stradle yang dilakukan oleh peserta didik lain. • Guru menilai keterampilan siswa mengamati. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mengajukan pertanyaan berdasarkan pengamatan mereka. 	100 menit

		<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mengajukan pertanyaan mengenai teknik lompat tinggi gaya stradle yang belum dipahami. • Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa. <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik membentuk kelompok sama banyak. Guru mengatur formasi barisan peserta didik. • Peserta didik dalam kelompok diminta melakukan latihan lompat tinggi gaya stradle dengan baik dan benar • Guru menilai keaktifan dan kerjasama kelompok peserta didik dalam melakukan latihan lompat tinggi gaya stradle. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disajikan peragaan teknik dari peserta didik yang teknik lompat tinggi gaya stradle dengan baik dan benar atau menyajikan beberapa gambar dan video klip berisi latihan teknik lompat tinggi gaya stradle. • Masing-masing kelompok berdiskusi mengurutkan tahapan teknik lompat tinggi gaya stradle yang benar dari masing masing teknik lompat tinggi gaya stradle dan memberikan alasan/argumen. • Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi dalam mengurutkan tahapan teknik lompat tinggi gaya stradle. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara bergilir setiap kelompok diberi kesempatan memperagakan latihan teknik lompat tinggi gaya stradle yang benar. • Kelompok lain dapat memberi tanggapan dan pertanyaan • Guru memberi penilaian atas hasil kerja kelompok dan kemampuan peserta didik berkomunikasi lisan. 	
Kegiatan Penutup		<ul style="list-style-type: none"> • Mengkondisikan peserta didik pendinginan • Meminta peserta didik menyimpulkan teknik 	20 menit

		<p>lompat tinggi gaya straddle yang baik dan benar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluasi • Memberikan tugas pengamatan variasi latihan teknik lari jarak pendek melalui media baca, video atau internet. • Mengingatkan materi pertemuan berikutnya tentang latihan variasi teknik tinggi gaya flop. • Berdoa. 	
--	--	---	--

Pertemuan 2

Langkah Pembelajaran	Sintak Model Pembelajaran	Deskripsi	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan		<ul style="list-style-type: none"> • Mengkondisikan peserta didik, berbaris dan berdoa. • Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan. • Menyampaikan tujuan pembelajaran. • Meminta beberapa orang peserta didik mengemukakan pengalaman setelah melihat/melakukan latihan lompat tinggi gaya straddle • Mengaitkan materi yang telah dipelajari dengan materi yang akan dipelajari yaitu latihan lompat tinggi gaya flop. • Melakukan pemanasan statis dan dinamis. • Guru Membagi peserta didik dalam kelompok-kelompok 	15 menit
Kegiatan Inti (**))		<p>Mengamati dan Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dua orang siswa dari kelompok berbeda diminta untuk memaparkan hasil tugas baca tentang latihan teknik lompat tinggi gaya flop melalui media baca , video atau internet. <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kelompok diminta untuk mencoba mempraktekkan latihan lompat tinggi gaya flop. • Guru menilai kreatifitas dan kerjasama latihan teknik lompat tinggi gaya flop. <p>Mengasosiasi</p>	100 menit

		<ul style="list-style-type: none"> • Setiap Siswa mencoba latihan teknik lompat tinggi gaya flop. • Siswa mempraktekkan variasi latihan teknik lompat tinggi gaya flop. • Guru menilai kerjasama antar siswa, menilai keterampilan mengolah dan menalar. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perwakilan kelompok memaparkan hasil latihan teknik lompat tinggi gaya flop. • Guru menilai keterampilan menyaji dan berkomunikasi. 	
Kegiatan Penutup		<ul style="list-style-type: none"> • Mengkondisikan peserta didik pendinginan • Bersama meminta peserta didik menyimpulkan teknik tolak peluru yang baik dan benar. • Evaluasi. • Berdoa. 	20 menit

Penilaian

Tes Keterampilan (Psikomotor)

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

Penilaian proses teknik lompat tinggi (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Awalan					Tolakan					Mendarat					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
Dsb																				

JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12

Jumlah skor yang diperoleh

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

Jumlah skor maksimal

Penilaian produk/prestasi teknik lompat tinggi sebanyak 3 kali (diambil lompatan tertinggi).

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri		
..... >2,00 meter >1,60 meter	100%	Sangat Baik
1,80 – 2,00meter	1,40 – 1,60meter	90%	Baik
1,60 – 1,80meter	1,20 – 1,40meter	80%	Cukup
1,40 – 1,60meter	1,00 – 1,20meter	70%	Kurang
..... <1,40 meter <1,00 meter	60%	Kurang Sekali

<p>Mengetahui, Guru Mata Pelajaran</p> <p><u>Drs. Sutrisna</u> NIP. 196202101991031015</p>	<p>Bantul,2017 Mahasiswa PLT,</p> <p>Aji Pratama Putra</p>
--	--

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan : SMAN 1 KRETEK
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : X/ Gasal
Materi Pokok : Pencak Silat
Pertemuan ke - : 1
Alokasi Waktu :

A. KOMPETENSI DASAR

3.4 Menerapkan salah satu keterampilan aktifitas olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif

4.4 Mempraktikkan salah satu keterampilan aktifitas olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif

B. INDIKATOR

3.4 Menerapkan salah satu keterampilan aktifitas olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif

1. Menerangkan arah pandangan mata pada teknik dasar tendangan dalam aktifitas olahraga Pencak Silat
2. Menerangkan sikap kaki pada saat melakukan teknik dasar tendangan dalam aktifitas olahraga Pencak Silat

4.4 Mempraktikkan salah satu keterampilan aktifitas olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif

1. Mempraktikkan gerakan kaki pada teknik dasar tendangan dalam aktifitas olahraga Pencak Silat.
2. Mempraktikkan gerakan tendangan dalam aktifitas olahraga Pencak Silat secara kompleks.

C. Tujuan Pembelajaran

1. Melalui diskusi dan menggali informasi peserta didik dapat:

- a. Mengelompokkan koordinasi gerak yang dilakukan oleh beberapa anggota tubuh dengan percaya diri.
- b. Menjelaskan arah pandangan mata pada saat melakukan gerakan tendangan dalam Pencak Silat dengan percaya diri.
2. Melalui diskusi dan menggali informasi peserta didik dapat menerangkan secara rinci gerakan kaki pada saat melakukan tendangan dalam aktifitas olahraga Pencak Silat dengan percaya diri.
3. Melalui pengamatan terhadap contoh yang ditayangkan dalam video peserta didik mampu mempraktikkan gerakan kaki pada teknik dasar tendangan dalam Pencak Silat dengan percaya diri.
4. Melalui pengamatan dan latihan secara terstruktur peserta didik mampu mempraktikkan teknik dasar tendangan Pencak Silat dengan percaya diri.

D. Materi Pembelajaran

Tendangan (Pencak Silat)

E. Model/Metode Pembelajaran

- a. Pendekatan pembelajaran : Pendekatan saintifik
- b. Model pembelajaran : *discovery learning*
- c. Metode pembelajaran :
 - a) Informasi Verbal
 - b) Praktik
 - c) Penugasan

F. Rancangan Pembelajaran

No	Sintak	Kegiatan peserta didik	Kegiatan Guru	Keterangan gambar	Keterangan
1	Pemberian stimulus terhadap peserta didik	<p>Peserta didik melihat beberapa contoh gerakan tendangan yang ditayangkan melalui video</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membaca dan mengamati contoh urutan gerak yang ada dalam buku literasi 2. Menganalisis gerakan per-tahap yang telah diamatinya 3. Menentukan masalah yang ditemukan melalui proses mengamati dari video dan membaca literasi 4. Peserta didik berdiskusi dengan rekan satu kelompoknya mengenai tendangan dalam Pencak Silat 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menayangkan video pembelajaran tentang teknik dasar tendangan dalam Pencak Silat 2. Guru mengarahkan peserta didik untuk membaca buku referensi tentang tendangan dalam Pencak Silat 3. Guru mengarahkan peserta didik untuk membuat kelompok diskusi 4. Guru meminta siswa untuk mencari informasi /masalah mengenai tendangan dalam Pencak Silat 		Pertemuan 1
2	Identifikasi masalah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mendiskusikan masalah tentang tendangan dalam Pencak Silat yang telah ditentukan. 2. Peserta didik mengidentifikasi 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru mendampingi peserta didik untuk melakukan proses diskusi 2. Guru membantu peserta didik ketika mengalami kesulitan saat melakukan diskusi 3. Guru menjadi 		

G. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan

Guru mempersiapkan kelas agar lebih kondusif untuk proses belajar mengajar yaitu keamanan dan kebersihan lapangan

1. Guru menyampaikan salam dan selanjutnya peserta didik menjawab.
2. Guru memimpin do'a sebelum memulai pembelajaran.
3. Guru mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan kesiapan dalam mengikuti pembelajaran.
4. Guru menyampaikan informasi cakupan materi pembelajaran yang akan dilaksanakan.
5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran
6. Guru menyampaikan rancangan penilaian

Kegiatan Inti

7. Guru menampilkan video tendangan dalam Pencak Silat
8. Guru mengarahkan peserta didik untuk membaca buku referensi tentang tendangan dalam Pencak Silat
9. Guru mengarahkan peserta didik untuk membuat kelompok diskusi
10. Guru meminta siswa untuk mencari informasi /masalah mengenai tendangan dalam Pencak Silat
11. Guru mendampingi peserta didik untuk melakukan proses diskusi
12. Guru membantu peserta didik ketika mengalami kesulitan saat melakukan diskusi
13. Guru menjadi fasilitator ketika diskusi antar kelompok sedang berlangsung.
14. Guru memimpin pemanasan
15. Guru melakukan pendampingan pada peserta didik dalam mempraktikkan gerakan tendangan
16. Guru menginstruksikan agar peserta didik mempraktikkan gerakan sambil mengumpulkan informasi tentang tendangan
17. Guru meminta peserta didik mengamati ketika ada peserta didik yang sedang melakukan gerakan tendangan
18. Guru memberikan penguatan verbal dan non verbal terhadap gerakan yang dipraktikkan oleh peserta didik.
19. Guru memerintahkan peserta didik untuk melakukan penilaian antar teman
20. Guru memberikan arahan kepada siswa untuk saling membantu memegang target pada saat melakukan tendangan.
21. Guru memberikan instruksi kepada peserta didik untuk melakukan variasi gerakan

Penutup

22. Guru memimpin untuk melakukan pendinginan.
23. Guru memberikan umpan balik dan membantu siswa dalam menarik kesimpulan dalam pembelajaran.
24. Guru meminta peserta didik merapikan alat-alat sebelum pelajaran diakhiri.
25. Guru memimpin doa penutup

26. Guru mengakhiri kegiatan pembelajaran.

A. Alat/Media/Sumber

- a. Alat Pembelajaran : LCD Proyektor dan komputer, peluit, box target
- b. Media Pembelajaran : Video pembelajaran
- c. Sumber Pembelajaran : Buku paket PJOK 2016

B. Penilaian Proses dan Hasil Belajar

- 1. Teknik Penilaian : Penilaian dilakukan selama dan setelah kegiatan pembelajaran
- 2. Rancangan Penilaian :

a. Kognitif

No.	Pertanyaan yang diajukan	Skor		
		1	2	3
1.	Bagaimana sikap kaki pada saat akan melakukan tendangan dalam Pencak Silat?			
2.	Bagaimana arah pandangan mata pada saat melakukan tendangan Pencak Silat?			
	Jumlah skor maksimal 3x2 = 6			

b. Psikomotor

No.	Item yang diilai	Skor		
		1	2	3
1.	Melakukan gerakan tendangan secara berurutan			
2.	Melakukan gerakan tendangan dengan gerakan awalan, pelaksanaan dan akhiran yang benar			
	Jumlah skor maksimal 3x2 = 6			

$$Skor\ akhir = \frac{skor\ yang\ diperoleh \times 100}{Skor\ maksimal}$$

Tugas :

a. Tugas Terstruktur :

Tugas membuat variasi gerakan yang didasari oleh teknik dasar tendangan dalam Pencak Silat

C. Instrumen Penilaian

Instrumen penilaian Pengetahuan dan ketrampilan *terlampir*

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran

Drs. Sutrisna

NIP. 196202101991031015

Bantul,2017
Mahasiswa PLT,

Aji Pratama Putra

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

IDENTITAS SEKOLAH

Satuan Pendidikan : SMA N 1 KRETEK
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/ Semester : X/GANJIL
Materi Pokok : RENANG
Alokasi waktu : 3 x 45 (3 Pertemuan)

. Kompetensi inti :

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

Kompetensi Daasr :

3.8 Menganalisis keterampilan satu gaya renang

- Indikator :
1. Menganalisis keterampilan gerakan kaki renang gaya bebas
 2. Menganalisis keterampilan ayunan lengan renang gaya bebas
 3. Menganalisis keterampilan pengambilan nafas renang gaya bebas
 4. Menganalisis keterampilan koordinasi gerakan renang gaya bebas

4.8 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan satu gaya renang

- Indikator :
1. Mempraktikkan keterampilan gerakan kaki renang gaya bebas
 2. Mempraktikkan keterampilan ayunan lengan renang gaya bebas
 3. Mempraktikkan keterampilan pengambilan nafas renang gaya bebas

4. Mempraktikkan keterampilan koordinasi gerakan renang gaya bebas

Tujuan Pembelajaran

1. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerakan kaki renang gaya bebas dengan baik.
2. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan ayunan lengan renang gaya bebas dengan baik.
3. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan pengambilan nafas renang gaya bebas dengan baik.
4. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan koordinasi gerakan renang gaya bebas dengan baik.

Media Pembelajaran

1. Media LCD projector,
2. Laptop,
3. Bahan Tayang
4. Kolam renang
5. Pelampung ±10 buah
6. Peluit
7. Stopwatch

Sumber Belajar

1. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. *Buku Teks Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X Jakarta* Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
2. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. *Buku Teks Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X Jakarta:* Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
3. Modul/bahan ajar,
4. internet,
5. Sumber lain yang relevan

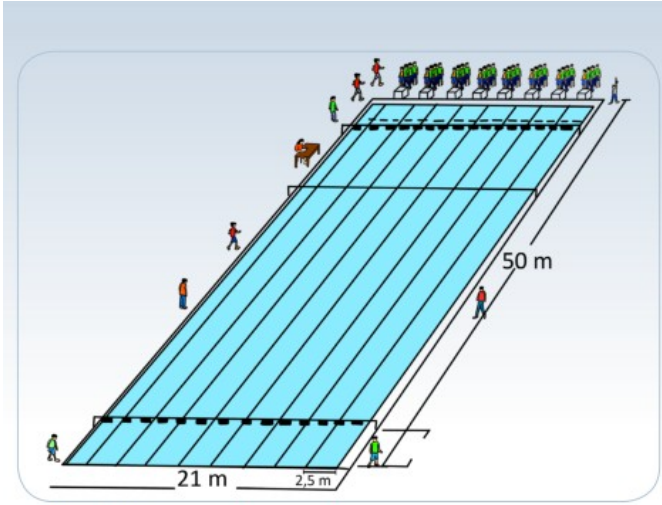
B. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Pertemuan Ke-1 (3 x 45 menit)

Wakt

	u
<p>Kegiatan Pendahuluan</p> <p>Guru :</p> <p>Orientasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran ❖ Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin ❖ Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran. <p>Apersepsi</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Mengaitkan materi/<i>tema/kegiatan</i> pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/<i>tema/kegiatan</i> sebelumnya, ✦ <i>Senam Lantai</i> ❖ Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya. ❖ Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan. <p>Motivasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari. ❖ Apabila materi/<i>tema/projek</i> ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang: <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Renang Gaya Bebas</i> <ul style="list-style-type: none"> ▲ <i>Variasi Keterampilan Gerak Tungkai Renang Gaya Bebas</i> ▲ <i>Variasi gerakan lengan renang gaya bebas</i> ▲ <i>Pembelajaran gerakan pernafasan renang gaya bebas</i> ▲ <i>Gerak koordinasi kaki, lengan, dan pernafasan renang gaya bebas menempuh jarak ± 10-15 m</i> ❖ Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung ❖ Mengajukan pertanyaan. <p>Pemberian Acuan</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu. ❖ Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, 	<p>10</p> <p>menit</p>

<p>indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Pembagian kelompok belajar ❖ Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran. 	
--	--

Kegiatan Inti	
Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>Orientasi peserta didik kepada masalah</p>	<p>Mengamati</p> <p>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik</p> <p>✦ <i>Renang Gaya Bebas</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Variasi Keterampilan Gerak Tungkai Renang Gaya Bebas</i> ✦ <i>Variasi gerakan lengan renang gaya bebas</i> ✦ <i>Pembelajaran gerakan pernafasan renang gaya bebas</i> ✦ <i>Gerak koordinasi kaki, lengan, dan pernafasan renang gaya bebas menempuh jarak ± 10-15 m</i> <p>dengan cara :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Melihat (tanpa atau dengan alat) <p>Menayangkan gambar/foto/tabel berikut ini</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Gambar 8.1 Kolam renang ukuran standar</p>

**110
men
it**

Kolam Renang

a. Ukuran

- 1) Panjang 50 meter dan lebar 21 meter.
- 2) Kedalaman air minimal 1 meter, kecuali untuk kejuaraan dunia dan olimpic kedalaman air minimal 2 meter.
- 3) Lebar lintasan 2,5 meter dan jumlahnya ada 8 lintasan.

b. Dinding kolam

Harus sejajar dan tegak lurus terhadap permukaan air.

c. Tempat berpijak waktu istirahat

Diseluruh pinggiran dinding kolam boleh dibuat tempat berpijak pada waktu istirahat setidaknya 1,20 meter dibawah permukaan air.

d. Tali lintasan

Tali lintasan dipasang dengan kuat sepanjang 50 meter, setiap tali lintasan dipasang pelampung berderet rapat. Sepanjang 5 meter pada bagian ujung diberi warna yang jelas untuk petunjuk bagi perenang.

e. Tempat *start*

Tempat *start* dibuat setinggi antara 0,50 meter s.d. 0,75 meter dengan kemiringan 10 derajat, permukaan tempat *start* berukuran 0,50 m x 0,50 m.

❖ Mengamati

lembar kerja, pemberian contoh-contoh materi/soal untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb yang berhubungan dengan

✦ Renang Gaya Bebas

✦ Variasi Keterampilan Gerak Tungkai Renang Gaya Bebas

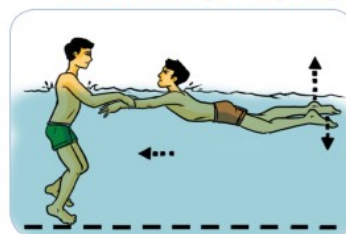
a. Latihan gerakan tungkai sambil berpegangan di pinggir kolam renang

Melakukan gerakan renang gaya bebas sambil berpegangan di pinggir kolam. Lengan, badan, dan kedua kaki lurus serta sumber gerakan kaki dari pangkal paha, hingga lutut kaki tidak ditekuk, tetapi hanya tertekuk saat bergerak.



Gambar 8.2 Menggerakkan tungkai sambil berpegangan di pinggir kolam renang

b. Gerakan tungkai berpasangan

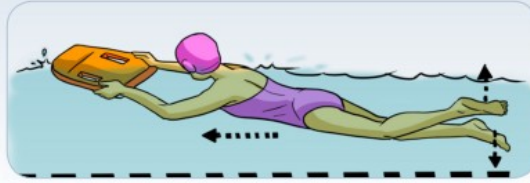


Melakukan gerakan kaki gaya bebas, kedua lengan pegang teman. Lengan, dan kaki lurus, hingga menggerakannya kaki ke depan sedangkan memegang lengan teman mundur.

Gambar 8.3 Menggerakkan tungkai sambil meluncur berpegangan di pegang teman

c. Latihan gerakan tungkai menggunakan pelampung

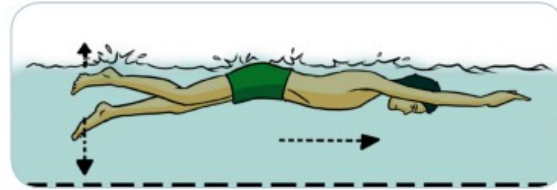
Melakukan gerakan kaki renang gaya bebas, kedua lengan berpegangan pada papan pelampung di depan. Lengan, badan dan kedua kaki lurus, hingga saat menggerakkan kaki, badan meluncur ke depan.



Gambar 8.4 Menggerakkan tungkai sambil meluncur menggunakan pelampung

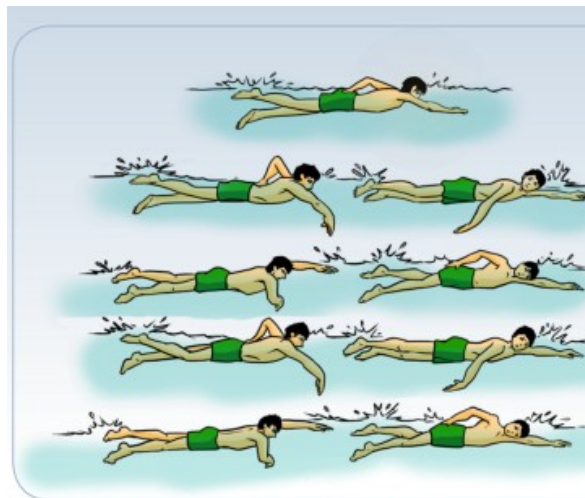
d. Latihan gerakan tungkai sambil meluncur

Melakukan gerakan kaki renang gaya bebas, kedua lengan samping telinga dan ujung-ujung jarinya dirapatkan pada ibu jari, hingga badan dapat meluncur ke depan.



Gambar 8.5 Menggerakkan tungkai sambil meluncur

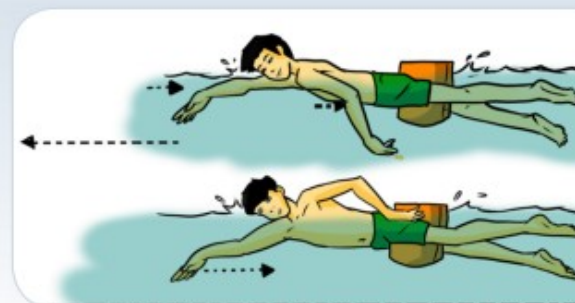
▲ *Variasi gerakan lengan renang gaya bebas*



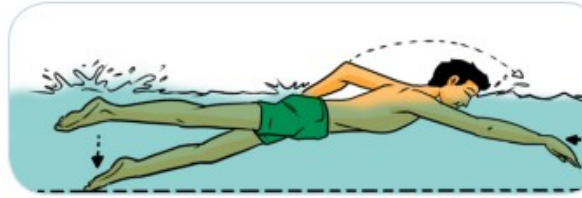
Gambar 8.6 Urutan gerakan lengan renang gaya bebas



Gambar 8.7 Gerakan lengan renang gaya bebas berpasangan

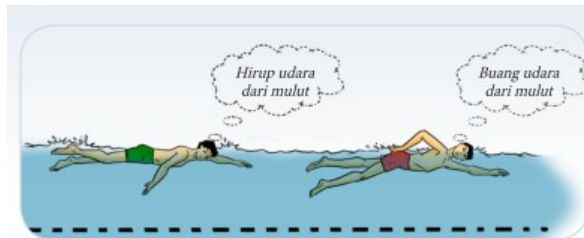


Gambar 8.8 Gerakan lengan sambil meluncur menggunakan pelampung



Gambar 8.9 Gerakan lengan renang gaya bebas dengan koordinasi gerak

➤ *Pembelajaran gerakan pernafasan renang gaya bebas*



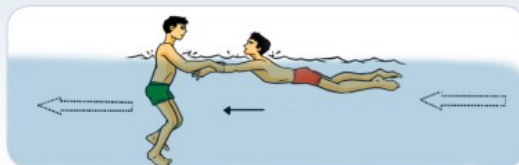
Gambar 8.10 Cara menarik dan mengeluarkan napas renang gaya bebas sambil meluncur menggunakan pelampung



Gambar 8.11 Cara menarik dan mengeluarkan napas renang gaya bebas sambil meluncur dengan gerakan lengan dan tungkai

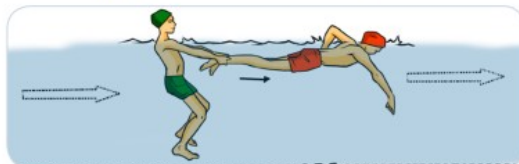
➤ *Gerak koordinasi kaki, lengan, dan pernafasan renang gaya bebas menempuh jarak ± 10-15 m*

a. Lomba gerakan kaki gaya bebas menempuh jarak ± 10-15 m berpasangan.



Gambar 8.12 Gerakan tungkai renang gaya bebas di tarik oleh teman

b. Kegiatan 2. Lomba gerakan lengan dan pernafasan gaya bebas menempuh jarak ± 10-15 m, berpasangan.



Gambar 8.13 Gerakan lengan renang gaya bebas di dorong oleh teman

❖ **Membaca** (dilakukan di rumah sebelum kegiatan pembelajaran berlangsung), materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan

	<p>✦ <i>Renang Gaya Bebas</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ <i>Variasi Keterampilan Gerak Tungkai Renang Gaya Bebas</i> ▲ <i>Variasi gerakan lengan renang gaya bebas</i> ▲ <i>Pembelajaran gerakan pernafasan renang gaya bebas</i> ▲ <i>Gerak koordinasi kaki, lengan, dan pernafasan renang gaya bebas menempuh jarak ± 10-15 m</i> <p>❖ Mendengar</p> <p>pemberian materi oleh guru yang berkaitan dengan</p> <p>✦ <i>Renang Gaya Bebas</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ <i>Variasi Keterampilan Gerak Tungkai Renang Gaya Bebas</i> ▲ <i>Variasi gerakan lengan renang gaya bebas</i> ▲ <i>Pembelajaran gerakan pernafasan renang gaya bebas</i> ▲ <i>Gerak koordinasi kaki, lengan, dan pernafasan renang gaya bebas menempuh jarak ± 10-15 m</i> <p>❖ Menyimak,</p> <p>penjelasan pengantar kegiatan/materi secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai :</p> <p>✦ <i>Renang Gaya Bebas</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ <i>Variasi Keterampilan Gerak Tungkai Renang Gaya Bebas</i> ▲ <i>Variasi gerakan lengan renang gaya bebas</i> ▲ <i>Pembelajaran gerakan pernafasan renang gaya bebas</i> ▲ <i>Gerak koordinasi kaki, lengan, dan pernafasan renang gaya bebas menempuh jarak ± 10-15 m</i> <p>untuk melatih kesungguhan, ketelitian, mencari informasi.</p>	
Mengorganisasi kan peserta	<p>Menanya</p> <p>Guru memberikan kesempatan pada peserta didik</p>	

<p>didik</p>	<p>untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya :</p> <p>❖ Mengajukan pertanyaan tentang :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Renang Gaya Bebas</i> <ul style="list-style-type: none"> ▲ <i>Variasi Keterampilan Gerak Tungkai Renang Gaya Bebas</i> ▲ <i>Variasi gerakan lengan renang gaya bebas</i> ▲ <i>Pembelajaran gerakan pernafasan renang gaya bebas</i> ▲ <i>Gerak koordinasi kaki, lengan, dan pernafasan renang gaya bebas menempuh jarak ± 10-15 m</i> <p>yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat. Misalnya :</p>	
<p>Membimbing penyelidikan individu dan kelompok</p>	<p>Mengumpulkan informasi</p> <p>Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p> <p>❖ Mengamati obyek/kejadian,</p> <p>❖ Membaca sumber lain selain buku teks,</p> <p>mengunjungi laboratorium komputer perpustakaan sekolah untuk mencari dan membaca artikel tentang</p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Renang Gaya Bebas</i> <ul style="list-style-type: none"> ▲ <i>Variasi Keterampilan Gerak Tungkai Renang Gaya Bebas</i> ▲ <i>Variasi gerakan lengan renang gaya bebas</i> ▲ <i>Pembelajaran gerakan pernafasan renang</i> 	

gaya bebas

- ▲ *Gerak koordinasi kaki, lengan, dan pernafasan renang gaya bebas menempuh jarak ± 10-15 m*

❖ **Mengumpulkan informasi**

Mengumpulkan data/informasi melalui diskusi kelompok atau kegiatan lain guna menemukan solusimasalah terkait materi pokok yaitu

✦ *Renang Gaya Bebas*

- ▲ *Variasi Keterampilan Gerak Tungkai Renang Gaya Bebas*
- ▲ *Variasi gerakan lengan renang gaya bebas*
- ▲ *Pembelajaran gerakan pernafasan renang gaya bebas*
- ▲ *Gerak koordinasi kaki, lengan, dan pernafasan renang gaya bebas menempuh jarak ± 10-15 m*

❖ **Aktivitas**

- ✦ *Meminta salah satu peserta didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak atau contoh dari guru atau melihat tayangan dan peserta didik yang lain mengamatinya.*

❖ **Mempraktikan**

- ✦ *Peserta didik diminta memperagakan Renang Gaya Bebas meliputi*
 - ▲ *Variasi Keterampilan Gerak Tungkai Renang Gaya Bebas*
 - ▲ *Variasi gerakan lengan renang gaya bebas*
 - ▲ *Pembelajaran gerakan pernafasan renang gaya bebas*
 - ▲ *Gerak koordinasi kaki, lengan, dan pernafasan renang gaya bebas menempuh jarak ± 10-15 m*

❖ **Mendiskusikan**

❖ **Saling tukar informasi tentang :**

	<p>✦ <i>Renang Gaya Bebas</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ <i>Variasi Keterampilan Gerak Tungkai Renang Gaya Bebas</i> ▲ <i>Variasi gerakan lengan renang gaya bebas</i> ▲ <i>Pembelajaran gerakan pernafasan renang gaya bebas</i> ▲ <i>Gerak koordinasi kaki, lengan, dan pernafasan renang gaya bebas menempuh jarak ± 10-15 m</i> <p>dengan ditanggapi aktif oleh peserta didik dari kelompok lainnya sehingga diperoleh sebuah pengetahuan baru yang dapat dijadikan sebagai bahan diskusi kelompok kemudian, dengan menggunakan metode ilmiah yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang disediakan dengan cermat untuk mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat.</p>	
<p>Mengembangkan dan menyajikan hasil karya</p>	<p>Mengkomunikasikan</p> <p>Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Menyampaikan hasil diskusi berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan ❖ Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang : <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Renang Gaya Bebas</i> ▲ <i>Variasi Keterampilan Gerak Tungkai Renang Gaya Bebas</i> ▲ <i>Variasi gerakan lengan renang gaya bebas</i> 	

	<ul style="list-style-type: none"> ▲ <i>Pembelajaran gerakan pernafasan renang gaya bebas</i> ▲ <i>Gerak koordinasi kaki, lengan, dan pernafasan renang gaya bebas menempuh jarak ± 10-15 m</i> ❖ Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan ❖ Bertanya atas presentasi yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya. ❖ Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara tertulis tentang <ul style="list-style-type: none"> ★ <i>Renang Gaya Bebas</i> <ul style="list-style-type: none"> ▲ <i>Variasi Keterampilan Gerak Tungkai Renang Gaya Bebas</i> ▲ <i>Variasi gerakan lengan renang gaya bebas</i> ▲ <i>Pembelajaran gerakan pernafasan renang gaya bebas</i> ▲ <i>Gerak koordinasi kaki, lengan, dan pernafasan renang gaya bebas menempuh jarak ± 10-15 m</i> ❖ Menjawab pertanyaan yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan. ❖ Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa. ❖ Menyelesaikan uji kompetensi yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran 	
Menganalisa &	Mengasosiasikan	

<p>mengevaluasi proses pemecahan masalah</p>	<p>Peserta didik menganalisa masukan, tanggapan dan koreksi dari guru terkait pembelajaran tentang:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Mengolah informasi yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan/pertemuan sebelumnya maupun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja. ❖ Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Renang Gaya Bebas</i> <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Variasi Keterampilan Gerak Tungkai Renang Gaya Bebas</i> ✦ <i>Variasi gerakan lengan renang gaya bebas</i> ✦ <i>Pembelajaran gerakan pernafasan renang gaya bebas</i> ✦ <i>Gerak koordinasi kaki, lengan, dan pernafasan renang gaya bebas menempuh jarak ± 10-15 m</i> ❖ Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan : <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Renang Gaya Bebas</i> <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Variasi Keterampilan Gerak Tungkai Renang Gaya Bebas</i> ✦ <i>Variasi gerakan lengan renang gaya bebas</i> ✦ <i>Pembelajaran gerakan pernafasan renang gaya bebas</i> ✦ <i>Gerak koordinasi kaki, lengan, dan pernafasan renang gaya bebas menempuh jarak ± 10-15 m</i> 	
--	--	--

<p>Catatan :</p> <p>Selama pembelajaran berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan)</p>	
<p>Kegiatan Penutup</p> <p>Peserta didik :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan. • Melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan. <p>Guru :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa. Peserta didik yang selesai mengerjakan projek dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian projek. • Memberikan penghargaan kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik • Merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk tugas kelompok/ perseorangan (jika diperlukan). • Mengagendakan pekerjaan rumah. • Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya 	<p>15 men it</p>

2. Pertemuan Ke-2 (3 x 45 menit)	Waktu
<p>Kegiatan Pendahuluan</p> <p>Guru :</p> <p>Orientasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran ❖ Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin ❖ Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran. <p>Apersepsi</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Mengaitkan materi/<i>tema/kegiatan</i> pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/<i>tema/kegiatan</i> sebelumnya, ✦ <i>Renang Gaya Bebas</i> 	<p>10 menit</p>

2. Pertemuan Ke-2 (3 x 45 menit)	Waktu
<ul style="list-style-type: none"> ▲ Variasi Keterampilan Gerak Tungkai Renang Gaya Bebas ▲ Variasi gerakan lengan renang gaya bebas ▲ Pembelajaran gerakan pernafasan renang gaya bebas ▲ Gerak koordinasi kaki, lengan, dan pernafasan renang gaya bebas menempuh jarak $\pm 10-15$ m <ul style="list-style-type: none"> ❖ Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya. ❖ Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan. <p>Motivasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari. ❖ Apabila materi/tema/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang: 	

TES KINERJA KETERAMPILAN

Satuan Pendidikan : SMA N/S

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas /Semester : X/Genap

Tugas

- ✦ Mempraktikkan keterampilan gerakan kaki renang gaya bebas
- ✦ Mempraktikkan keterampilan ayunan lengan renang gaya bebas
- ✦ Mempraktikkan keterampilan pengambilan nafas renang gaya bebas
- ✦ Mempraktikkan keterampilan koordinasi gerakan renang gaya bebas

Penilaian Keterampilan Gerak				
Prosedural Gerakkan				
Posisi awal	Gerakkan	Akhir Gerakkan	Jumlah Skor	Nilai

--	--	--	--	--

Keterangan:

- ✦ Skor 4 : bila posisi berdiri benar, perkenaan bola dengan kaki tepat, kaki tumpu tepat, dan jalannya bola baik
- ✦ Skor 3 : bila menguasai 3 komponen gerak
- ✦ Skor 2 : bila menguasai 2 komponen gerak
- ✦ Skor 1 : bila menguasai 1 komponen gerak

Mengetahui, Guru Mata Pelajaran <u>Drs. Sutrisna</u> NIP. 196202101991031015	Bantul, 18 Oktober 2017 Mahasiswa PLT, Aji Pratama Putra NIM. 14601241066
---	--

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA NEGERI 1 KRETEK
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : XII/I
Materi Pokok : Senam Lantai(roll depan)
Alokasi Waktu : 2 X Pertemuan (2 jam pelajaran)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, dan kawasan regional.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingintahuny tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif, dalam ranah konkret dan ranah abstrak sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

KD	Indikator
3.6 Menganalisis	•

<p>keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.</p> <p>4.6Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.</p>	<p>Siswa menerima materi yang berisi tentang rangkaian tugas yang akan dilaksanakan dalam materi senam lantai (roll depan)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran • Siswa menerima umpan balik dari guru • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan • Siswa mencoba tugas keterampilan rangkaian gerak senam lantai dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, keberanian, dan kerja sama • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran peserta didik dapat:

1. Siswa mampu menjelaskan teknik teknik dasar melakukan roll depan dengan benar
2. Siswa mampu melakukan gerakan roll depan sesuai teknik yang diajarkan sebanyak 3 kali percobaan
3. Siswa mampu mempraktikkan gerakan roll depan dengan teknik yang benar sebanyak 2 kali

D. Materi Pembelajaran

1. Sikap awalan roll depan

2. Gerakan inti roll depan
3. Gerakan lanjutan roll depan

E. Metode Pembelajaran

1. Metode latihan

Guru memberikan materi dan contoh gerakan kepada siswa, kemudian siswa diberikan aba-aba untuk melakukan apa yang diperintahkan guru secara bertahap.

2. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat

- Busa (4 buah)

2. Sumber belajar

- Buku referensi
- internet

3. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris
Siswa dibariskan menjadi dua baris dengan yang tinggi berada di paling kanan barisan
- Berdoa
Guru memimpin berdoa
- Presensi
Guru mempresensi siswa yang tidak berangkat dan yang izin tidak mengikuti kegiatan
- Orientasi
Guru menyampaikan materi yang akan (roll depan)
- Apersepsi
Guru menyampaikan tentang teknik dasar melakukan roll depan
- Motivasi
Guru menyampaikan manfaat melakukan roll depan dan tujuan dari gerakan roll depan
- Pemanasan
Sebelum masuk ke materi guru memimpin pemanasan dan juga pengulangan yang menjurus ke materi roll depan supaya tidak terjadi cedera karena kurang pemanasan

2. Kegiatan Inti (70 menit)

a) Mengamati

- Siswa diminta untuk mengamati guru dalam melakukan teknik dasar roll depan
- Beberapa siswa diminta untuk melakukan gerakan roll depan dan siswa yang lainnya mengamati

b) Menanya

- Siswa mengajukan pertanyaan-pertanyaan mengenai teknik dasar roll

- Siswa saling bertanya satu sama lain mengenai manfaat dari melakukan teknik roll depan yang benar
- c) Mencoba
- Setelah melakukan pengamatan siswa melakukan gerakan roll depan secara bergantian sebanyak dua kali
- d) Mengasosiasi
- Siswa diminta untuk membandingkan hasil pengamatan demonstrasi guru pada penampilan gerak dalam melakukan teknik dasar roll depan
- e) Mengkomunikasikan
- Guru meminta seluruh siswa untuk melakukan roll depan yang sesuai dengan peraturan sesungguhnya

3) Kegiatan Penutup (10 menit)

- Guru membariskan siswa menjadi dua bersaf
- Guru memimpin pendinginan
- Guru menutup pelajaran dengan berdoa

4. Penilaian

1. Teknik Penilaian
 - a. Penilaian sikap ; observasi, Jurnal oleh Guru, dan Penilaian diri, antar teman oleh Peserta didik
 - b. penilaian kognitif
 - a. Penilaian keterampilan ; uji unjuk kerja
2. Instrumen Penilaian
 - a. Pertemuan Pertama:
 - Lembar observasi oleh guru (terlampir)
 - Lembar penilaian antar teman (terlampir)
 - Lembar penilaian kognitif(terlampir)
 - Format pengamatan penilaian uji unjuk kerja (terlampir)
3. Pembelajaran remedial dan Pengayaan
 - a. Remedial diselenggarakan bagi peserta didik dengan skor pengetahuan dan/atau keterampilan belum mencapai 75. Remedial dilakukan dengan mengulang proses pembelajaran atau pemberian tugas yang relevan untuk meningkatkan kompetensi peserta didik.
 - b. Pengayaan diselenggarakan bagi peserta didik dengan skor pengetahuan dan/atau keterampilan telah mencapai 75 dan masih tersedia waktu untuk pembelajaran dengan pokok bahasan yang sama. Pengayaan dilakukan dengan memperdalam pemahaman dan memperhalus keterampilan melalui proses pembelajaran (latihan) atau pemberian tugas yang relevan untuk meningkatkan kompetensi peserta didik.

LAMPIRAN

a. Penilaian Sikap

INSTRUMEN OBSERVASI SIKAP SPIRITUAL

Nama Peserta Didik :
 Kelas :
 Tanggal Pengamatan :
 Materi Pokok :

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan sesuatu.				
2	Mengucap rasa syukur atas karunia Tuhan.				
3	Memberi salam sebelum dan sesudah menyampaikan pendapat/ presentasi.				
4	Mengungkapkan kekaguman secara lisan maupun tulisan terhadap Tuhan saat melihat kebesaran Tuhan.				
5	Merasakan keberadaan dan kebesaran Tuhan saat mempelajari ilmu pengetahuan.				
Jumlah Skor					

Kriteria:

- 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.

INSTRUMEN OBSERVASI SIKAP JUJUR

Nama Peserta Didik :
 Kelas :
 Tanggal Pengamatan :
 Materi Pokok :

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Tidak mencontek dalam mengerjakan ujian/ ulangan/ tugas.				
2	Tidak melakukan plagiat (mengambil/menyalin karya orang lain tanpa menyebutkan sumber) dalam mengerjakan setiap tugas.				
3	Mengungkapkan perasaan terhadap sesuatu apa adanya.				
4	Melaporkan data atau informasi apa adanya.				
5	Mengakui kesalahan atau kekurangan yang dimiliki.				
Jumlah Skor					

Kriteria:

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

INSTRUMEN OBSERVASI SIKAP TANGGUNG JAWAB

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Tanggal Pengamatan :

Materi Pokok :

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Melaksanakan tugas individu dengan baik.				
2	Menerima resiko dari tindakan yang dilakukan.				
3	Tidak menuduh orang lain tanpa bukti yang akurat.				
4	Mengembalikan barang yang dipinjam.				
5	Meminta maaf atas kesalahan yang dilakukan.				
Jumlah Skor					

Kriteria:

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

INSTRUMEN OBSERVASI SIKAP TOLERANSI

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Tanggal Pengamatan :

Materi Pokok :

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Menghormati pendapat teman.				
2	Menghormati teman yang berbeda suku, agama, ras, budaya, dan gender.				
3	Menerima kesepakatan meskipun berbeda dengan pendapatnya.				
4	Menerima kekurangan orang lain.				
5	Memaafkan kesalahan orang lain.				

Jumlah Skor				

Kriteria:

- 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.

INSTRUMEN OBSERVASI KOGNITIF

Nama Peserta Didik :
 Kelas :
 Tanggal Pengamatan :
 Materi Pokok :

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Mampu menjelaskan roll depan				
2	Mampu menjelaskan teknik awalan				
3	Mampu menjelaskan teknik pelaksanaan				
4	Mampu menganalisis gerakan saat melakukan				
5	Menjelaskan Kombinasi rangkaian gerakan				
Jumlah Skor					

Kriteria:

- 4 = bisa menjelaskan dengan baik dan benar
- 3 = bisa menjelaskan dengan baik dan tetapi fluktuatif
- 2 = dalam menjelaskan masih banyak yang salah
- 1 = tidak bisa menjelaskan dengan benar tetapi mau melakukan

INSTRUMEN OBSERVASI UNJUK KERJA(psikomotor)

Nama Peserta Didik :
 Kelas :
 Tanggal Pengamatan :
 Materi Pokok :

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Teknik awalan				
2	Teknik pelaksanaan				
3	Teknik akhiran				
4	Keluesan gerakan saat melakukan gerakan				
5	Kombinasi melakukan gerakan keseluruhan				

Jumlah Skor				

Kriteria:

- 4 = bisa melakukan dengan baik dan benar
- 3 = bisa melakukan dengan baik dan tetapi fluktuatif
- 2 = dalam melakukan masih banyak yang salah
- 1 = tidak bisa melakukan dengan benar tetapi mau melakukan

**Sabtu, 23 september
2017**

**Mengetahui,
Guru PJOK**

Mahasiswa

**Drs Sutrisna
Pratama Putra
NIP.196202101991031015
14601241066**

**Aji
NIM.**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan : SMAN 1 KRETEK
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : X/ Gasal
Materi Pokok : Senam Lantai
Pertemuan ke - : 1
Alokasi Waktu : 3x45 menit

A. KOMPETENSI INTI

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

B. KOMPETENSI DASAR

- 3.6Menerapkan keterampilan rangkaiangerak dasar aktifitas olahraga senam untuk menghasilkan koordinasi yang baik
- 4.6Mempraktikan keterampilan rangkaiangerak dasar aktifitas olahraga senam lantai untuk menghasilkan koordinasi yang baik

C. INDIKATOR

3.6.1 Menjelaskan rangkaian teknik roll depan

4.6.1 Mempratekkan gerakan roll depan

D. Tujuan Pembelajaran

1. Melalui diskusi dan menggali informasi peserta didik dapat Menjelaskan teknik rol depan dengan baik dan benar.
2. Melalui kegiatan yang dilakukan, siswa dapat mempraktikkan gerakan roll depan dengan berani dan bertanggung jawab.

E. Materi Pembelajaran

Terlampir

F. Model/Metode Pembelajaran

- a. Pendekatan pembelajaran : Pendekatan saintifik
- b. Model pembelajaran : Discovery Learning
- c. Metode pembelajaran :
 - a) Informasi Verbal
 - b) Praktik
 - c) Penugasan

G. Kegiatan Pembelajaran

Pertemuanke-1

Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

Guru mempersiapkan kelas agar lebih kondusif untuk proses belajar mengajar yaitu kerapian dan kebersihan ruang kelas

1. Guru menyampaikan salam dan selanjutnya peserta didik menjawab.
2. Guru meminta ketua kelas untuk memimpin do'a sebelum memulai pelajaran.
3. Guru mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan kesiapan dalam mengikuti pembelajaran.
4. Guru menyampaikan informasi cakupan materi pembelajaran yang akan dilaksanakan.
5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran
6. Guru meminta siswa untuk membantu menyiapkan peralatan yang digunakan dalam pembelajaran roll depan dan (matras)

Kegiatan Inti (55 menit)

1. Guru menayangkan video tentang roll depan
2. Peserta didik diminta untuk melihat tayangan yang ditampilkan oleh guru
3. Guru memberikan buku pelajaran/ paket untuk dipelajari sebagai bahan peserta didik melakukan analisis
4. Siswa melakukan analisis terkait tayangan yang sudah ditampilkan berdasarkan dari buku paket yang di berikan guru sebagai acuan
5. Guru membimbing siswa untuk pembagian kelompok, satu kelompok terdiri dari 2 siswa
6. Siswa berdiskusi dengan kelompoknya
7. Guru membimbing siswa untuk melakukan pemanasan
8. Masing-masing kelompok melakukan praktik roll depan , siswa yang melakukan gerakan diamati oleh teman satu kelompoknya, dan dilakukan bergantian.
9. Siswa mendiskusikan hasil kinerja kelompoknya
10. Siswa mempresentasikan hasil diskusi dan identifikasi kelompok masing-masing

Evaluasi (15menit)

1. Guru melakukan evaluasi terhadap hasil diskusi siswa
2. Guru memberikan pretest untuk mengetahui sejauhmana peserta didik memahami konsep materi roll depan dan roll belakang

Kegiatan Penutup (10 menit)

1. Guru melakukan refleksi dengan menanyakan materi yang telah dipelajari. Selanjutnya guru memotivasi peserta didik untuk mengembangkan pemahaman terhadap materi yang sudah dipelajari.

2. Guru membimbing dan memotivasi peserta didik dalam membuat kesimpulan.
3. Guru memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran yang sudah dilakukan dengan memberikan penguatan terhadap respon peserta didik dalam mengikuti pembelajaran.
4. Guru meminta kepada peserta didik untuk menyiapkan kebutuhan alat dan instrumen yang harus disiapkan untuk pertemuan mendatang.
5. Guru meminta peserta didik merapikan alat-alat sebelum pelajaran diakhiri.
6. Guru mengakhiri kegiatan pembelajaran.

H. Alat/Media/Sumber

- a. Alat Pembelajaran : LCD Proyektor dan komputer, peluit, matras
- b. Media Pembelajaran : video pembelajaran, PPT
- c. Sumber Pembelajaran : Buku Pegangan Guru dan Siswa SMA kelas X, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga, teman sejawat

I. Penilaian Proses dan Hasil Belajar

1. Teknik Penilaian : Penilaian dilakukan selama dan setelah kegiatan pembelajaran
2. Rancangan Penilaian :

No	Aspek yang dinilai	Teknik Penilaian	Bentuk penilaian	Keterangan
1.	Sikap	Penilaian sikap afektif	Observasi	Dilakukan selama proses praktik, untuk memastikan peserta didik dapat menerapkan sikap yang baik, mematuhi aturan, prosedur dan keselamatan dalam proses pembelajaran baik di kelas maupun di lapangan.
2.	Pengetahuan	Tes kognitif	tes tertulis	Dilakukan pada awal pembelajaran untuk memastikan ketersediaan pengetahuan sebelum peserta didik melakukan praktik
3.	Keterampilan	Penilaian analitik	Penilaian unjuk kerja	Dilakukan saat Proses praktik berjalan, untuk memastikan peserta didik menerapkan prosedur kerja dalam melakukan unjuk kerja / praktik roll depan

No	Aspek yang dinilai	Teknik Penilaian	Bentuk penilaian	Keterangan
		Penilaian holistik	Penilaian rancangan proses	Penilaian rancangan dilakukan untuk memastikan alur fikir siswa mengenai prosedur roll depan
			Penilaian tampilan hasil proses secara keseluruhan	<p>Dilakukan saat akhir pembelajaran, untuk menganalisa keterserapan keseluruhan materi dari hasil praktik.</p> <p>Bertujuan menganalisa apakah proses yang dilakukan sudah sesuai dengan standar yang ada pada materi.</p>

3. Tugas :

a. Tugas Terstruktur :

Tugas membuat analisa gerakan roll depan

b. Tugas Non Terstruktur : membaca dan mencari materi roll depan baik melalui media cetak maupun elektronik

Instrumen Penilaian

Instrumen penilaian Sikap dan Pengetahuan dan ketrampilan *terlampir*.

<p>Mengetahui, Guru Mata Pelajaran</p> <p><u>Drs. Sutrisna</u> NIP. 196202101991031015</p>	<p>Bantul,2017 Mahasiswa PLT,</p> <p>Aji Pratama Putra</p>
--	--

DAFTAR HADIR

Mata Pelajaran :
Kelas/Program :

: XI. IPS 1

Jumlah Jam Per Minggu: _____

Mengajar Ke- Tanggal NAMA	Presensi Pada Tanggal																							JML			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	S	I	A	
AGUNG NUGROHO	-	-	15	20	-	-	-	-	4	79	44	80															
AGUS HARI SUSANTO	-	-	10	00	-	-	-	-	-	78	4	80															
DWI YULI ASTANTO	-	-	22	00	-	-	-	-	-	78	3	78															
ELSA KUSUMANINGRUM	-	-	21	34	-	-	-	-	-	78	28	78															
ERLAN SYALSABILA	-	-	11	57	-	-	-	-	-	81	5	81															
FITRI RIYATI	-	-	28	08	-	-	-	-	-	80	24	80															
KHOLIQ SAPUTRA	-	-	14	53	-	-	-	-	-	80	12	80															
LIDDIENI HANIFA	-	-	28	08	-	-	-	-	-	78	23	79															
MAYA RIMA MELATHI	-	-	20	26	-	-	-	-	-	80	25	80															
MEI DINA ISWATUN HASANAH	-	-	16	15	-	-	-	-	5	81	21	80															
QOMAR MILENIANTORO	-	-	16	35	-	-	-	-	-	81	12	81															
RAHMA TRI ASTUTI	-	-	21	29	-	-	-	-	5	78	22	80															
RANGGA PANGESTU	-	-	11	24	-	-	-	-	-	81	11	81															
RISSA ANGGRAENI	-	-	18	34	-	-	-	-	5	81	1	214	78														
TAUFIQ ALI KAAFI	-	-	12	25	-	-	-	-	-	81	11	79															
CINDY RATNADIANI	-	-	20	24	-	-	-	-	-	78	245	74															
BELLA NAIRA PRABA ANJANI																											
DHIKY SANJAYA	-	-	10	52	-	-	-	-	-	81	11	80															
DAH NIKMAH ROYANI	-	-	17	17	-	-	-	-	-	78	3	79															
FEBRYANA DEWI. K	-	-	14	52	-	-	-	-	5	81	21	80															
FESTI KURNIAWATI	-	-	24	26	-	-	-	-	-	81	31	80															
LUKMAN HARYADI	-	-	12	12	-	-	-	-	-	81	11	79															
MUHAMMAD SAIF ARHAN. L	-	-	14	37	-	-	-	-	-	78	31	79															
RISKI ZULMI PERMANA	-	-	13	13	-	-	-	-	-	81	31	74															

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Lan 24/10/17

Drs. Kabul Mulyana, M.Pd.
NIP. 19610114 198803 1 005

Lompat Tinggi

L-0 m 100g

Kretek,
Guru Mata Pelajaran

NIP.

Gambar 5

DAFTAR HADIR

Mata Pelajaran
Kelas/Program

: XII. IPS. 2

Jumlah Jam Per Minggu:

No. Urut	Mengajar Ke- Tanggal NAMA	Presensi Pada Tanggal																							JML			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	S	I	A	
1	FEBRI RISANDA																											
2	HANDIKA DANI PRATAMA																											
3	IHSAN SATYA ADI NUGRAHA																											
4	KAMILA ASTRILIA																											
5	LATIF YUNIADNANTA																											
6	MEILAN WULAN DARI																											
7	MUHAMMAD FARKHAN AKBAR																											
8	MUHAMMAD RAMADHAN																											
9	NOVIDA EKKY PRATAMA																											
10	PUTRI NUR AZIZAH																											
11	RISDIANI																											
12	RIZKI WIDYA SAVITRI																											
13	SONIA QURROTA'AYUN																											
14	TRI HASTUTI																											
15	TRI SUNDARI																											
16	TRIA OKTAVIANI																											
17	ZANUBA DUTA SIWI																											
18	ADHA AGUNG SAPUTRO																											
19	AJI PUTRA PRIHATMAJA																											
20	CANTIK ANUGRAH DEWI. M																											
21	DWI RAHMANTO																											
22	INDIAWAN PUTRANTO																											
23	IRFANDA RISALDI																											
24	KLARISA FANNI DENINTA																											
25	RIFKA ANNISA																											
26	SUGESTI EKA PADMAWATI																											
27	SUMINI																											
28	WENING WIJAYANTI																											
29	YOMA FERY ZAHARA																											

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Drs. Kabul Mulyana, M.Pd.
NIP. 19610114 198803 1 005

Comper Tinggi

Kretek,
Guru Mata Pelajaran

NIP.

Gambar 11.

**PENILAIAN KELAS X IIS 1
PENJASORKES**

N o	Nama	LOMPAT JAUH	SENAM	RENANG
1	ARSYID ANDREAN INDARTO	78	78	77
2	DHEA AMANDA LORENZA	-	77	76
3	DIMAS ARIWIBOWO	76	-	76
4	EKA PUTRI KISYANTI	75	78	75
5	EKWANTI DWI LESTARI	75	78	76
6	EVENDI SURYA SEJATI	-	-	75
7	FINA RATNAWATI	75	75	76
8	HERLINA SEPTIANI PUTRI	75	75	75
9	HERNAWAN RAHMANDITA	76	77	75
10	IRMA DWI KUSWIJAYANTI	76	77	76
11	LENI WULANDARI	76	76	75
12	MAR'ATUL LATIFAH	75	75	76
13	MAYGA ALNUGHTI	75	76	75
14	MUHAMMAD IQBAL. R	78	78	77
15	MUTIARA KARTIKA	77	77	76
16	NESSA RAHMAWATI	75	78	77
17	NITA OKTAVIANI	75	77	76
18	NOFIA ROHMANINGSIH	75	77	76
19	PUTRI NUR AZLINA	77	75	76
20	RECHO BAGAS SETA	75	-	-
21	ROMANO FAJAR IKHSAN	76	77	77
22	SEVIA AYU RAHMAWATI	76	76	76
23	SHELA NONDA PUTRI	75	77	77
24	TOFAN DEWAYANA	76	78	77
25	TRI RAMADANI	78	78	77
26				
27				
28				
29				
30				

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Sutrisna
NIP.19620210 199103 1 015

Aji Pratama Putra
NIM. 14601241066

**PENILAIAN KELAS X IIS 2
PENJASORKES**

No	Nama	Lompat jauh	Senam	Renang
1	ABBRIYANTO DIMAS NUGROHO	77	-	77
2	AINUN FASTAJIB	78	77	77
3	ANISA NURROHMA	75	76	75
4	AYU RISDIANTI NUR ARIBAH	75	78	77
5	DENTA AJIE PANGESTU	78	77	77
6	DENY IRAWAN	76	77	76
7	DEVI WULANDARI	76	77	76
8	DIAN PRASTIWI	75	77	76
9	ERI SANTIKA	78	76	76
10	FATHIATUN IRA FATMAWATI	77	76	76
11	HERU DWI PRASETYA	75	76	76
12	IDDHA WAHYU PRAMUDITA	78	77	76
13	LEO IRAWAN	-	76	75
14	LUFTI NURYUDHA AFANDI	75	77	77
15	MILLANDA OKTAFIA	75	76	76
16	NIKEN TRI AJININGRUM	76	77	76
17	NITA KURNIA WATI	-	-	77
18	OKTA PUTRI SUSANTI	78	77	77
19	PASUNDA WILIS BELIARTA	78	-	77
20	RETNO DWIASTUTI	77	78	76
21	RIZAL APRI PRABOWO	78	77	77
22	SARAH PRIMANDINI	76	77	75
23	SEPTI MARYANI	75	-	75
24	VERA NATAELINA DEWI	-	77	75
25	VICKY RIZKI NUR MUZAKKY	76	77	77
26	YOGAARDISYAH	78	78	77

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Sutrisna
NIP.19620210 199103 1 015

Aji Pratama Putra
NIM. 14601241066

**PENILAIAN KELAS X MIA 1
PENJASORKES**

N o	Nama	Lompat jauh	Senam	Renang
1	ALDI KURNI ASTUTI	78	-	75
2	ARDE ICA OKTAVIA	77	76	77
3	ASRI NUROHYANI	78	76	75
4	ERVINA JULIANINGRUM	76	76	75
5	GILANG TRI WIDIANTO	78	78	77
6	IVANAGTUR BUKLIW SEPTDIAN	78	77	77
7	KIKI NOVITASARI	76	76	75
8	KINTAN FITRIA MELANI	76	76	77
9	MAULANI SETYANINGSIH	78	75	75
10	MEYSI HARNINDA	76	76	75
11	MUHAMAD DA'I SAFII	78	78	77
12	MUTIARA ZHALZA BELLA	76	75	75
13	NAMIRA SALSABELLA	78	77	77
14	NIZAL MUHAMMAD FARID	78	78	77
15	NURUL KHASANAH	76	76	77
16	PUTRI SEPTIYANINGSIH	77	77	77
17	QUEEN KEISHA KUMARATUNGGGA	78	77	77
18	RADEN MAS RAKHA.NN	78	77	77
19	RAHIL THALIAOKTAFANI	76	76	75
20	RAHMATDANI DAFA PRAKOSO	78	77	77
21	RAMADHAN YUDHA PRATAMA	78	77	77
22	RENITA NUR RAHMADANI	76	77	75
23	RISMA NURMALITA SAFITRI	78	76	77
24	RISQI MUSTAKIM BIMANDANI	78	78	77
25	SHINA NAVILLA PUTRI	76	76	75
26	TENI NURYANI	76	77	75
27	YUNI ERMA SELFIANA	78	77	75
28				
29				
30				

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Sutrisna

NIP.19620210 199103 1 015

Aji Pratama Putra

NIM. 14601241066

**PENILAIAN KELAS X MIA 2
PENJASORKES**

No	Nama	Lompat jauh	Senam	Renang
1	AYU PUTRI HARTINI	75	75	75
2	DINA SETIYANINGSIH	75	75	76
3	DYAH RETNO SAFITRI	78	77	75
4	EKA DYAH ASTUTI	76	76	77
5	EMA LUTFIANIS	76	76	76
6	FITRI DWI YULIANTI	76	76	77
7	FIYANITA	76	76	77
8	ISNANING NUGRAHENI	76	76	75
9	KANIA SEPTI NUR FAUZIAH	76	76	75
10	KHANSA SABRINA	75	76	75
11	LISA HERLINAWATI	76	75	76
12	MARSA MINAMI KISHI	75	76	76
13	MEMES PARADIKA	76	76	75
14	MUCHAMAD NUR ARIFIN	76	77	75
15	MUHAMMAD WISNU AJI	76	77	77
16	NATASYA PUTRI PURPRATIWI	76	-	75
17	NURUL EKA HAZLINDA	76	75	76
18	ONINDIKA KURNIA PUTRI	76	77	75
19	REFKI ATMOJO SHOLEH	75	77	77
20	REYSZALUNNA PUTRI ROZILLA	76	77	77
21	RIFKY EKADANI UTAMA	78	76	77
22	SUDI DARMA	78	77	77
23	THOHARI AL HASAN	78	77	77
24	ULIL ASMI	78	76	75
25	VITKA ABSARI	76	77	75
26	WIDI PURBANINGSIH	78	77	75
27				
28				
29				
30				

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Sutrisna
NIP.19620210 199103 1 015

Aji Pratama Putra
NIM. 14601241066

**PENILAIAN KELAS XI IPS 1
PENJASORKES**

NO	NAMA	Lompat jauh	Senam	Lopat tinggi	Voli
1	AGUNG NUGROHO	81	80	79	81
2	AGUS HARI SUSANTO	81	80	78	-
3	DWI YULI ASTANTO	78	78	78	79
4	ELSA KUSUMANINGRUM	80	78	78	79
5	ERLAN SYALSABILA	81	81	80	81
6	FITRI RIYATI	78	80	80	79
7	KHOLIQ SAPUTRA	81	80	80	81
8	LIDDIENI HANIFA	78	79	78	78
9	MAYA RIMA MELATHI	79	80	80	81
10	MEI DINA ISWATUN HASANAH	79	80	81	80
11	QOMAR MILENIANTORO	81	81	81	81
12	RAHMA TRI ASTUTI	78	80	78	79
13	RANGGA PANGESTU	81	-	81	81
14	RISSA ANGGRAENI	78	78	78	78
15	TAUFIQ ALI KAAFI	81	79	81	81
16	CINDY RATNADIANI	78	79	78	79
17	DELLA NAIRA PRABA ANJANI	-	-	-	-
18	DHIKY SANJAYA	81	80	81	81
19	DIAH NIKMAH ROYANI	80	79	78	79
20	FEBRYANA DEWI. K	78	80	78	81
21	FESTI KURNIAWATI	81	80	81	80
22	LUKMAN HARYADI	80	79	81	81
23	MUHAMMAD SAIF ARHAN. L	79	79	78	80
24	RISKI ZULMI PERMANA	78	79	81	81
25					

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Sutrisna
NIP.19620210 199103 1 015

Aji Pratama Putra
NIM. 14601241066

**PENILAIAN KELAS XI IPS 2
PENJASORKES**

NO	NAMA	Lompat Jauh	Senam	Lompat tinggi	Voli
1	NIRA AYU LESTARI	78	79	78	79
2	NOVIA PRASASTI	79	80	79	79
3	RAFI MAISAN JAYA	78	80	79	79
4	RISMA KURNIA DEWI	78	79	79	79
5	SITI MAYSAROH	78	79	78	78
6	UUN NUR AZMI	79	80	79	79
7	AKHMAD HAFIDZ YANUAR. W	80	80	80	80
8	ALDO MUHAMMAD FERDYAN	79	79	79	80
9	ANI ANGGREINI	79	79	79	79
10	ANISA NURUL HIKMAH	-	-	78	79
11	BRAMASTA FIRZA. H	80	79	79	79
12	DEAFARA MAFAKIAT ALIYAH	78	79	78	78
13	DEWI LISNAWATI	78	79	79	79
14	DINDA RAHMANINGRUM	78	78	78	78
15	ELSA HASTIKA SARI	79	80	78	78
16	EXCAAJI MANDIRA	78	81	80	80
17	GEVIN ALDISTA	78	79	79	79
18	IKA DEVI NOVIANSASI	78	79	78	79
19	IKE ROHMADIANI	79	79	79	79
20	KURNIA ARIYANTI	79	79	79	79
21	MALIK MACHASIN	79	80	80	80
22	NAVIDA NUR HIDAYAH	80	80	80	80
23	RANTI NURIANI	78	79	78	79
24	RATRI SEKAR SARI	78	80	78	79
25					

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Sutrisna
NIP.19620210 199103 1 015

Aji Pratama Putra
NIM. 14601241066

**PENILAIAN KELAS XI IPS 3
PENJASORKES**

NO	NAMA	Lompat Jauh	Senam	Lompat Tinggi	Voli
1	SARAH PUTRI SHOLEHAH	78	79	78	78
2	TRI WULANDARI	79	79	78	81
3	ANIK LESTARI	79	78	79	80
4	CHRISTOPORUS NICO. S	80	81	81	78
5	DIAN NUR PRIHATINI	80	80	81	80
6	EKA BEBYANA ENDANG. K	-	78	79	-
7	EMIAWATI	78	78	79	80
8	ETIKA TRI NUGRAHENI	79	79	78	78
9	ILHAM FAKTUR RAHMAT	79	80	81	81
10	JUAN HAFIZUDDIN MULIA SAPUTRA	78	80	80	80
11	LISTIYANI BUDI ASTUTI	78	78	78	81
12	MATIUS IVANO NICO WIJAYA. P	80	81	80	81
13	MAYA KAPITASARI	78	78	79	81
14	MELA ANGGRAENI	80	79	80	80
15	NIKEN APRILIA	79	79	80	81
16	PRASTIKA ANGGRIYANINGSIH	79	78	79	-
17	PUPUT ANGGRAINI	78	79	78	81
18	RIRIN ANJARWATI	81	79	81	81
19	STEPHANUS MASSEBA	-	79	78	-
20	SUNDARI EVI LESTARI	-	78	78	-
21	WAHYU SETIAWAN	78	78	81	81
22	ZAKI FIDIA BAGUS FIRAMADHAN	78	79	-	-
23	WAHYU NUVIYANTI	79	78	78	80
24					

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Sutrisna
NIP.19620210 199103 1 015

Aji Pratama Putra
NIM. 14601241066

**PENILAIAN KELAS XII IPA 1
PENJASORKES**

NO	NAMA	Lompat Jauh	Senam	Lompat tinggi	Voli
1	ALMAYDA SOLIKHAH	84	83	84	84
2	ALI YANUAR RAMADHAN	88	87	84	-
3	ALWI RISWANUDIN	86	88	82	82
4	ANDRA MEI SALSABELA	84	83	84	84
5	ARNETA DWI LESTARI	84	85	82	82
6	BERTA RAHMANIA	82	85	84	86
7	DEVI TRIYANI	82	85	82	-
8	DIAS NUR FIDIANINGRUM	88	85	84	82
9	DWI ASTUTININGSIH	84	85	82	-
10	DWI PANGESTI KURNIAWATI	82	82	82	86
11	EMA NOVIANA	88	86	82	82
12	ERI SETIAWAN	84	84	82	82
13	ERLINA KASANAH	84	85	84	86
14	EVITA NUR ISLAMİYATI	84	83	84	86
15	FAHRIZAL LATIF	88	83	86	82
16	INDAH DWI WAHYUNI	84	88	84	86
17	ISNANTO	88	87	86	86
18	KHOIRUL FAUZIAH	88	83	82	82
19	MUHAMAD IRFAN	84	86	84	-
20	NIA SARI	88	85	84	86
21	NORMA YUNITA	84	-	82	82
22	RESTU BAYU AJI	88	88	86	86
23	RESTU MELIFELIBEL	82	83	84	84
24	RIFA KUMALASARI	84	84	82	82
25	SIGIT HERIYANTO	88	81	86	88
26	SISKA RAHAYU	88	88	82	82
27	SYAHRUL HIDAYAT	-	86	84	86
28	TIYA NUR AININ	82	83	82	82
29	ANGGRAINI SETYOWATI	82	82	82	82
30	ISNAINI INA ANISA	84	86	84	88

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Sutrisna
NIP.19620210 199103 1 015

Aji Pratama Putra
NIM. 14601241066

**PENILAIAN KELAS XII IPA 2
PENJASORKES**

NO	NAMA	Lompat Jauh	Senam	Lompat tinggi	Voli
1	FALAH SENDY SEPTIAN	-	-	-	83
2	FENDY RAMADHAN	82	82	82	83
3	NAUFAL HABIB MISHBAHUDDIN	88	88	88	86
4	NINO SURYANDA	88	87	86	86
5	ROHMAWATI	84	88	82	82
6	RYAN WAHYU HIDAYAT	88	86	83	84
7	YOLAN NGESTI AGUSTIN	82	84	83	83
8	HERLINA SAFITRI	84	84	82	84
9	LUTFITA KURNIA DINANTI	88	85	88	83
10	NOVIA MEGA PUSPITASARI	-	84	86	82
11	NOVIANI KHASANAH	-	83	83	86
12	OKTAVIA DWI LESTARI	88	86	88	86
13	ADIDIWAN	-	84	86	86
14	AHMAD TAUFIK	-	82	83	84
15	ANDREAS ANANG BUDI. R	-	86	-	84
16	DHANI DWI KUNCORO	-	88	86	83
17	DONNY PUTRA CAESARAVIO	82	87	82	83
18	ITA KRISNAWATI	86	85	86	82
19	LINA NIDA FAUZIYA	82	82	82	84
20	MUHAMMAD FAUZAN SIDIQ	-	87	86	84
21	NOVITA RAHAYU	-	88	82	84
22	PUSPITA RAHMAWATI	82	82	82	84
23	PUTRI DWI CANTIKA	82	83	82	82
24	RISA AMARTYA NURFEBRIANA	-	86	86	82
25	SINDI NUR AGUSTINE	82	83	82	82
26	SINNUN MINTOROGO AJI	86	86	83	86
27	TUBAGUS MUTASINDRA	-	83	82	83
28	VENTI NUR ISNAYNI	-	83	83	82
29	YUNI SITI SARI	82	82	82	82
30					

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Sutrisna
NIP.19620210 199103 1 015

Aji Pratama Putra
NIM. 14601241066

**PENILAIAN KELAS XII IPS 1
PENJASORKES**

NO	NAMA	Lompat jauh	Senam	Lompat Tinggi	Voli
1	KAREL FEBRI WICAKSONO	82	82	82	82
2	ANNISA TESSA NANDA	88	83	82	82
3	ARMIZAN ANDHES. D	88	84	84	88
4	ATIKA SHOLIKHATUN	82	83	82	82
5	BELA UTAMI	82	82	82	82
6	DENI DEWANTORO	82	85	82	88
7	DIAN FATMAWATI	84	82	82	82
8	FAHRIL AL JATUN	88	86	88	86
9	FANI SETIAWAN	88	86	88	86
10	GINANJAR WIDIYANTO. P	88	85	84	86
11	HANIFAH AZKY AMATULLAH	82	82	82	82
12	LUCIANA UTAMI	82	82	82	82
13	MEIKA INDRI KURNIAWATI	-	83	82	84
14	MUHAMMAD DANDI	88	86	84	88
15	NIKITA FRISILIA SAPUTRI	88	86	88	86
16	NI'MAH NUR AINI	88	84	82	86
17	PRANANDA RISKI ARDIANTA	88	84	-	82
18	RADEN IQBAL MUHAMMAD. T	88	84	88	84
19	TRI WAHYUNI	86	84	84	84
20	WENING UTAMI	82	84	82	84
21	ANISA DWI NURYANTI	82	83	82	82
22	ARDIAN DWI PRASETYA	88	86	84	88
23	ARDIKA KRISNA MURTI	82	84	82	84
24	ARDITA KURNIASIWI	-	82	82	82
25	ARUM CAHYANI	88	86	88	86
26	DASILVA FEBRIANI	-	82	82	82
27	DENI ARIFAN	84	84	82	88
28	DIAS PRAMUJA WARDANA	88	84	-	88

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Sutrisna

NIP.19620210 199103 1 015

Aji Pratama Putra

NIM. 14601241066

**PENILAIAN KELAS XII IPS 2
PENJASORKES**

NO	NAMA	Lompat Jauh	Senam	Lompat Tinggi	Voli
1	FEBRI RISANDA	82	84	82	86
2	HANDIKA DANI PRATAMA	-	85	82	86
3	IHSAN SATYA ADI NUGRAHA	-	83	82	82
4	KAMILA ASTRILIA	84	84	86	82
5	LATIF YUNIADNANTA	-	84	84	83
6	MEILAN WULAN DARI	86	84	82	83
7	MUHAMMAD FARKHAN AKBAR	88	86	86	86
8	MUHAMMAD RAMADHAN	88	86	86	86
9	NOVIDA EKKY PRATAMA	88	84	82	86
10	PUTRI NUR AZIZAH	84	83	82	82
11	RISDIANI	82	83	82	82
12	RIZKI WIDYA SAVITRI	86	84	86	82
13	SONIA QURROTA'AYUN	88	84	86	82
14	TRI HASTUTI	82	83	82	83
15	TRI SUNDARI	86	83	82	83
16	TRIA OKTAVIANI	88	86	86	84
17	ZANUBA DUTA SIWI	84	83	-	82
18	ADHA AGUNG SAPUTRO	84	84	82	84
19	AJI PUTRA PRIHATMAJA	84	84	88	86
20	CANTIK ANUGRAH DEWI. M	88	86	-	86
21	DWI RAHMANTO	86	84	83	86
22	INDIAWAN PUTRANTO	88	86	88	86
23	IRFANDA RISALDI	-	83	84	82
24	KLARISA FANNI DENINTA	82	83	82	82
25	RIFKA ANNISA	88	82	82	-
26	SUGESTI EKA PADMAWATI	82	82	82	-
27	SUMINI	88	84	-	86
28	WENING WIJAYANTI	84	84	82	86
29	YOMA FERY ZAHARA	86	86	84	86

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Sutrisna

NIP.19620210 199103 1 015

Aji Pratama Putra

NIM. 14601241066

Lampiran 18. Dokumentasi Kegiatan PLT



Gambar 1. Memimpin Pemanasan Kelas 10



Gambar 2. Pembelajaran basket Kelas 10



Gambar 3. Pembelajaran Renang Kelas 10



Gambar 4. Pembelajaran Roll depan Kelas 10



Gambar 5. Pembelajaran Lompat Tinggi Kelas 11



Gambar 6. Pendampingan mengajar dengan Bp.Sutrisno Tinggi Kelas 11



Gambar 7. Mengajar kelas 11



Gambar 8. Memimpin pemanasan kelas 11



Gambar 9. Pembelajaran Lompat jauh kelas 12



Gambar 10. Membuka Pembelajaran di dampingi oleh Bp. Sutrisna di kelas 12



Gambar 11. Pembelajaran Bola Voli kelas 12



Gambar 13. Pembelajaran Lompat tinggi kelas 12



Gambar 14. Memperingati HUT SMA N 1 KRETEK



Gambar 15. Menonton film G30SPKI



Gambar 16. Pendampingan Pramuka



Gambar 16. Menggunakan Pakaian adat Jawa



Gambar 17. Seluruh Mahasiswa PLT UNY 2017 SMAN 1 KRETEK



Gambar 18. Penyerahan Nilai PLT dari kepala sekolah kepada dosen pamong.



***Gambar 19. Penyerahan kenang-kenangan dari Mahasiswa
PLT UNY 2017 kepada SMA N 1 KRETEK***



***Gambar 20. Foto bersama dosen pamong, kepala sekolah,
dan guru SMA N 1 Kretek***