

**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:

DANU PRIYANDONO

14601241103

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2017

LEMBAR PENGESAHAN

Pengesahan laporan Praktik Lapangan Terbimbing di SMA Negeri 1 Kretek.

Nama : DANU PRIYANDONO
NIM : 14601241103
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK)

Telah melaksanakan kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing di SMA Negeri 1 Kretek dari tanggal 15 September hingga 15 November 2017. Adapun hasil kegiatan tercakup dalam naskah laporan ini. Laporan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) ini telah disetujui dan disahkan oleh:

Yogyakarta, 15 November 2017

Mengetahui,

Dosen Koordinator PLT

Guru Pembimbing

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

Drs. Sutrisno

NIP. 19830314 200801 1 012

NIP. 19620210 199103 1 015

Menyetujui,

Koordinator PLT

SMA N 1 Kretek

Budi Nugroho, S.Pd

NIP. 19721104 200003 1 001



Kepala
SMA N 1 Kretek

Drs. Kabu Mulyana, M.Pd

NIP. 0910114 198803 1 005

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga laporan pelaksanaan kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu tanpa hambatan apapun.

Laporan ini disusun sebagai tugas akhir dan laporan pertanggung jawaban pelaksanaan PLT, mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta yang telah melaksanakan selama 2 bulan di SMA Negeri 1 Kretek yang terhitung dari 15 September sampai dengan 15 November 2017. Penyusunan laporan ini dilakukan berdasarkan hasil observasi dan pelaksanaan kegiatan PLT di SMA Negeri 1 Kretek. Kami menyadari bahwa PLT tidak akan berjalan dengan baik tanpa bantuan, bimbingan dan pengarahan serta kerja sama dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini kami menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Kabul Mulyana, M.Pd selaku kepala sekolah SMA Negeri 1 Kretek yang telah memberikan izin untuk terlaksananya kegiatan PLT di SMA Negeri 1 Kretek.
2. Bapak Budi Nugroho, S.Pd selaku Koordinator PLT SMA Negeri 1 Kretek atas kesediaannya untuk membimbing kami selama pelaksanaan PLT berlangsung.
3. Bapak Sujarwo, M.Or selaku Dosen Pembimbing Lapangan yang telah memberikan bimbingan dan dukungan ddari awal hingga akhir kegiatan PLT.
4. Bapak Drs. Sutrisna selaku Guru Pembimbing PLT Penjasorkes di SMA Negeri 1 Kretek yang telah memberikan bimbingan, support dan kepercayaan kepada penulis.
5. Segenap warga SMA Negeri 1 Kretek yang terdiri atas Guru, Staf Tata Usaha, Pustakawan Penjaga Sekolah dan para siswa yang selalu membantu dalam pelaksanaan program ini.
6. Kedua orang tua dan seluruh keluarga yang selalu mendukung saya dalam melakukan segala hal yang baik.
7. Seluruh Tim PLT SMA Negeri 1 Kretek atas kerja sama, persahabatan, dan kebersamaan yang tertuang dalam 11 minggu yang telah menjadi momentum tak terhingga.
8. Semua pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu, yang telah membantu dalam melaksanakan kegiatan PLT di SMA Negeri 1 Kretek.

Kami menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari sempurna, untuk itu kami mohon kelak dalam melaksanakan PLT laporan ini dapat menjadi sebuah referensi. Akhirnya semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Bantul, 15 November 2017

Penyusun

Danu Priyandono

NIM 14601241103

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Analisis Situasi	2
B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PLT.....	9
BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL	
A. Persiapan.....	14
B. Pelaksanaan.....	18
C. Analisis Hasil.....	22
D. Refleksi	23
BAB III PENUTUP	
A. Kesimpulan	26
B. Saran	27
Daftar Pustaka..	28
Lampiran	

DAFTAR LAMPIRAN

1. Format observasi pembelajaran di kelas dan peserta didik
2. Format observasi kondisi sekolah
3. Laporan mingguan
4. Kartu bimbingan PLT
5. Kalender akademik
6. Kode etik guru
7. Ikrar guru
8. Tata tertib guru
9. Jadwal pelajaran
10. Jadwal piket
11. Agenda mengajar
12. Silabus
13. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
14. Presensi siswa
15. Daftar nilai
16. Foto dokumentasi kegiatan

ABSTRAK
LAPORAN INDIVIDU PLT
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Oleh

Danu Priyandono

14601241103

Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) merupakan perguruan tinggi yang mempunyai tugas untuk menyelenggarakan pendidikan dan pengabdian kepada masyarakat, serta membina tenaga kependidikan. Salah satu usaha untuk memenuhi tugas tersebut adalah mengikuti mata kuliah Praktik Lapangan Terbimbing (PLT). Sesuai dengan visi PLT UNY yaitu sebagai wahana pembentuk calon guru atau tenaga kependidikan yang profesional. Sekolah yang menjadi tujuan PLT beralamat di Genting, Tirtomulyo, Kretek, Bantul. PLT telah dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kretek selama 8 minggu sejak 15 September 2017 - 15 November 2017.

Berbagai program dan kegiatan PLT telah dilaksanakan. Kegiatan PLT yang dilakukan meliputi tahap persiapan, praktik mengajar, dan pelaksanaan. Hasil yang dicapai dari pelaksanaan program individu tersebut adalah memberikan perubahan proses pembelajaran yang aktif dan menarik, serta melatih keterampilan proses siswa dalam belajar Pendidikan Jasmani. Selain itu program PLT yang dilaksanakan adalah memperingati hari ulang tahun sekolah, pendampingan kegiatan kepramukaan. Secara garis besar, program-program individu dapat berjalan dengan baik dan dapat memberikan manfaat bagi kemajuan pribadi penyusun, siswa, guru dan sekolah dalam menunjang proses pembelajaran di sekolah untuk saat ini maupun di masa yang akan datang.

Program PLT selain sebagai wahana untuk pelatihan dan pembelajaran bagi mahasiswa, juga menjadi usaha Universitas Negeri Yogyakarta untuk turut berkontribusi dalam mentransformasikan nilai-nilai kependidikan kepada sekolah tersebut. Harapannya, bukan hanya transfer of knowledge yang diberikan mahasiswa, tetapi juga transfer of value. Keberadaan mahasiswa PLT UNY diharapkan dapat membuat perubahan-perubahan sebagai upaya memajukan pendidikan Indonesia.

BAB I

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan manusia yang penting dan mendasar. Hal ini semakin diperkuat dengan kenyataan bahwa dengan pendidikan yang memadai seseorang dapat survive, bahkan berkompetisi dalam masyarakat global saat ini. Perubahan dan perkembangan aspek kehidupan ini perlu ditunjang oleh kinerja pendidikan yang bermutu tinggi

Oleh karena itu, para guru harus mendapatkan bekal yang memadai agar dapat menguasai sejumlah kompetensi yang diharapkan tersebut, Salah satu bentuknya adalah melalui pembentukan kemampuan mengajar (*teaching skill*) baik secara teoritis maupun praktis. Dalam hal ini, kegiatan PLT merupakan salah satu usaha pencapaian kompetensi bagi para calon guru dalam upayanya untuk ikut andil dalam membangun dan meningkatkan kualitas pendidikan yang pada akhirnya akan mewujudkan sumber daya manusia yang tangguh dan mampu bersaing di era global seperti sekarang ini.

Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) merupakan langkah strategis untuk melengkapi kompetensi mahasiswa calon tenaga kependidikan. Kegiatan PLT merupakan salah satu wujud nyata dari Tri Dharma Perguruan Tinggi. Kegiatan PLT dimaksudkan sebagai wujud nyata untuk mendarmabaktikan ilmu akademisnya yang didapatkan di kampus Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) kemudian diterapkan di sekolah yaitu di SMA Negeri 1 Kretek. Selain itu, mahasiswa juga dapat belajar dari lapangan, sehingga mahasiswa dapat memberi dan menerima berbagai keilmuan yang dapat menghantarkan mahasiswa menjadi calon tenaga pendidik profesional.

Pada dasarnya, kegiatan PLT ini dapat memberikan pengalaman belajar bagi mahasiswa. Terutama dalam pengalaman mengajar, memperluas wawasan, melatih dan mengembangkan kompetensi yang diperlukan dalam bidangnya, meningkatkan keterampilan, *softskill*, kemandirian, tanggung jawab dan kemampuan dalam memecahkan masalah.

Program PLT ini yang dilaksanakan pada tahun ajaran 2017/2018, pelaksanaan kegiatan ini dimulai tanggal 15 September sampai dengan 15 November 2017. Lokasi yang menjadi tempat belajar adalah SMA Negeri 1 Kretek bersama dengan teman teman jurusan lain dari UNY.

A. Analisis Situasi

Berbagai persiapan dilakukan sebelum pelaksanaan program PLT diantaranya yaitu melakukan observasi di lokasi yaitu di SMA Negeri 1 Kretek Bantul Yogyakarta.

SMA Negeri 1 Kretek merupakan sekolah yang terletak di Genting, Tirtomulyo, Kretek, Bantul 5577, Telp (0274)7494083. Memiliki lahan yang luasnya $4.020 m^2$ yang berdiri bangunan bangunan didalamnya serta dilengkapi dengan beberapa fasilitas penunjang lainnya. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilaksanakan, baik observasi kondisi sekolah maupun observasi pembelajaran di kelas dan observasi peserta didik, diskusi dengan kepala sekolah, wakil kepala sekolah, koordinator PLT, guru, OSIS, siswa dan komponen sekolah yang lainnya. Secara umum kondisi SMA Negeri 1 Kretek sudah cukup baik. Secara garis besar dapat diuraikan dibawah ini

1. Potensi Fisik

Berdasarkan hasil observasi dapat diperoleh gambaran lingkungan fisik sekolah yang sangat potensial sebagai berikut :

a. Kondisi Fisik Sekolah

Kondisi fisik sekolah cukup baik terdiri dari ruang kepala sekolah, ruang TU, ruang Guru, ruang BK, UKS, ruang OSIS, ruang laboratorium (laboratorium biologi, kimia, fisika, komputer bahasa dan ips), ruang perpustakaan, ruang koperasi siswa, ruang kelas(4 kelas X, 2 kelas XI IPA, 3 kelas XI IPS, 2 kelas XII IPA, dan 2 kelas XII IPS), 2 kamar mandi guru, ruang mushola. Untuk kegiatan olahraga, siswa menggunakan lapangan basket dan lapangan sepakbola yang berada disebelah timur SMA Negeri 1 Kretek yaitu lapangan milik pemerintah desa.

b. Fasilitas KBM termasuk media

Fasilitas kelas : whiteboard, spidol, penghapus, penggaris kayu

Praktek : laboratorium

Fasilitas penunjang KBM dan media lainnya yang dapat mendukung pembelajaran yaitu sekolah memiliki LCD 4 buah, OHP 1 buah,dan CD pembelajaran.

c. Perpustakaan

Koordinator perpustakaan SMA Negeri 1 Kretek adalah bapak budi rianto. Buku koleksinya sebagian besar adalah sebagai berikut :

- 1) Buku paket pelajaran
- 2) Buku bacaan
- 3) Buku referensi
- 4) Majalah dan koran

d. Laboratorium

SMA Negeri 1 Kretek memiliki 6 ruang laboratorium yang terdiri dari :

- 1) Laboratorium Biologi
- 2) Laboratorium Kimia
- 3) Laboratorium IPS
- 4) Laboratorium Fisika
- 5) Laboratorium Komputer
- 6) Laboratorium Bahasa

e. Ruang Kepala Sekolah

Ruang kepala sekolah dipergunakan untuk melaksanakan tugasnya. Didalam ruang kepala sekolah terdapat satu set meja dan kursi tamu, meja kerja, almari buku, almari yang berisi piala piala kejuaraan.

f. Ruang Guru

Ruang guru dilengkapi dengan meja dan kursi untuk masing masing guru. Di dalam ruang guru terdapat satu ruangan yang di dalamnya ada almari yang digunakan untuk menempatkan arsip dan dokumensekolah. Jadwal pelajaran dapat dilihat langsung di ruang guru. Selain itu diruang guru juga terdapat ruang tamu untuk menyambut tamu tamu guru yang datang.

g. Ruang Tata Usaha

Tata usaha mempunyai tugas penting dalam administrasi di sekolah. Ruang tata usaha inti terletak di sebelah timur ruang piket. Ruang ini merupakan ruang pelayanan bagi seluruh komponen sekolah, mulai dari siswa sampai dengan kelapal sekolah juga masyarakat terutama orang tua/wali siswa.

h. Ruang UKS

Ruang UKS disediakan sekolah untuk siswa yang sakit ringan sehingga tidak dapat mengikuti pelajaran untuk sementara waktu. Di UKS

ini terdapat beberapa macam obat yang disediakan oleh sekolah yang terletak di kotak PPPK.

i. Lingkungan sekolah

SMA Negeri 1 Kretek terletak di daerah strategis diantaranya pemukiman penduduk dan lokasinya mudah dijangkau.

- 1) Sebelah utara : Daerah Persawahan
- 2) Sebelah Timur : Lapangan sepakbola Desa Tirtomulyo
- 3) Sebelah Barat : Pemukiman Penduduk
- 4) Sebelah Selatan : Pemukiman Penduduk

j. Fasilitas Olahraga

Dengan adanya lapangan sepakbola milik Balai Desa Tirtomulyo maka kegiatan olahraga dapat dilaksanakan secara maksimal, karena bisa melaksanakan materi sepakbola dan atletik, dan untuk materi lainnya bisa dilaksanakan di dalam lapangan basket milik sekolah.

k. Tempat Ibadah

SMA Negeri 1 Kretek telah memiliki tempat ibadah yang cukup memadai. Digunakan untuk kegiatan ibadah para siswa saat sekolah berlangsung atau bisa digunakan untuk proses belajar mengajar mata pelajaran Agama Islam.

l. Ruang Kelas

Ruang kelas yang dimiliki SMA Negeri 1 Kretek ada 13 kelas yang terdiri dari 4 untuk ruang kelas X, 5 untuk kelas XI IPA & IPS, 4 untuk kelas XII IPA & IPS

2. Potensi Non Fisik

a. Personalia sekolah

Kepala Sekolah : Drs. Kabul Mulyana, M.Pd

Yang dibantu oleh beberapa wakil diantaranya:

Wakasek Kesiswaan : Suhartanto, M.Pd

Wakasek sarpras : Susi Ernawati, S.Pd

Wakasek humas : Dra. Sovia Isniati, S.Pd

Staf Pengajar : 31 Staff pengajar yang keseluruhannya bersetatus guru tetap dan guru tidak tetap

b. Jumlah Siswa

Jumlah siswa SMA Negeri 1 Kretek tahun ajaran 2017/2018 sebanyak 345 siswa yang terbagi menjadi 3 kelas.

➤ Kelas X terdiri dari 104 siswa terbagi menjadi:

Kelas X MIA 1 : 27 siswa

Kelas X MIA 2 : 26 siswa

Kelas X IIS 1 : 25 siswa

Kelas X IIS 2 : 26 siswa

➤ Kelas XI terdiri dari 125 siswa terbagi menjadi :

Kelas XI IPA1 : 27 siswa

Kelas XI IPA 2 : 26 siswa

Kelas XI IPS 1 : 25 siswa

Kelas XI IPS 2 : 24 siswa

Kelas XI IPS 3 : 23 siswa

➤ Kelas XII terdiri dari 116 siswa terbagi menjadi

Kelas XII IPA 1 : 30 siswa

Kelas XII IPA 2 : 29 siswa

Kelas XII IPS 1 : 28 siswa

Kelas XII IPS 2 : 29 siswa

c. Jumlah guru

Jumlah guru mengajar di SMA Negeri 1 Kretek berjumlah 31 terdiri dari 20 guru tetap dan 11 guru tidak tetap. Masing masing kelas memiliki wali kelas. Guru yang menjadi wali kelas adalah :

Kelas X MIA 1 : Opsiana Puji W, S.Pd

Kelas X MIA 2 : Siti Mutiatun, S.Pd

Kelas X IIS 1 : Murika Wulandari, S.Pd

Kelas X IIS 2 : Zuhkryanta, S.Pd

Kelas XI IPA1 : Hestu Rita S, S.Pd

Kelas XI IPA 2 : Sumardinem, S.Pd

Kelas XI IPS 1 : Suratman S.Pd

Kelas XI IPS 2 : Drs. Sutrisna

Kelas XI IPS 3 : Hestu Rita S, S.Pd

Kelas XII IPA 1 : Hestu Rita S, S.Pd

Kelas XII IPA 2 : Sumardinem, S.Pd

Kelas XII IPS 1 : Siti Mutiatun, S.Pd

Kelas XII IPS 2 : Tutut. HWG, S.Sos

d. Jumlah staf dan karyawan

Jumlah staf dan karyawan yang di SMA N 1 Kretek sebanyak 13 orang terdiri (7 orang pegawai tetap dan 6 pegawai tidak tetap) dengan tugas dan tanggung jawab masing masing

e. Bimbingan Konseling

Bimbingan konseling berjalan dengan baik. Setiap 1(satu) minggu sekali bimbingan konseling masuk kelas X, XI, XII baik IPA maupun IPS.

f. Interaksi Sosial Personalia

Hubungan sosial antara personalia yang tampak di SMA Negeri 1 Kretek bahwa mereka saling menghormati satu sama lain sehingga dapat menghasilkan kerja sama yang optimal.

g. Interaksi Sosian Guru-Siswa

Interaksi guru dan siswa terdapat hubungan yang harmonis dan kekeluargaan. Siswa menghormati guru begitu juga ssebaliknya. Inti terlihat saat proses belajar mengajar berlangsung maupun di luar kegiatan belajar mengajar

h. Interaksi Sosial antar siswa

Interaksi sosial antar siswa cukup baik, ini terlihat ketika acara memperingati haru ulang tahun sekolah mereka terlihat kompak dalam mensukseskan acara tersebut.

Di SMA Negeri 1 Kretek ini juga terdapat kegiatan ekstrakurikuler yaitu lukis, band, pramuka, paduan suara, tari, voli, basket, dan PMR. Hubungan antaru siswa dengan guru , guru dengan guru/karyawan terjalin dengan baik dan cukup harmonis. Hal itu merupakan kunci dalam meningkatkan kualitas dari siswa yang ada di SMA Negeri 1 Kretek.

B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PLT

Berdasarkan hasil observasi, maka praktikan dapat merumuskan permasalahan, mengidentifikasi dan mengklarifikasikannya menjadi program kerja yang dicantumkan dalam matrik program kerja yang akan dilaksanakan selama PLT berlangsung. Penyusunan program kerja disertai dengan berbagai pertimbangan sebagai berikut:

1. Permasalahan sekolah/lembaga dan potensi yang dimiliki
2. Kebutuhan dan manfaat program bagi sekolah
3. Tersedianya sarana dan prasarana
4. Kemampuan dan keterampilan mahasiswa

5. Kompetensi dan dukungan dari pihak sekolah
6. Ketersediaan waktu
7. Ketersediaan dana
8. Kemungkinan program dapat berkesinambungan

Pemilihan, perencanaan, dan pelaksanaan program kerja sesuai sasaran setelah atau pasca penerjunan sangat penting dan menjadi tolak ukur keberhasilan pelaksanaan kegiatan PLT. Agar pelaksanaan program PLT berjalan lancar dan sesuai dengan kebutuhan, maka dilakukan perumusan program. Dalam pelaksanaan PLT, praktikan menetapkan program secara garis besar program dan rancangan kegiatan PLT adalah sebagai berikut:

a. Kegiatan Pra PLT

- 1) *Mata kuliah pembelajaran* di universitas.

Mata kuliah pembelajaran adalah mata kuliah yang terdiri dari beberapa mata kuliah pembelajaran, pelaksanaan mata kuliah ini tidak jauh beda dengan micro teaching, karena disini juga belajar mengajarkan materi dengan teman sendiri, ada beberapa mata kuliah pembelajaran diantaranya yaitu mata kuliah permainan, perlombaan dan olahraga beladiri. Mata kuliah ini dimaksudkan untuk membekali mahasiswa dalam mengajar di dalam sekolah.

- 2) Melakukan observasi proses pembelajaran kelas dan peserta didik di sekolah.

Observasi lapangan merupakan kegiatan awal yang dilakukan mahasiswa di tempat praktik berupa pengamatan berbagai aspek di lingkungan sekolah, baik sarana-prasana, norma, dan proses kegiatan belajar mengajar. Observasi ini dilaksanakan sebelum dipenerjunan PLT yaitu pada tanggal 14-21 Februari 2017.

b. Kegiatan PLT

- 1) **Penyusunan perangkat persiapan pembelajaran**

Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dilaksanakan satu minggu sebelum kegiatan praktik mengajar di kelas dimulai. Draf hasil penyusunan RPP ini terlebih dahulu dikonsultasikan dengan dosen pembimbing PLT dan juga guru pembimbing untuk disetujui sehingga dapat digunakan sebagai bahan acuan mengajar di kelas nantinya.

Perangkat pembelajaran yang perlu dipersiapkan sebelum melakukan praktik mengajar secara langsung antar lain :

- a) Membuat pemetaan SK dan KD
- b) Menyusun program tahunan
- c) Menyusun program semester
- d) Menyusun silabus
- e) Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

2) Pembuatan media pembelajaran

Media pembelajaran digunakan sebagai alat penunjang dalam pembelajaran, terutama dalam menyampaikan materi pelajaran kepada siswa agar siswa menjadi lebih mudah memahami materi pembelajaran. Dengan demikian, media pembelajaran yang diperlukan harus dipersiapkan dengan baik sebelum praktik mengajar.

3) Praktik mengajar Terbimbing

Praktik mengajar dilakukan setelah penerjunan secara langsung ke sekolah dan setelah berkonsultasi dengan guru pembimbing mengenai materi dan rencana pembelajaran. Guru pembimbing memberikan waktu mengajar di kelas X, XI dan XII. Selain itu, guru pembimbing menghendaki agar proses pembelajaran dalam kelas tersebut diisi berselang-seling antara praktikan dengan guru pembimbing PLT.

Praktik mengajar yang dimaksud adalah praktik mengajar di dalam kelas dan mengajar siswa secara langsung. Praktik mengajar di dalam kelas terdiri dari praktik mengajar terbimbing dan praktik mengajar mandiri. Dalam praktik terbimbing, mahasiswa harus mampu menyusun, melaksanakan, dan mengevaluasi proses pembelajaran di kelas secara utuh dan terpadu dengan didampingi oleh guru pembimbing dan dosen pembimbing bidang studi. Apabila mahasiswa dalam praktik mengajar terbimbing dinilai oleh guru pembimbing dan dosen pembimbing telah memadai, mahasiswa harus mengikuti tahapan praktik mengajar mandiri. Kegiatan praktik mengajar meliputi:

1. Membuka pelajaran
 - a) Membuka pelajaran dengan salam dan doa
 - b) Memeriksa kehadiran siswa
 - c) Apersepsi
 - d) Menyampaikan tujuan pembelajaran
2. Kegiatan inti

Dengan menggunakan pendekatan *scientific* (5M), antara lain :

- a) Mengamati: peserta didik membaca, mendengar, menyimak, melihat (tanpa atau dengan alat) untuk mengidentifikasi hal-hal yang ingin diketahui - Mengamati dengan indra (membaca, mendengar, menyimak, melihat, menonton, dan sebagainya) dengan atau tanpa alat.
- b) Menanya: peserta didik mengajukan pertanyaan tentang hal-hal yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati - Membuat dan mengajukan pertanyaan, tanya jawab, berdiskusi tentang informasi yang belum dipahami, informasi tambahan yang ingin diketahui, atau sebagai klarifikasi.

- c) Mencoba/mengumpulkan data (informasi): peserta didik melakukan eksperimen, membaca sumber lain, kemudian mengamati objek/kejadian/aktivitas, wawancara dengan narasumber. Peserta didik dapat mengeksplorasi, mencoba, berdiskusi, mendemonstrasikan, meniru bentuk/gerak, melakukan eksperimen, membaca sumber lain selain buku teks, mengumpulkan data dari nara sumber melalui angket, wawancara, dan memodifikasi/ menambahi/mengembangkan.
- d) Mengasosiasikan/mengolah informasi: peserta didik mengolah informasi yang sudah dikumpulkan baik terbatas dari hasil kegiatan mengumpulkan/eksperimen mau pun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi - mengolah informasi yang sudah dikumpulkan, menganalisis data dalam bentuk membuat kategori, mengasosiasi atau menghubungkan fenomena/informasi yang terkait dalam rangka menemukan suatu pola, dan menyimpulkan.
- e) Mengkomunikasikan: peserta didik menyampaikan hasil pengamatan, kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya - menyajikan laporan dalam bentuk bagan, diagram, atau grafik; menyusun laporan tertulis; dan menyajikan laporan meliputi proses, hasil, dan kesimpulan secara lisan.

3. Penutup

- a) Menyimpulkan materi
- b) Memberikan pesan-pesan/ tugas untuk pertemuan berikutnya

4) Menyusun dan mengembangkan alat evaluasi

Alat yang akan digunakan untuk melakukan evaluasi pembelajaran berupa soal-soal harus dipersiapkan terlebih dahulu antara lain dengan membuat kisi-kisi soal dan menyusun butir soal. Evaluasi pembelajaran terdiri atas dua aspek yaitu kognitif dan afektif. Evaluasi kognitif dalam bentuk tes tertulis yang terdiri dari soal pilihan ganda dan soal essay.

5) Evaluasi pembelajaran

Evaluasi yang dilaksanakan dilakukan setiap pembelajaran berlangsung. Penilaian berupa penilaian kognitif, penilaian afektif, penilaian penugasan serta penilaian kinerja. Selain itu juga dilaksanakan berupa ulangan harian. Ulangan harian bertujuan untuk mengukur tingkat penguasaan siswa terhadap materi pelajaran. Apabila terdapat siswa yang mendapatkan nilai dibawah KKM maka dilakukan remedial.

6) Penyusunan laporan PLT

Laporan PLT disusun untuk melaporkan rangkaian kegiatan PLT yang telah dilaksanakan. Laporan PLT tersebut berfungsi sebagai pertanggungjawaban praktikan atas pelaksanaan program PLT.

Pelaksanaan program Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) yang dilakukan praktikan dimulai sejak tanggal 15 September 2017 sampai 15 November 2017. Kegiatan PLT dilaksanakan berdasarkan ketentuan yang berlaku dalam melaksanakan praktik kependidikan dan persekolahan yang sudah terjadwal.

Praktikan yang telah melaksanakan kegiatan PLT wajib menyusun laporan hasil pelaksanaan PLT sebagai wujud pertanggungjawaban atas setiap kegiatan yang telah dilaksanakan sesuai dengan rencana awal program.

7) Penarikan Mahasiswa PLT

Penarikan mahasiswa PLT UNY 2016 dilaksanakan pada tanggal 15 November 2017 pukul 09:00-11:00.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

A. PERSIAPAN

Adapun persiapan yang harus dilakukan oleh mahasiswa sebelum diterjunkan ke lapangan adalah:

a. Persiapan di Kampus

1) Pembekalan PLT

Program pembekalan PLT ini dilaksanakan sebelum mahasiswa terjun ke sekolah untuk melaksanakan kegiatan PLT dan wajib diikuti oleh semua mahasiswa yang akan melaksanakan PLT. Pembekalan PLT dilaksanakan di masing-masing fakultas dengan dipandu oleh Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) masing-masing kelompok. Dalam pembekalan PLT ini dosen pembimbing memberikan beberapa arahan yang nantinya perlu diperhatikan oleh mahasiswa selama melaksanakan program PLT.

2) Mata Kuliah Pembelajaran

Mata kuliah pembelajaran adalah mata kuliah yang terdiri dari beberapa mata kuliah pembelajaran, pelaksanaan mata kuliah ini tidak jauh beda dengan micro teaching, karena disini juga belajar mengajarkan materi dengan teman sendiri, ada beberapa mata kuliah pembelajaran diantaranya yaitu mata kuliah permainan, perlombaan dan olahraga beladiri. Mata kuliah ini dimaksudkan untuk membekali mahasiswa dalam mengajar di dalam sekolah.

Dalam mata kuliah pembelajaran ini mahasiswa dibagi dalam beberapa kelompok yang masing-masing terdiri dari 10-15 mahasiswa. Masing-masing kelompok didampingi oleh dosen penagampu mata kuliah. Mahasiswa mengikuti mata kuliah pembelajaran ini dibimbing oleh dosen pengampu mata kuliah pembelajaran. Mata kuliah pembelajaran merupakan pelatihan tahap awal dalam pembentukan kompetensi mengajar melalui pengaktualisasian kompetensi dasar mengajar. Pada dasarnya pengajaran mikro merupakan suatu metode pembelajaran atas dasar performan yang tekniknya dilakukan dengan cara melatih komponen-komponen kompetensi dasar mengajar dalam proses pembelajaran sehingga mahasiswa sebagai calon guru benar-benar mampu menguasai setiap komponen atau beberapa komponen secara terpadu dalam situasi pembelajaran yang disederhanakan.

Dalam mata kuliah pembelajaran, mahasiswa dapat berlatih untuk kompetensi dasar mengajar secara terbatas dan secara terpadu dari beberapa

kompetensi dasar mengajar, dengan kompetensi, materi, peserta didik, maupun waktu dipresentasikan dibatasi. Pengajaran mikro juga sebagai sarana latihan untuk tampil berani menghadapi kelas, mengendalikan emosi, ritme pembicaraan, dan lain-lain. Praktik mengajar mikro dilakukan sampai mahasiswa yang bersangkutan menguasai kompetensi secara memadai sebagai prasyarat untuk mengikuti PLT di sekolah.

- a) Memahami dasar-dasar mata kuliah pembelajaran
- b) Melatih mahasiswa menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
- c) Membentuk dan meningkatkan kompetensi dasar mengajar terbatas
- d) Membentuk dan meningkatkan kompetensi dasar mengajar terpadu dan utuh
- e) Membentuk kompetensi kepribadian
- f) Membentuk kompetensi sosial

Pengajaran mikro diharapkan dapat bermanfaat, antara lain:

- a) Mahasiswa menjadi peka terhadap fenomena yang terjadi di dalam proses pembelajaran
- b) Mahasiswa menjadi lebih siap untuk melakukan kegiatan praktik pembelajaran di sekolah
- c) Mahasiswa dapat melakukan refleksi diri atas kompetensinya dalam mengajar
- d) Mahasiswa menjadi lebih tahu tentang profil guru atau tenaga kependidikan sehingga dapat berpenampilan sebagaimana guru atau tenaga kependidikan, dan masih banyak manfaat lainnya.

Fungsi dosen pengampu mata kuliah pembelajaran di sini adalah sebagai penilai sekaligus memberikan kritik dan saran kepada mahasiswa berkaitan dengan simulasi pengajaran kelas yang ditampilkan mahasiswa tersebut. Hal ini bertujuan untuk dijadikan bahan evaluasi baik oleh mahasiswa yang bersangkutan maupun rekan mahasiswa yang lain. Harapannya dari evaluasi ini dapat dijadikan bahan serta wacana dalam meningkatkan mutu mengajar mahasiswa.

b. Observasi Pembelajaran di Kelas

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

. Observasi pembelajaran di kelas dilakukan dengan melakukan pengamatan terhadap beberapa aspek, yaitu:

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

c. Penerjunan

Penerjunan PLT merupakan penerjunan mahasiswa PLT secara langsung ke sekolah untuk melaksanakan sejumlah program kegiatan dan praktik mengajar. Penerjunan dilaksanakan pada tanggal 15 September 2017 pukul 09.00 WIB di SMA Negeri 1 Kretek..

d. Persiapan Mengajar

Setelah memperoleh hasil dari observasi, yang berupa kurikulum dan pembagian mata pelajaran, maka tahapan berikutnya yang dilaksanakan oleh mahasiswa adalah persiapan mengajar. Persiapan mengajar dilakukan sebelum melakukan praktik mengajar secara langsung. Persiapan mengajar tersebut meliputi penyusunan perangkat pembelajaran, antara lain:

1) Program Tahunan dan Program Semester

Program tahunan dan program semester digunakan untuk mengetahui distribusi materi dan alokasi waktu mata pelajaran penjasorkes dalam satu tahun dan dalam tiap semester yang diterapkan di sekolah. Alokasi waktu dibutuhkan untuk merencanakan menyelesaikan pembelajaran suatu materi dalam satu tahun dan dalam tiap semester.

2) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

RPP ini merupakan rangkaian skenario yang akan dilaksanakan mahasiswa pada saat mengajar di kelas. Penyusunan RPP dimaksudkan untuk mempermudah

guru maupun calon guru dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran. RPP dapat difungsikan sebagai pengingat bagi guru mengenai hal-hal yang harus dipersiapkan, media yang akan digunakan, strategi pembelajaran yang dipilih, teknik penilaian yang akan dipergunakan, dan hal-hal teknis lainnya.

3) Media Pembelajaran

Merupakan alat bantu yang diperlukan dalam proses pembelajaran agar siswa cepat dan mudah memahami materi pembelajaran.

4) Instrumen penilaian proses dan hasil pembelajaran

Berisi tentang prosedur dan alat penilaian yang dipergunakan untuk mengukur ketercapaian tujuan yang telah ditetapkan pada proses pembelajaran.

B. PELAKSANAAN

Kegiatan PLT praktik mengajar di kelas secara resmi dilaksanakan mahasiswa mulai tanggal 15 September 2017 sampai dengan 15 November 2017. Sebelum pelaksanaan, selama pelaksanaan berlangsung maupun setelah pelaksanaan PLT mahasiswa melakukan bimbingan dengan guru pembimbing dan dosen pembimbing yang berhubungan dengan program pengajaran yang direncanakan sebelumnya, kemudian dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah disetujui.

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 .

Sebelum mengajar mahasiswa diharuskan menyusun dan mempersiapkan perangkat pembelajaran dan alat evaluasi belajar agar kegiatan belajar mengajar dapat berjalan dengan lancar dan siswa mampu mencapai kompetensi yang harus dimiliki. Perangkat persiapan pembelajaran yang disiapkan mahasiswa adalah Rencana Persiapan

Pembelajaran (RPP), sarana dan prasarana pembelajaran alat evaluasi atau penilaian. Perangkat pembelajaran yang telah disiapkan mahasiswa kemudian dikonsultasikan kembali dengan guru pembimbing dan apabila memerlukan perbaikan maka direvisi terlebih dahulu sehingga diperoleh perangkat pembelajaran yang siap dipraktikkan dalam pembelajaran di kelas.

Kegiatan PLT yang dilakukan meliputi:

a. Konsultasi dengan Guru Pembimbing

Konsultasi dengan guru pembimbing dilakukan sebelum mulai mengajar, biasanya beberapa hari sebelumnya. Pada saat konsultasi, praktikan menyampaikan rencana mengajar yang akan dilaksanakan. Hal yang dikonsultasikan kepada guru pembimbing antara lain:

1. Teknik apersepsi
2. Materi yang akan disampaikan
3. Metode penyampaian materi
4. Cara mengelola waktu
5. Cara menguasai kelas
6. Teknik penilaian peserta didik.

b. Praktik Mengajar

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	XII IPA 2	2-3	Roll depan

	2017			
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 IPA I & 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 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

C. ANALISIS HASIL PELAKSANAAN DAN REFLEKSI

1. Program PLT

Praktikan mengajar di kelas X, XI, dan XII yakni 2 jam pelajaran untuk kelas XI dan XII, kalau untuk kelas X 3 jam pelajaran karena kelas X sudah menggunakan kurikulum 2013. Dalam pembagian jadwal hari senin kelas XI IPS 3 dan XI IPS 1, hari selasa dan rabu kelas X IIS dan MIA, hari kamis kelas XII IPS 1 dan XII IPS 2, hari jum'at XII IPA 2, dan hari sabtu kelas XI IPS 2 dan XII IPA 1. Dalam mengajar tersebut dapat disimpulkan bahwa kelas X, XI, dan XII memiliki potensi yang lebih ditingkatkan lagi, meski ada beberapa siswa yang sedikit susah diatur tetapi itu bisa diatasi dengan model pendekatan langsung kepada murid, selain itu juga ada hari dimana tidak bisa melaksanakan proses belajar mengajar karena peringatan hari ulang tahun sekolah, tetapi itu masih bisa diatasi dengan memadatkan materi yang sebelumnya belum diajarkan.

Kelas XII dan XI termasuk yang lumayan tertib dalam belajar, banyak siswa yang berkontribusi aktif dan mudah menangkap apa yang praktikan sampaikan kepada siswa kelas XII, tetapi kelas tersebut cenderung suka dalam permainan invasi seperti futsal. Kelas X dalam proses pembelajaran sedikit unik karena masih banyak dari mereka yang masih susah diatur, tetapi kelebihan kelas X adalah mudah dalam menerima materi seperti halnya renang, kelas X mudah bisa dalam mempelajari gerakan renang.

2. Model dan Metode Pembelajaran

Model pembelajaran yang digunakan berbeda beda pada setiap pertemuan yaitu, secamah, diskusi, tanya jawab, penugasan, demonstrasi, latihan, TGFU, pemilihan model ini dilakukan agar siswa lebih berperan aktif dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Metode yang praktikan gunakan bermacam macam dan menyesuaikan materi yang diajarkan seperti olahraga permainan maka menggunakan TGFU, kalau renang atletik dan senam menggunakan metode latihan.

3. Hambatan yang dihadapi

- 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.

BAB III

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Pelaksanaan PLT pada dasarnya bertujuan untuk melatih para mahasiswa secara langsung terjun ke dalam dunia pendidikan terutama mengajar agar memperoleh pengalaman. Berdasarkan pengalaman tersebut mahasiswa praktikan dapat mengambil kesimpulan:

1. Kegiatan PLT bagi mahasiswa calon pendidik ternyata memberikan manfaat yang berarti sebagai bekal dalam melangkah ke dunia pendidikan dan menjadi pengajar yang professional.
2. PLT memberikan pengalaman yang nyata dalam kegiatan sekolah yang tidak akan diperoleh dibangku kuliah.
3. Dalam melaksanakan proses mengajar sebagai calon pendidik haruslah mengetahui keadaan dan karakteristik siswa, sehingga materi yang disampaikan dapat berjalan dengan baik dan mencapai hasil yang maksimal.
4. Metode mengajar sangatlah berpengaruh terhadap keberhasilan pembelajaran dalam kegiatan belajar di kelas dan di lapangan.
5. Keaktifan dan keterlibatan siswa di dalam kelas sangat diperlukan agar suasana belajar mengajar menjadi kondusif.
6. Dalam melaksanakan proses mengajar, sebagai calon guru harus bisa mempersiapkan materi dengan baik dan matang.
7. Penggunaan media pembelajaran sangat membantu kelancaran kegiatan belajar mengajar siswa.

B. SARAN

kegiatan PLT yang telah dilaksanakan selama 2 (dua) bulan telah memberikan banyak pengalaman bagi praktikan, karena disamping berbagi ilmu dengan para siswa disini praktikan juga belajar dari beberapa siswa yang tentunya berbeda beda sehingga dapat menjadi bekal nantinya buat praktikan untuk terjun langsung di dunia pendidikan. Adapun hasil dari pelaksanaan tersebut, praktikan dapat memberikan saran sebagai berikut :

1. Kepada pihan SMA Negeri 1 Kretek diharapkan lebih meningkatkan motivasi siswa dan keaktifan siswa dalam belajar selain itu mendukung melalui fasilitas yang sesuai dengan kemampuan siswa karena siswa siswa disini sangat berpotensi terutama di bidang olahraga.

2. Kepada siswa supaya menaati peraturan tata tertib yang sudah ada supaya tidak menghambat proses belajar mengajar.
3. Kepada pihak SMA Negeri 1 Kretek supaya bisa menertibkan siswa untuk mengikuti proses pembelajaran supaya tidak mengganggu proses pembelajaran yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

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

LAMPIRAN



Universitas 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 : DANU PRIYANDONO
NIM : 14601241103
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, 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 apresepasi 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 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 SMA Negeri 1 Kretek ini aspek sosialnya sangat bagus.

Bantul, 15 November 2017

Guru Pembimbing,

Mahasiswa,

Drs. Sutrisno

NIP. 19620210 199103 1 015

Danu Priyandono

NIM. 14601241103



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 : DANU PRIYANDONO
NIM : 14601241103
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 SMK N 3 Kasihan 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 bertanggungjawab

		akan tugasnya. Sebagai contoh TU dan petugas kebersihan selalu datang tepat 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 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. 1972110 42 00003 1 001

Danu priyandono

NIM. 14601241103



**LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : DANU PRIYANDONO

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 KRETEK

NO. MAHASISWA : 14601241103

ALAMAT SEKOLAH :

FAK/JUR/PR.STUDI : FIK/POR/PJKR

No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
1	Jumat, 15 septem ber 2017	09:00-11:00	Penerjunan mahasiswa PLT	Kegiatan pagi ini adalah penerjunan kegiatan PLT di SMA N 1 KRETEK , kegiatan ini dihadiri sebanyak 20 orang yang terdiri dari 14 orang mahasiswa, kepala sekolah, dosen pamong, dan guru guru SMA	

				N 1 KRETEK	
--	--	--	--	------------	--

No	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
----	---------------	-------	---------------	-------------------------------	--------------------------

2	Sabtu, 16 september 2017	07:00-08:10	Membantu mengajar	Kegiatan hari ini adalah membantu mengajar murid kelas XI IPS 2 yang diampu oleh bapak sutrisna dengan jumlah siswa sebanyak 25 orang dengan materi lompat jauh.	
3	Sabtu, 16 september 2017	08:10-09:20	Membantu mengajar	Kegiatan hari ini adalah membantu mengajar murid kelas XII IPA 1 yang diampu oleh bapak sutrisna dengan dengan materi lompat jauh.	
4	Senin, 18 september 2017	07:00-07:45	Upacara bendera	Semua mahasiswa PLT UNY 2017 yang berjumlah 14 orang mengikuti kegiatan upacara bendera hari senin	

	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/
--	---------------	-------	---------------	-------------------------------	-------------

No					Paraf DPL
5	Senin, 18 september 2017	07:45-09:15	Membantu mengajar	Kegiatan selanjutnya adalah membantu mengajar kelas XI IPS 3 yang diampu oleh bapak sutrisna dengan materi lompat jauh.	
6	Senin, 18 september 2017	09:15-11:00	Membantu mengajar	Kegiatannya adalah membantu mengajar kelas XI IPS 1 yang diampu oleh bapak sutrisna dengan materi lompat jauh.	
7	Senin, 18 september 2017	11:00-12:00	Penomoran buku perpustakaan	Kegiatan siang ini adalah memberi nomor buku pelajaran di perpustakaan , jumlah buku sekitar 50 buah dan kegiatan ini diikuti oleh mahasiswa PLT	

	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/
--	---------------	-------	---------------	-------------------------------	-------------

No					Paraf DPL
8	Selasa, 19 september 2017	07:00-09:15	Membantu mengajar	Kegiatan saya hari ini adalah membantu mempersiapkan alat dan juga mengkondisikan kelas untuk kelancaran teman saya dalam mengajar roll depan di kelas X IPS 1	
9	Selasa, 19 september 2017	09:15-11:45	Praktik mengajar	Kegiatan selanjutnya adalah melakukan praktek mengajar di kelas X IPS 2 dengan materi roll depan	
10	Rabu, 20 september 2017	07:00-09:15	Membantu mengajar	Kegiatan saya pagi ini adalah membantu teman PLY saya dalam mengajarkan materi futsal di kelas X IPA 1	

No	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
11	Rabu, 20 september 2017	09:15-11-45	Praktek mengajar	Kegiatan yang saya lakukan hari ini adalah melakukan praktek mengajar di kelas X IPA 2 dengan materi bola basket	
12	Jumat, 22 september 2017	07:00-07:30	tadarus	Kegiatan jumat pagi hari ini adalah diawali dengan tadarus bersama sama dikelas masing masing	
13	Jumat, 22 september 2017	07:30-09:00	Membantu mengajar	Kegiatan selanjutnya adalah membantu mengajar bapak sutrisna dalam mengajarkan materi roll depan di kelas XII IPA 2	
No	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL

14	Sabtu, 23 september 2017	07:00-08:10	Membantu mengajar	Kegiatan yang saya lakukan adalah membantu mengajar kelas XI IPS 2 dengan materi roll depan	
15	Sabtu, 23 september 2017	08:10-09:20	Membantu mengajar	Kegiatan yang saya lakukan adalah membantu mengajar kelas XII IPA 1 dengan materi roll depan	
16	Sabtu, 23 september 2017	10:00-13:30	Piket	Kegiatan selanjutnya adalah bertugas diruang piket bergantian dengan teman PLT yang lain	

No	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
17	Senin, 25 september 2017	07:00-08:30	Membantu mengajar	Kegiatan saya hari ini adalah membantu mengajar bapak sutrisna dalam pengambilan nilai senam lantai roll depan di kelas XI IPS 3	
18	Senin, 25 september 2017	08:30-10:00	Membantu mengajar	Kegiatan saya hari ini adalah membantu mengajar bapak sutrisna dalam pengambilan nilai senam lantai roll depan di kelas XI IPS 1	
19	Senin, 25 september 2017	10:00-14:15	Piket	Kegiatan selanjutnya adalah bertugas di piket bersama teman saya	

No	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
20	Selasa, 26 september 2017	07:00-09:15	Membantu mengajar	Kegiatan hari ini saya membantu teman saya dalam mengajar materi bola basket di kelas X IPS 1	
21	Selasa, 26 september 2017	09:15-11:45	Praktek mengajar	Kegiatan saya adalah melakukan praktek mengajar kelas X IPS 2 dengan materi futsal	

22	Selasa, 26 september 2017	11:45-14:15	Piket	Setelah mengajar saya dan teman saya langsung menuju ke ruangan piket guna bergantian dengan teman yang sudah piket	
----	---------------------------	-------------	-------	---	--

No	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
23	Kamis, 28 september 2017	07:00-08:30	Membantu mengajar	Kegiatan yang saya lakukan adalah membantu mengajar dan pengambilan nilai di kelas XII IPS 1 dengan materi lompat jauh	

24	Kamis, 28 september 2017	08:30-10:00	Membantu mengajar	Kegiatan yang saya lakukan adalah membantu mengajar dan pengambilan nilai di kelas XII IPS 2 dengan materi lompat jauh	
25	Kamis, 28 september 2017	10:00-13:30	Membuat RPP	Kegiatan selanjutnya adalah membuat kerangka RPP yang akan digunakan untuk mengajar materi selanjutnya	

No	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
----	---------------	-------	---------------	-------------------------------	--------------------------

26	Jumat, 29 september 2017	07:30-09:00	Membantu mengajar	Kegiatan saya hari ini adalah membantu mengajar kelas XII IPS 2 dengan materi permainan bola besar	
27	Jumat, 29 september 2017	09:00-11:00	Piket	Selanjutnya saya menggantikan teman saya untuk berada di ruang piket	
28	Sabtu, 30 september 2017	07:00-08:30	Membantu mengajar	Kegiatan pagi hari ini adalah membantu mengajar kelas XI IPS 2 dengan materi sepakbola	

	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/
--	---------------	-------	---------------	-------------------------------	-------------

No					Paraf DPL
29	Sabtu, 30 september 2017	08:30-13:00	Menonton film G 30 S PKI	Kegiatan selanjutnya adalah langsung ke balai desa tirtomulyo untuk menyaksikan film bersama semua keluarga SMA N 1 KRETEK	
30	Minggu, 1 oktober 2017	07:00-09:00	Upacara (kesaktian pancasila)	Kegiatan minggu pagi ini adalah mengikuti upacara bendera yang dilaksanakan dilapangan bola basket SMA N 1 KRETEK	
31	Senin, 2 oktober 2017	07:30-:11:30	Pengawas UTS	Kegiatan saya adalah menjadi pengawas UTS, yaitu mengawasi dua kelas	

No	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
32	Selasa, 3 oktober 2017	07:30-11:30	Pengawas UTS	Kegiatan saya adalah menjadi pengawas UTS, yaitu mengawasi dua kelas	
33	Rabu, 4 oktober 2017	07:30-11:30	Pengawas UTS	Kegiatan yang saya lakukan adalah menjadi pengawas UTS bersama guru SMA N 1 KRETEK dan mengawasi dua kelas	
34	Kamis, 5 oktober 2017	07:30-11:30	Pengawas UTS	Kegiatan yang saya lakukan adalah menjadi pengawas UTS bersama guru SMA N 1 KRETEK dan mengawasi dua kelas	

No	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
35	Jumat, 6 oktober 2017	07:00-11:00	Pengawas UTS	Kegiatan yang saya lakukan adalah menjadi pengawas UTS bersama guru SMA N 1 KRETEK dan mengawasi dua kelas	
36	Sabtu, 7 oktober 2017	07:30-11:30	Pengawas UTS	Kegiatan yang saya lakukan adalah menjadi pengawas UTS bersama guru SMA N 1 KRETEK dan mengawasi dua kelas	
37	Senin, 9 oktober 2017	07:45-09;15	Membantu mengajar	Kegiatan saya pagi hari ini adalah membantu mengajar teman saya dengan materi handball di kelas XI IPS 3	

No	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
38	Senin, 9 oktober 2017	09:15-11:00	Praktek mengajar	Pada kesempatan kali ini saya melakukan praktek mengajar di kelas XI IPS 1 dengan materi handball	
39	Senin, 9 oktober 2017	11:00-14:15	Inventaris buku perpustakaan	Kegiatan saya di siang hari ini adalah melakukan mendata buku yang ada di perpustakaan SMA N 1 KRETEK	
40	Selasa, 10 oktober 2017	07:00-09:15	Praktek mengajar	Kegiatan yang saya lakukan adalah melakukan praktek mengajar kelas X IPS 1 deengan materi bola tangan	

No	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
42	Selasa, 10 oktober 2017	09:15-11:45	Membantu mengajar	Kegiatan selanjutnya adalah membantu mengajar rekan saya dengan materi bola tangan di kelas X IPS 2	
43	Rabu, 11 oktober 2017	07:00-09:15	Membantu mengajar	Kegiatan saya rabu ini adalah membantu rekan saya dalam mengajar materi di kelas X IPA 1	
44	Rabu, 11 oktober 2017	09:15-11:45	Praktek mengajar	Kegiatan saya kali ini adalah melakukan praktek mengajar kelas X IPA 2 dengan materi handball	

No	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
45	Rabu, 11 oktober 2017	11:45-13:30	Menjaga ujian susulan	Kegiatan yang saya lakukan adalah menjaga ujian susulan di dalam satu kelas	
46	Kamis, 12 oktober 2017	07:00-08:30	Membantu mengajar	Kegiatan saya adalah membantu mengajar bapak sutrisna dengan materi lompat tinggi di kelas XII IPS 1	
47	Kamis, 12 oktober 2017	08:30-10:00	Membantu mengajar	Kegiatan saya adalah membantu mengajar bapak sutrisna dengan materi lompat tinggi di kelas XII IPS 2	

No	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
48	Kamis, 12 oktober 2017	10:00-13:30	Piket	Kegiatan yang saya kerjakan adalah berjaga diruang piket bersama rekan saya sampai akhir pembelajaran	
49	Jumat, 13 oktober 2017	07:00-07:30	Tadarus	Jumat pagi hari ini diawali dengan tadarus bersama dan saya mendampingi kelas XII IPA 2	
50	Jumat, 13 oktober 2017	07:30-09:00	Membantu mengajar	Kegiatan saya adalah membantu mengajar bapak sutrisna dengan materi lompat tinggi di kelas XII IPA 2	

No	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
51	Jumat, 13 oktober 2017	09:00-11:00	Survey kolam renang	Kegiatan saya selanjutnya adalah melakukan survey kolam renang bersama bapak sutrisna di daerah sangkeh sanden bantul , survey dilakukan untuk proses pembelajaran renang minggu depan	
52	Jumat, 13 oktober 2017	15:00-18:00	Pendampingan kegiatan pramuka	Kegiatan sore hari ini adalah melakukan pendampingan kegiatan pramuka sekaligus rapat pihak DA dengan mahasiswa PLT	
53	Sabtu, 14 oktober 2017	07:00-08:30	Praktek mengajar	Kegiatan saya hari ini adalah melakukan praktek mengajar materi lompat tinggi di kelas XI IPS 2	

No	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
54	Sabtu, 14 oktober 2017	08:30-10:00	Praktek mengajar	Kegiatan saya hari ini adalah melakukan praktek mengajar materi lompat tinggi di kelas XII IPA 1	
55	Sabtu, 14 oktober 2017	10:00-13:30	Membuat RPP	Kegiatan selanjutnya adalah membuat RPP untuk mengajar materi renang minggu depan kelas X	
56	Senin, 16 oktober 2017	07:00-08:30	Praktek mengajar	Kegiatan saya pagi hari ini adalah melakukan praktek mengajar di kelas XI IPS 3 dengan materi lompat tinggi	

No	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
57	Senin, 16 oktober 2017	08:30-10:00	Membantu mengajar	Kegiatan selanjutnya adalah membantu rekan saya dalam mengajar materi lompat tinggi di kelas XI IPS 1	
58	Senin, 16 oktober 2017	10:00-14:15	Membuat RPP	Kegiatan selanjutnya adalah membuat RPP melanjutkan yang hari sebelumnya karena materi untuk renang ada tiga macam	
59	Selasa, 17 oktober 2017	07:00-09:15	Membantu mengajar	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	

No	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
60	Selasa, 17 oktober 2017	09:15-14:15	piket	Karena di kelas X IPS 2 jam nya diminta untuk mapel agama maka pembelajaran renang ditiadakan dan hanya dipresensi saja, setelah itu saya gantian berjaga di ruang piket	
61	Rabu, 18 oktober 2017	07:00-09:15	Praktek mengajar	Kegiatan saya adalah melakukan praktek mengajar di kelas X IPS 1 dengan materi renang gaya bebas yaitu berfokus pada gerakan tungkai	
62	Rabu, 18 oktober 2017	09:15-11:45	Membantu mengajar	Kegiatan yang saya lakukan adalah membantu rekan saya dalam mengajar renang gaya bebas di kelas X IPA 2	

No	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
63	Rabu, 18 oktober 2017	11:45-13:30	Mencari materi di perpustakaan	Kegiatan selanjutnya adalah mencari bahan belajar atau materi yang ada di perpustakaan untuk membuat soal ujian semester 1	
64	Kamis, 19 oktober 2017	07:00-08:30	Membantu mengajar	Kegiatan yang saya lakukan adalah membantu rekan saya dalam menilai materi lompat tinggi di kelas XII IPS 1	
65	Kamis, 19 oktober 2017	08:30-10:00	Praktek mengajar	Kegiatan saya sekarang adalah melakukan praktek mengajar yaitu penilaian lompat tinggi di kelas XII IPS 2	

No	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
66	Kamis, 19 oktober 2017	10:00-13:30	Piket	Kegiatan selanjutnya adalah bergantian dan berjaga di ruang piket dengan teman saya	
67	Jumat, 20 oktober 2017	07:00-11:00	Lomba lomba memperingati ulang tahun sekolah	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.	
68	Sabtu, 21 oktober 2017	07:00-13:00	Pentas seni	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	

No	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
69	Sabtu, 21 oktober 2017	07:00-22:00	Kerja bakti	Kegiatan malam ini adalah melakukan kerja bakti di SMA N 1 KRETEK yaitu mempersiapkan ruangan dan juga alat alat untuk kegiatan besok pagi yaitu senam masal dalam rangka ulang tahun SMA N 1 KRETEK	
70	Minggu, 22 oktober 2017	05:30-13:00	Senam sehat	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 senam bersama. Setelah rangkaian kegiatan selesai kami pun langsung bekerja bakti membereskan peralatan yang digunakan dan juga bersih bersih	
71	Senin, 23 oktober 2017	07:00-08:30	Praktek mengajar	Kegiatan senin hari ini adalah melakukan kegiatan praktek mengajar yaitu penialaian materi lompat tinggi di kelas XI IPS 3	

No	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
72	Senin, 23 oktober 2017	08:30-10:00	Membantu mengajar	Kegiatan selanjutnya adalah membantu teman saya dalam mengajar kelas XI IPS 1 dengan materi lompat tinggi	
73	Senin, 23 oktober 2017	10:00-14:15	Membuat soal	Kegiatan saya adalah membuat bank soal untuk kelas X, selain itu saya juga membuat kisi kisi nya	
74	Selasa, 24 oktober 2017	07:00-09:15	Praktek mengajar	Kegiatan saya adalah melakukan praktek mengajar kelas X IPS 1 materi renang gaya bebas yaitu berfokus dengan gerakan lengan dan pengambilan nafas	

No	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
75	Selasa, 24 oktober 2017	09:15-11:45	Praktek mengajar	Kegiatan selanjutnya adalah mengajar teori dikelas, dikarenakan cuaca hujan lebat jadi tidak memungkinkan jika kita berangkat ke kolam renang, disini saya mengisi materi tentang renang gaya bebas dan juga cara melakukan dan latihan apa yang harus dilakukan terlebih dahulu	
76	Selasa, 24 oktober 2017	11:45-14:15	Piket	Kegiatan selanjutnya saya berada diruang piket karena mengganti salah satu teman saya yang baru mengajar di kelas	
77	Rabu, 25 oktober 2017	07:00-09:15	Membantu mengajar	Kegiatan hari ini adalah membantu teman saya dalam mengajar materi renang gaya bebas di kelas X IPA I	

No	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
78	Rabu, 25 oktober 2017	09:15-11:45	Praktek mengajar	Kegiatan saya hari ini adalah mengajar teori dikelas, karena tadi waktu sempit 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	
79	Rabu, 25 oktober 2017	11:45-13:30	Membuat RPP	Kegiatan selanjutnya adalah membuat RPP dan memperbaiki RPP yang sebelum sebelumnya.	
80	Jumat, 27 oktober 2017	07:00-07:30	Tadarus	Kegiatan pagi hari ini diawali dengan mendampingi siswa kelas XII IPA 2 dalam melaksanakan tadarus bersama sama	

No	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
81	Jumat, 27 oktober 2017	07:30-09:00	Praktek mengajar	Kegiatan saya selanjutnya adalah melakukan praktek mengajar di kelas XII IPA 2 dengan materi pengambilan nilai lompat tinggi	
82	Jumat, 27 oktober 2017	09:00-11:00	Membuat soal	Kegiatan selanjutnya adalah membuat bank soal melanjutkan yang kemarin	
83	Sabtu, 28 oktober 2017	07:00-08:30	Praktek mengajar	Kegiatan pagi ini adalah melakukan praktek mengajar yaitu pengambilan nilai materi lompat tinggi di kelas XI IPS 2	

No	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
84	Sabtu, 28 oktober 2017	08:30-10:00	Membantu mengajar	Kegiatan selanjutnya adalah membantu rekan saya dalam mengajar materi dan pengambilan nilai lompat tinggi di kelas XII IPA 1	
85	Sabtu, 28 oktober 2017	10:00-13:30	Piket	Kegiatan saya selanjutnya adalah berada di ruang piket membantu teman saya menjaga di ruang piket	
86	Senin, 30 oktober 2017	07:00-08:30	Membantu mengajar	Kegiatan saya adalah membantu mengajar teman saya materi permainan dan juga menyelesaikan pengambilan nilai di kelas XI IPS 3	

No	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
87	Senin, 30 oktober 2017	08:30-10:00	Praktek mengajar	Kegiatan saya adalah melakukan praktek mengajar berupa permainan dan juga menyelesaikan pengambilan nilai lompat tinggi di kelas XI IPS 1	
88	Senin, 30 oktober 2017	10:00-14:15	Membuat soal	Kegiatan selanjutnya membuat soal soal untuk kelas X dan juga membuat kunci jawaban untuk soal tersebut	
89	Selasa, 31 oktober 2017	07:00-09:15	Praktek mengajar	Kegiatan saya adalah melakukan praktek mengajar kelas X IPS 1 dengan materi renang gaya bebas, materi kali ini adalah koordinasi antara materi sebelumnya dan juga melatih yang belum bisa	

No	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
90	Selasa, 31 oktober 2017	09:15-11:45	Membantu mengajar	Kegiatan selanjutnya adalah membantu teman saya dalam mengajar kelas X IPS 2 dengan materi renang gaya bebas	
91	Selasa, 31 oktober 2017	11:45-14:15	Membuat RPP	Kegiatan selanjutnya adalah memperbaiki RPP yang sebelumnya dan juga mencari materi materi pembelajaran	
92	Rabu, 1 november 2017	07:00-09:15	Membantu mengajar	Kegiatan saya adalah membantu mengajar teman saya di kelas X IPA 1 dengan materi renang gaya bebas	

No	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
93	Rabu, 1 november 2017	09:15-11:45	Praktek mengajar	Kegiatan saya adalah melakukan praktek mengajar koordinasi antara tungkai, lengan dan cara mengambil nafas renang gaya bebas di kelas X IPA 2	
94	Rabu, 1 november 2017	11:45-13:30	Piket	Kegiatan saya kali ini adalah berada diruang piket untuk menggantikan rekan saya yang mengajar	
95	Kamis, 2 november 2017	07:00-08:30	Membantu mengajar	Kegiatan saya adalah membantu mengajar tekan saya dalam pengambilan nilai materi bola voli di kelas XII IPS 1	

No	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
96	Kamis, 2 november 2017	08:30-10:00	Praktek mengajar	Kegiatan saya selanjutnya adalah praktek mengajar dengan materi pengambilan nilai bola voli di kelas XII IPS 2	
97	Kamis, 2 november 2017	10:00-13:30	Piket	kegiatan saya adalah berjaga di ruang piket bersama rekan saya sampai jam KBM berakhir	
98	Jumat, 3 november 2017	07:00-07:30	Tadarus	Kegiatan pagi ini adalah tadarus bersama di kelas XII IPA 2	

No	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
99	Jumat, 3 november 2017	07:30-09:00	Membantu mengajar	Kegiatan saya adalah membantu rekan saya dalam mengajar kelas XII IPA 2 dengan materi pengambilan nilai bola voli	
100	Jumat, 3 november 2017	09:00-11:00	Membuat laporan	Kegiatan saya adalah membuat laporan dan juga membuat laporan mingguan yang belum saya buat selama 2 minggu	
101	Sabtu, 4 november 2017	07:00-08:30	Praktek mengajar	Kegiatan saya adalah melakukan praktek mengajar di kelas XI IPA 2 dengan materi pengambilan nilai bola voli	

No	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
102	Sabtu, 4 november 2017	08:30-10:00	Membantu mengajar	Kegiatan selanjutnya adalah membantu rekan saya dalam mengajar materi pengambilan nilai bola voli dikelas XII IPA 1	
103	Sabtu, 4 november 2017	10:00-13:30	Membuat laporan PLT	Kegiatan saya adalah mencuil membuat laporan PLT yaitu melengkapi lampiran berupa foto foto kegiatan proses KBM	
104	Senin, 6 november 2017	07:00-08:30	Praktek mengajar	Kegiatan saya adalah melakukan praktek mengajar di kelas XI IPS 3 dengan materi penilaian bola voli	

No	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
105	Senin, 6 november 2017	08:30-10:00	Membantu mengajar	Kegiatan yang saya lakukan adalah membantu mengajar rekan saya pengambilan nilai bola voli	
106	Senin, 6 november 2017	10:00:13:30	Membuat laporan PLT	Kegiatan saya sekarang adalah mencil laporan PLT dan juga memperbaiki RPP yang sebelumnya	
107	Selasa, 7 november 2017	07:00-09:15	Praktek mengajar	Kegiatan saya hari ini adalah melakukan pengambilan nilai renang gaya bebas di kelas X IPS 1	

No	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
108	Selasa, 7 november 2017	09:15-11:45	Membantu mengajar	Kegiatan saya selanjutnya adalah membantu mengajar rekan saya dalam pengambilan nilai renang gaya bebas di kelas X IPS 2	
109	Selasa, 7 november 2017	11:45-14:15	Membuat laporan	Kegiatan selanjutnya adalah mencil melengkap lampiran lampiran yang akan dilampirkan di laporan PLT	
110	Rabu, 8 november 2017	07:00-09:15	Membantu mengajar	Kegiatan saya adalah membantu rekan saya dalam pengambilan nilai renang gaya bebas di kelas X IPA 1	

No	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
111	Rabu, 8 november 2017	09:15-11:45	Praktek mengajar	Kegiatan saya adalah melakukan praktek mengajar pengambilan nilai renang gaya bebas di kelas X IPA 2	
112	Rabu, 8 november 2017	11:45-13:30	Membuat soal	Kegiatan selanjutnya membuat soal untuk kelas XII dan juga kisi kisinya	
113	Kamis, 9 november 2017	07:00-08:30	Membantu mengajar	Kegiatan saya adalah membantu mengajar teman saya dengan materi bela diri taekwondo di kelas XII IPS 1	

No	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
114	Kamis, 9 november 2017	08:30-10:00	Praktek mengajar	Kegiatan saya adalah melakukan praktek mengajar denagn materi bela diri taekwondo dikelas XII IPAS 2	
115	Kamis, 9 november 2017	10:00-13:30	Piket	Kegiatan saya selanjutnya adalah berjaga di ruang piket sampai proses KBM selesai	
116	Jumat, 10 november 2017	07:00-07:45	Upacara hari pahlawan	Kegiatan pagi hari ini adalah dengan mengikuti upacara hari pahlawan di lapangan basket SMA N 1 KRETEK	

No	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
117	Jumat, 10 november 2017	07:45-09:15	Membantu mengajar	Kegiatan saya adalah membantu rekan saya dalam mengajar materi bela diri taekwondo di kelas XII IPA 2	
118	Jumat, 10 november 2017	09:15-11:00	Membuat laporan	Kegiatan selanjutnya adalah membuat laporan PLT	
119	Sabtu, 11 november 2017	07:00-08:30	Praktek mengajar	Kegiatan saya pagi hari ini adalah melakukan praktek mengajar teori di kelas XI IPS 2 yaitu menyampaikan materi buat ujian semester satu	

No	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
120	Sabtu, 11 november 2017	08:30-10:00	Praktek mengajar	Kegiatan saya selanjutnya adalah melakukan praktek mengajar di kelas XII IPA 1 dengan materi bela diri taekwondo	
121	Sabtu, 11 november 2017	10:00-13:30	Membuat soal	Kegiatan saya adalah menyelesaikan soal dan menyiapkan materi buat mengisi teori di kelas X minggu depan	
122	Senin, 13 november 2017	07:00-08:30	Praktek mengajar	Kegiatan saya adalah menyampaikan materi di kelas XI IPS 3 tentang materi apa yang akan keluar di ujian semester1 besok	

No	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
123	Senin, 13 november 2017	08:30-10:00	Membantu mengajar	Kegiatan saya selanjutnya adalah membantu mengajar kelas XI IPS 1 , dan rekan saya yang menyampaikan materi	
124	Senin, 13 november 2017	10:00-14:15	Membuat laporan	Kegiatan saya adalah mancil laporan dan juga mambuat laporan mingguan untuk kelengkapan lampiran	
125	Selasa, 14 november 2017	07:00-09:15	Membantu mengajar	Kegiatan saya adalah membantu rekan saya mengajar teori dikelas X IPA 1	

No	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
126	Selasa, 14 november 2017	09:15-11:45	Praktek mengajar	Kegiatan saya adalah melakukan praktek mengajar teori di kelas X IPA 2	
127	Selasa, 14 november 2017	11:45-14:15	Mambuat laporan	Kegiatan ini adalah melengkapi lampiran lampiran yang akan dilampirkan di laporan dan juga membuat laporan harian	
128	Rabu, 15 November 2017	07:00-08:30	Membantu mengajar	Kegiatan saya adalah membantu teman saya dalam mengajar teori di kelas X IPA 1	

No	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
129	Rabu, 15 November 2017	09:00-11:00	Penarikan Mahasiswa PLT	Kegiatan selanjutnya adalah acara penarikan mahasiswa PLT UNY yang dihadiri oleh dosen pamong, kepala sekolah, guru guru , dan mahasiswa PLT UNY 2017	
130	Rabu, 15 November 2017	11:00-12:00	Praktek mengajar	Kemudian saya masuk ke dalam kelas X IPA 2 untuk menyampaikan kisi kisi ujian selama satu jam	

Mengetahui/ Menyetujui

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Sujarwo M.Or
NIP : 19830314 200801 1 012

Drs. Sutrisna
NIP : 19620210 199103 1 015

Danu Priyandono
NIM : 14601241103



KARTU BIMBINGAN PLT
PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL
 LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY

F04
 UNTUK MAHASISWA

TAHUN.....

Nama Sekolah / Lembaga : SMAN I KRETEK
 Alamat Sekolah : Gending, Tirtomulyo, Kretek, Bantul Fax./ Telp. Sekolah : 085.101.994.083
 Nama DPL PLT : SUJAPRANTO
 Prodi / Fakultas DPL PLT : Pu.kel. / F.I.K.
 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	-	<i>[Signature]</i>
2.	23 sept 2017	2	Karibanten siswa pi	-	<i>[Signature]</i>
3.	30 sept 2017	2	K-13 → 3 jam pelajaran?	-	<i>[Signature]</i>
4.	14 sept 2017	2	Laporan PPL / magang 3	-	<i>[Signature]</i>

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

Bantul, 15 November 2017
 Ketua Kelotipok PLT
[Signature]
 Aji Pratama Putra
 NIM. 14601241066

**KALENDER PENDIDIKAN SMA 1 KRETEK
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

JULI 2017						Hari Belajar Efektif	Tanggal	Uraian Kegiatan	
MINGGU	3	9	16	23	30				
SENIN				27	24	31	3	1-15	Libur Tahun Pelajaran 2016/2017
SELASA				18	25		2	17	Hari pertama masuk sekolah
RABU				19	26		2	17	Sosialisasi penilaian kelas XI dan XII
KAMIS				20	27		2	19	Rapat pleno Dewan Sekolah
JUM'AT				21	28		2	17-19	MOPDB kelas X
SABTU				22	29		2	20	Sosialisasi penilaian kelas X
Jumlah hari belajar efektif						13			

AGUSTUS 2017						Hari Belajar Efektif	Tanggal	Uraian Kegiatan	
MINGGU	6	13	20	27					
SENIN				7	14	21	28		
SELASA	1	8	15	22	29				
RABU	2	9	16	23	30				
KAMIS	3	10	17	24	31			17	HUT Kemerdekaan RI ke-72
JUM'AT	4	11	18	25					
SABTU	5	12	19	26					
Jumlah hari belajar efektif						26			

SEPTEMBER 2017						Hari Belajar Efektif	Tanggal	Uraian Kegiatan		
MINGGU	3	10	17	24						
SENIN				4	11	18	25	4	1	Hari besar Idul Adha 1438 H
SELASA				5	12	19	26	4	21	Tahun Baru Hijriyah 1439 H
RABU				6	13	20	27	4		
KAMIS				7	14	21	28	3		
JUM'AT				8	15	22	29	4		
SABTU	2	9	16	23	30			5		
Jumlah hari belajar efektif						24				

OKTOBER 2017						Hari Belajar Efektif	Tanggal	Uraian Kegiatan		
MINGGU	1	8	15	22	29					
SENIN	2	9	16	23	30			4	2-7	Penilaian bersama beberapa topik(UTS)
SELASA	3	10	17	24	31			4	20	Ulang Tahun Sekolah ke-18
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	Tanggal	Uraian Kegiatan
MINGGU		5	12	19	26	Efektif		
SENIN		6	13	20	25	4	25	Hari Guru Nasional
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	Tanggal	Uraian Kegiatan	
MINGGU		3	10	17	24	31	Efektif		
SENIN		4	11	18	25		0	1	Maulid Nabi Muhammad SAW
SELASA		5	12	19	26		0	2-9	Penilaian akhir semester 1
RABU		6	13	20	27		0	11-15	Porsenitas/Klas Meeting
KAMIS		7	14	21	28		0	16	Penerimaan rapor
JUM'AT		8	15	22	29		0	18-31	Libur Akhir Semester
SABTU	2	9	16	23	30		0	25-26	Hari Natal
Jumlah hari belajar efektif						0			

JANUARI 2018						Hari Belajar	Tanggal	Uraian Kegiatan	
MINGGU		7	14	21	28		Efektif		
SENIN		8	15	22	29		4	1	Tahun Baru 2018
SELASA	2	9	16	23	30		5	2	Pengembalian rapor
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	Tanggal	Uraian Kegiatan	
MINGGU		4	11	18	25		Efektif		
SENIN		5	12	19	26		4	16	Tahun Baru Imlek
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			

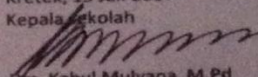
MARET 2018						Hari Belajar	Tanggal	Uraian Kegiatan	
MINGGU		4	11	18	25		Efektif		
SENIN		5	12	19	26		3	5-10	Penilaian bersama beberapa topik (UTS)
SELASA		6	13	20	27		3	13	Studi Kampus
RABU		7	14	21	28		3	26-31	Ujian Sekolah
KAMIS	1	8	15	22	29		4	30	Jum'at Agung
JUM'AT	2	9	16	23	30		4		
SABTU	3	10	17	24	31		4		
Jumlah hari belajar efektif						21			

APRIL 2018					Hari Belajar Efektif	Tanggal	Uraian Kegiatan	
MINGGU	1	8	15	22				29
SENIN	2	9	16	23	30	4	6-Apr	Kemah Bakti 2018
SELASA	3	10	17	24		3	9-12	Ujian Nasional Utama (PBT/CBT)
RABU	4	11	18	25		3	13	Isra Mi'raj Nabi Besar Muhammad SAW
KAMIS	5	12	19	26		3	16-19	Ujian Nasional Susulan
JUM'AT	6	13	20	27		3		
SABTU	7	14	21	28		4		
Jumlah hari belajar efektif					20			

MEI 2017					Hari Belajar Efektif	Tanggal	Uraian Kegiatan	
MINGGU		6	13	20				27
SENIN		7	14	21	28	3	1	Hari Buruh Nasional
SELASA	1	8	15	23	29	3	2	Hari Pendidikan Nasional
RABU	2	9	16	24	30	4	10	Kenaikan Isa Al-Masih
KAMIS	3	10	17	24	31	3	28-31	Penilaian Kenaikan Kelas
JUM'AT	4	11	18	25		4	29	Hari Raya Waisak
SABTU	5	12	19	26		4		
Jumlah hari belajar efektif					21			

JUNI 2017					Hari Belajar Efektif	Tanggal	Uraian Kegiatan	
MINGGU		3	10	17				24
SENIN		4	11	18	25	0	1	Libur Hari Lahir Pancasila
SELASA		5	12	19	26	0	2-6	Penilaian Kenaikan Kelas
RABU		6	13	20	27	0	7	Rapat pleno kenaikan kelas
KAMIS		7	14	21	28	0	9	Penerimaan rapor
JUM'AT	1	8	15	22	29	0	11-30	Libur Idul Fitri dan Kenaikan Kelas
SABTU	2	9	16	23	30	0	15-16	Libur Idul Fitri
Jumlah hari belajar efektif					0			

1. Semester Gasal 107
2. Semester Genap 111
Jumlah satu tahun 218

Kretek, 15 Juli 2017
Kepala Sekolah

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

KODE ETIK GURU INDONESIA

Pembukaan

Guru sebagai pendidik adalah jabatan profesi yang mulia. Oleh sebab itu moralitas guru harus senantiasa terjaga karena martabat dan kemuliaan sebagai unsur dasar moralitas guru itu terletak pada keunggulan perilaku akal budi dan pengabdianya.

Guru merupakan pengembangan tugas kemanusiaan dengan mengutamakan kebajikan dan mencegah manusia dari kehinaan serta kemungkar dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa dan membangun watak serta budaya, yang menghantarkan bangsa Indonesia pada kehidupan masyarakat yang maju, adil, dan makmur, serta beradab berdasarkan Pancasila dan UUD 1945.

Guru dituntut untuk menjalankan profesinya dengan ketulusan hati dan menggunakan keandalan kompetensi sebagai sumber daya dalam mewujudkan tujuan pendidikan nasional, yaitu berkembangnya potensi peserta didik menjadi manusia utuh yang beriman dan bertakwa serta menjadi warga negara yang baik, demokratis, dan bertanggung jawab.

Pelaksanaan tugas guru Indonesia terwujud dan menyatu dalam prinsip "*ing ngarso sung tulodo ing madyo mangun karso tut wuri handayani*".

Untuk itu, sebagai pedoman perilaku guru Indonesia dalam melaksanakan tugas keprofesionalan perlu ditetapkan kode etik guru Indonesia.

BAGIAN SATU

Kewajiban Umum

Pasal 1

1. Menjunjung tinggi, menghayati, dan mengamalkan sumpah janji guru.
2. Melaksanakan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional.

BAGIAN DUA

Kewajiban Guru Terhadap Peserta Didik

Pasal 2

1. Bertindak profesional dalam melaksanakan tugas mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi proses dan hasil belajar peserta didik
2. Memberikan layanan pembelajaran berdasarkan karakteristik individual serta tahap tumbuh kembang kejiwaan peserta didik
3. Mengembangkan suasana pembelajaran yang aktif kreatif efektif dan menyenangkan

4. Menghormati martabat dan hak-hak serta memperlakukan peserta didik secara adil dan objektif
5. Melindungi peserta didik dari segala tindakan yang dapat mengganggu perkembangan proses belajar kesehatan dan keamanan bagi peserta didik
6. Menjaga kerahasiaan pribadi peserta didik kecuali dengan alasan yang dibenarkan berdasarkan hukum kepentingan pendidikan kesehatan dan kemanusiaan
7. Menjaga hubungan profesional dengan peserta didik dan tidak memanfaatkan untuk kepentingan pribadi dan atau kelompok dan tidak melanggar norma yang berlaku

Kewajiban Guru Terhadap Orang Tua/Wali Peserta Didik

Pasal 3

1. Menghormati hak orang tua atau wali peserta didik untuk berkonsultasi memberikan informasi secara jujur dan objektif mengenai kondisi dan perkembangan belajar peserta didik
2. Membangun hubungan kerjasama dengan orang tua atau wali peserta didik dalam melaksanakan proses pendidikan untuk meningkatkan mutu pendidikan
3. Menjaga hubungan profesional dengan orang tua atau wali peserta didik dan tidak memanfaatkan untuk memperoleh keuntungan pribadi

Kewajiban Guru Terhadap Masyarakat

Pasal 4

1. Menjalin komunikasi yang efektif dan kerjasama yang harmonis dengan masyarakat untuk memajukan dan mengembangkan pendidikan
2. Mengakomodasi aspirasi dan keinginan masyarakat dalam mengembangkan peningkatan kualitas pendidikan
3. Bersikap responsif terhadap perubahan yang terjadi dalam masyarakat dengan mengindahkan norma dan sistem nilai yang berlaku
4. Bersama-sama dengan masyarakat berperan aktif untuk menciptakan lingkungan sekolah yang kondusif
5. Menjunjung tinggi Kehormatan dan martabat serta menjadi panutan masyarakat

Kewajiban Guru Terhadap Teman Sejawat

Pasal 5

1. Membangun suasana kekeluargaan solidaritas dan saling menghormati antar teman sejawat di dalam maupun di luar satuan pendidikan
2. Saling berbagi ilmu pengetahuan, teknologi, seni, keterampilan, dan pengalaman, serta saling memotivasi untuk meningkatkan profesionalitas dan martabat guru
3. Menjaga kehormatan dan rahasia pribadi teman sejawat
4. Menghindari tindakan yang berpotensi menciptakan konflik antar teman sejawat

Kewajiban Guru Terhadap Profesi

Pasal 6

1. Menjunjung tinggi jabatan guru sebagai profesi
2. Mengembangkan profesionalisme secara berkelanjutan sesuai kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi untuk meningkatkan mutu pendidikan
3. Melakukan tindakan dan atau mengeluarkan pendapat yang tidak merendahkan martabat profesi guru
4. Dalam melaksanakan tugas tidak menerima janji dan memberi Pemberian yang dapat mempengaruhi keputusan atau tugas keprofesianlima melaksanakan tugas secara bertanggung jawab terhadap kebijakan pendidikan

Kewajiban Guru Terhadap Profesi

Pasal 7

1. Menaati peraturan dan berperan aktif dalam melaksanakan program organisasi profesi
2. Mengembangkan dan Memajukan organisasi profesi
3. Mengembangkan organisasi profesi untuk menjadi pusat peningkatan profesionalitas guru yang pesat informasi tentang pengembangan pendidikan
4. Menjunjung tinggi kehormatan dan martabat organisasi profesi melakukan tindakan dan atau mengeluarkan pendapat yang tidak merendahkan martabat profesi

Kewajiban Guru Terhadap Pemerintah

Pasal 8

1. Peran serta menjaga persatuan dan kesatuan dalam kehidupan berbangsa dan bernegara dalam wadah NKRI berdasarkan Pancasila dan UUD 1945

2. Berperan serta dalam melaksanakan program pembangunan pendidikan
3. Melaksanakan ketentuan yang ditetapkan pemerintah

Daftar Pustaka

Keputusan Kongres XXI Persatuan Guru Republik Indonesia Nomor: VI/KONGRES/
XXI/PGRI/2013

IKRAR GURU INDONESIA

1. Kami Guru Indonesia, adalah insan pendidik bangsa yang beriman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa
2. Kami Guru Indonesia, adalah pengemban dan pelaksana cita-cita Proklamasi Kemerdekaan Republik Indonesia pembela dan pengamal Pancasila yang setia pada Undang Undang Dasar 1945.
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

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.

PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
 DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA
SMA NEGERI 1 KRETEK
 Genting, Tirtomulyo, Kretek, Bantul, Kode pos 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	Di Eva
Piket lobi	Asri Andini	Jana Tiwi	Ana Lia Riyani	Danu Aji April	Dini Eva	Al Nor
Piket pustakaan	Dini Eva	Ana Lia Riyan	Asri Andini	Alfi Nonik	Danu Aji April	Jan Ti
Piket kantor	Danu Aji April	Dini Eva	Alfi Nonik	Ana Lia Riyani	Jana Tiwi	As And

Mengetahui

Kretek, 15

November 2017

Koordinator PLT

Ketua PLT SMA 1 Kretek

Budi Nugroho, S.Pd.
Putra

Aji Pratama

NIP 19721104 200003 1 001

NIM. 14601241066

PEMERINTAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA



DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA

SMA NEGERI 1 KRETEK

Genting, Tirtomulyo, Kretek, bantul 55772 Telp (0274)7494083

Guru pembimbing : Drs. Sutrisna
Nama mahasiswa : Danu Priyandono
No Mahasiswa : 14601241103
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 & 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 IPA 1 & 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 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

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Sutrisna

NIP.19620210 199103 1 015

Danu priyandono

NIM. 14601241103



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

MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
JAKARTA, 2016

DAFTAR ISI	i
I. PENDAHULUAN	1
A. Rasional	1
B. Kompetensi Setelah Mempelajari Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Pendidikan Dasar dan Menengah	2
C. Kompetensi Setelah Mempelajari Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sekolah Menengah Atas/Madrasah Aliah/Sekolah Menengah Kejuruan/Madrasah Aliah Kejuruan	2
D. Kerangka Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Sekolah Menengah Atas/Madrasah Aliah/Sekolah Menengah Kejuruan/Madrasah Aliah Kejuruan	3
E. Pembelajaran dan Penilaian	5
F. Kontekstualisasi Pembelajaran Sesuai dengan Kondisi Lingkungan dan Peserta Didik	8
II. KOMPETENSI DASAR, MATERI, DAN KEGIATAN PEMBELAJARAN	10
A. Kelas X	10
B. Kelas XI	17
C. Kelas XII	25

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 keungulan-keungulan 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	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	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

KELAS X	KELAS XI	KELAS XII
permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia	permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.	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 menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan	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	4. Mengolah, menalar, menyaji, dan mencipta dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri serta

KELAS X	KELAS XI	KELAS XII
metoda sesuai kaidah keilmuan	kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan	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	Pencaksilat

No	Lingkup Pembelajaran	Materi
3	Aktivitas atletik	Jalan cepat, Lari jarak pendek, Lompat Jauh, Tolak Peluru,
4	Aktivitas pengembangan kebugaran jasmani	Komposisi Tubuh, Dayatahan Jantung, dayatahan 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 padag lingkup bela diri diberi tanda bintang dua (**) ini berarti sekolah dapat memilih jenis beladiri (pencaksilat, karate, taekwondo, dan lain-lain) sesuai dengan kompetensi tenaga pendidiknya, misalnya dipilih jenis olahraga bela diri pencaksilat. 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: lembar tugas (*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
3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*)	Sepakbola: <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
4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik *)	Bolavoli: <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>, <i>block/bendungan</i>) 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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		<p>belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak permainan bolavoli ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri
3.2 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan	<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> 	<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, 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>Softball:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melempar, • Menangkap, • Memukul bola menggunakan pemukul, • Berlari ke base, 	<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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
koordinasi gerak yang baik* 4.2Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*	<ul style="list-style-type: none"> • Mematikan lawan. 	keterampilan gerak permainan softball (melempar, menangkap, memukul bola menggunakan pemukul, berlari ke <i>base</i> , dan mematikan lawan). <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 softballke 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
	Bulutangkis: <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 bulutangkiske dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri. • Hasil belajar siswa dinilai selama

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	<p>Tenis Meja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memegang bet • Pukulan <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> • Servis 	<p>proses dan di akhir pembelajaran</p> <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>, dan servis) • 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 menghasilkan gerak yang efektif *) 4.3Mempraktik-</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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
kan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)		ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. <ul style="list-style-type: none"> • 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 cepat 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
	Lari Jarak Pendek: <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
	Lompat Jauh: <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)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri • Siswa melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (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 intrinsik (<i>intrinsic feedback</i>) dari diri sendiri • 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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		<p>gerak tolak peluruke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi 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>3.4 Menganalisis keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **)</p> <p>4.4Mempraktikkan 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, bela, 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</p>	<p>Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan:</p>	<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>cardivascular</i>), daya tahan otot, kelentukan, dan kekuatan), serta

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>(daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar</p> <p>4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar</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 	<p>pengukurannya</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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
<p>3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.</p> <p>4.6 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam</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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
lantai.		<ul style="list-style-type: none"> • 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.</p> <p>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 karya sebagai laporan untuk menjawab permasalahan sesuai arahan guru • Siswa bersama kelompok memaparkan temuan dan karyanya di depan kelas secara berganti dilandasi 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>3.8 Menganalisis keterampilan satu gaya renang (***)</p> <p>4.8 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan satu gaya</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 air renang gaya bebas (gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan) • Siswa mencoba keterampilan gerak aktivitas air yang telah diperagakan oleh guru

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
renang ***)		<ul style="list-style-type: none"> • 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.</p> <p>4.9 Mempresen- 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 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 • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
3.10 Menganalisis berbagai peraturan	<p>NAPZA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peraturan perundangan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai peraturan perundangan serta

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
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.	<ul style="list-style-type: none"> • Konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar . • Penyebab • Gejala • Dampak • Pencegahan 	<p>konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya serta penyebab; gejala; dampak pengguna narkoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 besar serta menyusun rencana perbaikan *) 4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan	Sepakbola: <ul style="list-style-type: none"> • Mengumpan bola • Menembak bola • Mengontrol bola • Menggiring bola • Menyundul bola 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan permainan sepakbola (mengumpan bola, menembak bola, mengontrol bola, menggiring bola, menyundul bola, lemparan kedalam). • Siswaberbagai tugas siapa yang pertama

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan *)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lemparan kedalam • Gerak tanpa bola 	<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 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. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		dan di akhir 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"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan gerak permainan bulutangkis (posisi

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	<p><i>footwork</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pegangan raket • Pukulan atas dan bawah • Servis 	<p>berdiri dan <i>footwork</i>, pegangan raket, pukulan atas dan bawah, dan servis).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mencoba dan melakukan keterampilan gerak permainan bulutangkis (posisi berdiri dan <i>footwork</i>, pegangan raket, pukulan atas dan bawah, dan servis). • 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 <i>forehand</i> dan <i>backhand</i>, dan servis). • Siswaberbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja). • Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak permainan tenis meja (memegang bet, pukulan <i>forehand</i> dan <i>backhand</i>, 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</p>	<p>Jalan Cepat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Start 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. • Siswa bersama pasangan menerima dan

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan*)</p> <p>4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan*)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gerakan jalan • Memasuki garis finis 	<p>mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak jalan cepat (start, gerakan jalan, dan memasuki garis finis).</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. • 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.
	<p>Lari Jarak Pendek:</p> <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.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	<p>Lompat Tinggi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Awalan • Tolakan • Sikap badan di udara • Sikap mendarat 	<ul style="list-style-type: none"> • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. • Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak lompat tinggi (awalan, tolakan, sikap badan di udara, sikap mendarat). • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. • Siswa menerima umpan balik dari guru. • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak lompat tinggi ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
	<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 bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga</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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>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>bayangan (<i>shadow fighting</i>).</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 strategi keterampilan gerak beladiri ke dalam rangkaian gerak sederhana dilandasi nilai-nilaidisiplin,percaya diri, keberanian, dan kerja sama.
<p>3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar</p> <p>4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (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.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan 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. • 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 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,</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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama		<p>tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa mencoba tugas sistematis 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 Mempresentasikan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur</p>	<p>Aktifitas Fisik:</p> <ul style="list-style-type: none"> Konsep manfaat aktivitas fisik Prinsip aktivitas fisik Dampak aktivitas fisik yang tidak teratur Merancang aktivitas fisik secara teratur 	<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 hasil diskusi pada kertas plano untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain. Setiap anggota kelompok membaca dan mencatat hasil diskusi kelompok lain yang ditempel, kemudian membuat pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap kelompok/empat pertanyaan). Setiap kelompok mengajukan pertanyaan dan dijawab oleh kelompok lain yang membahas pokok bahasan sesuai pertanyaan tersebut.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		<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.
<p>3.10 Menganalisis bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS</p> <p>4.10 Mempresentasikan 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 rancangan 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 	<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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	terhadap smash <ul style="list-style-type: none"> • Pola pertahanan terhadap bola dari pantulan/ <i>bloc k</i> 	mendapatkan aba-aba dari guru. <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mencoba tugas merancang penyerangan dan pertahanan permainan bolavolike dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, percaya diri, dan kerja sama.
	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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		<p>pertahanan permainan softball ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, percaya diri, dan kerja sama.</p>
	<p>Bulutangkis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permainan mengutamakan kekuatan • Permainan mengutamakan kecepatan • Permainan mengutamakan daya tahan • Permainan mengutamakan gerak tipu 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan bulutangkis (pola penyerangan dan pertahanan permainan bulutangkis (permainan mengutamakan kekuatan; permainan mengutamakan kecepatan; permainan mengutamakan daya tahan; permainan mengutamakan gerak tipu). • Siswaberbagi tugas siapa yang pertama kali 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 (task sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja (pola penyerangan dan pertahanan permainan tenismeja (dengan <i>drive</i>; dengan <i>push</i>; dengan <i>chop</i>; dengan <i>block</i>). • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. • Siswa menerima umpan balik dari guru. • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
3.3 Merancang simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan *) 4.3 Mempraktikkan hasil rancangan simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan *)	Jalan Cepat: <ul style="list-style-type: none"> • Start • Gerakan jalan cepat • Memasuki garis finis 	<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.
	Lari Jarak Pendek: <ul style="list-style-type: none"> • Start • Gerakan jalan cepat • Memasuki garis finis 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas merancang perlombaan lari jarak pendek (start, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis finis). • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran • Siswa menerima umpan balik dari guru • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai 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
	Lompat Tinggi: <ul style="list-style-type: none"> • Awalan • Tolakan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri (<i>selfcheck sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas merancang perlombaan lompat jauh (awalan, tumpuan, melewati

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	<ul style="list-style-type: none"> • Sikap badan di udara • Sikap mendarat 	<p>mistar, dan mendarat)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri • Siswa melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (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 • Siswamelakukan merancang perlombaanlompat 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 • Gerakana lanjutan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas merancang perlombaan tolak peluru (awalan, menolak peluru, dan gerakan lanjutan) • 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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		kerja sama
<p>3.4 Merancang pola penyerangan dan pertahananandal amolahraga beladiri yang disusunsesuai peraturan permainan**</p> <p>4.4Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahananandal amolahraga 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</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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi</p> <p>4.5 Mempraktikkan hasil rancangan program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait keterampilan secara pribadi 	<p>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)</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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>3.7 Merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama</p> <p>4.7 Merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama</p>	<p>Aktivitas Ritmik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Inti • Pendinginan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama • Siswa mencoba dan melakukan merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru • Siswa memperagakan hasil belajar merancang sistematika latihan dalam aktivitas gerak berirama ke dalam bentuk rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
<p>3.8 Menganalisis keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan</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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>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>menggunakan alat bantu) sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama</p>
<p>3.9 Menganalisis langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS)</p> <p>4.9 Mempresentasikan hasil analisis langkah-</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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS)		

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Sutrisna

NIP.19620210 199103 1 015

Danu priyandono

NIM. 14601241103

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMA NEGERI 1 KRETEK
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas/Semester	: X/I
Materi Pokok	: Permainan Bola Basket
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 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.

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 Bola basket • 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 dasar mengumpan pada bola basket 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 mengumpan dalam permainan bola basket
2. Siswa mampu melakukan 3 macam umpan pada permainan bola basket sesuai yang telah
3. Siswa mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi 3 macam umpan pada permainan bola basket sekaligus lari menyamping dengan teknik yang benar sepanjang 25 meter

D. Materi Pembelajaran

1. Materi umpan *chess pass*, *bound pass*, dan *overhead pass*
2. Variasi dan kombinasi *chess pass*, *bound pass*, dan *overhead pass*
3. Permainan menggunakan tiga macam umpan

E. Metode Pembelajaran

1. Metode latihan

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

2. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat
 - Bola basket (4 bola)
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 yang akan diajarkan (bola basket)
- Apersepsi

Guru menyampaikan tentang teknik dasar melakukan umpan bola basket

- Motivasi

Guru menyampaikan manfaat melakukan roll depan dan tujuan dari melakukan umpan dalam permainan bola basket

- Pemanasan

Sebelum masuk ke materi guru memimpin pemanasan dan juga penguluran yang menjurus ke materi bola basket supaya tidak terjadi cedera karena kurang pemanasan

2. Kegiatan Inti (100 menit)

a) Mengamati

- Siswa diminta untuk mengamati guru dalam melakukan tiga teknik umpan pada permainan bola basket
- Beberapa siswa diminta untuk melakukan tiga macam umpan pada permainan bola basket dan siswa yang lainnya mengamati

b) Menanya

- Siswa mengajukan pertanyaan-pertanyaan mengenai teknik mengumpan pada permainan bola basket
- Siswa saling bertanya satu sama lain mengenai manfaat dari melakukan tiga macam umpan pada permainan bola basket

c) Mencoba

- Setelah melakukan pengamatan siswa melakukan tiga teknik umpan pada permainan bola basket secara berpasangan

d) Mengasosiasi

- Siswa diminta untuk membandingkan hasil pengamatan demonstrasi guru pada penampilan gerak dalam melakukan umpan pada permainan bola basket

e) Mengkomunikasikan

- Guru meminta seluruh siswa untuk melakukan tiga macam umpan secara berpasangan dengan jarak yang ditentukan dan menggunakan teknik yang 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

**Mengetahui,
Guru PJOK**

**Drs Sutrisna
NIP.196202101991031015**

**Rabu, 20 september
2017**

Mahasiswa

**Danu Priyandono
NIM. 14601241103**

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 chest pass				
2	Mampu menjelaskan Passing bound pass				
3	Mampu menjelaskan overhead pass				
4	Mampu menganalisis gerakan saat melakukan				
5	Menjelaskan Kombinasi melakukan passing tangkap				
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

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)

F. 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, 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
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

G. 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

H. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran peserta didik dapat:

4. Siswa mampu menjelaskan teknik teknik dasar dalam permainan bola voli
5. Siswa mampu melakukan 3 gerakan teknik dasar permainan bola voli

6. Siswa mampu mempraktikkan gerakan teknik dasar passing secara mandiri selama 1 menit dan melakukan servis sebanyak 5 kali

I. Materi Pembelajaran

4. Teknik dasar passing bawah
5. Teknik dasar passing atas
6. Teknik servis

J. Metode Pembelajaran

5. Metode latihan

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

6. Alat dan Sumber Belajar

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

7. Langkah-langkah Pembelajaran

3. 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

4. Kegiatan Inti (70 menit)

f) 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

g) 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

h) Mencoba

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

i) Mengasosiasi

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

j) Mengkomunikasikan

- Guru meminta seluruh siswa untuk melakukan teknik dasar bola voli yang sesuai dengan peraturan sesungguhnya

4) Kegiatan Penutup (15 menit)

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

8. Penilaian

2. Teknik Penilaian

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

b. penilaian kognitif

b. 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

c. 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.

d. 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.

Kamis, 2 november

2017

**Mengetahui,
Guru PJOK**

Mahasiswa

**Drs Sutrisna
NIP.196202101991031015**

**Danu Priyandono
NIM. 14601241103**

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

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)

K. Kompetensi Inti

5. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
6. 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.
7. 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.
8. 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.

L. 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

M. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran peserta didik dapat:

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

O. Materi Pembelajaran

7. Teknik dasar passing kaki bagian dalam
8. Teknik dasar passing kaki bagian luar
9. Teknik dasar kontrol dengan telapak kaki

P. Metode Pembelajaran

9. Metode latihan

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

10. Alat dan Sumber Belajar

5. Alat

- 2 bola futsal
- 10 cone

6. Sumber belajar

- Buku referensi
- internet

11. Langkah-langkah Pembelajaran

5. 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

6. Kegiatan Inti (100 menit)

k) 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

l) Menanya

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

m) Mencoba

- Setelah melakukan pengamatan siswa mempraktekkan teknik dasar futsal secara berpasangan

n) Mengasosiasi

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

o) Mengkomunikasikan

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

5) Kegiatan Penutup (15 menit)

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

12. Penilaian

3. Teknik Penilaian

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

- c. 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
 - e. 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.
 - f. 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.

**Mengetahui,
Guru PJOK**

**Drs Sutrisna
NIP.196202101991031015**

**Selasa, 26 september
2017
Mahasiswa**

**Danu Priyandono
NIM. 14601241103**

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

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMA NEGERI 1 KRETEK
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas/Semester	: X/I
Materi Pokok	: Handball
Alokasi Waktu	: 1 X Pertemuan (3 jam pelajaran)

Q. 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

R. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

KD	Indikator
<p>3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*)</p> <p>4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik *)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima materi yang berisi tentang rangkaian tugas yang akan dilaksanakan dalam materi handball • 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 handball • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran

S. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran peserta didik dapat:

9. Siswa mampu menjelaskan teknik teknik dasar dalam permainan hand ball
10. Siswa mampu melakukan 4 gerakan teknik dasar hand ball
11. Siswa mampu mempraktikkan gerakan umpak dan tangkap secara berpasangan sebanyak 10 kali

T. Materi Pembelajaran

10. Teknik chest pass
11. Teknik bound pass
12. Teknik overhead pass
13. Teknik kontrol dengan dua tangan

U. Metode Pembelajaran

13. Metode latihan

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

14. Alat dan Sumber Belajar

7. Alat

- Bola handball 2 buah

8. Sumber belajar

- Buku referensi
- internet

15. Langkah-langkah Pembelajaran

7. 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 hand ball

- Apersepsi

Guru menyampaikan tentang teknik dasar melakukan hand ball

- Motivasi

Guru menyampaikan manfaat melakukan olahraga handball dan tujuan permainan tersebut

- Pemanasan

Sebelum masuk ke materi guru memimpin pemanasan dan juga penguluran yang menjurus ke materi handball

8. Kegiatan Inti (100 menit)

p) Mengamati

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

q) Menanya

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

r) Mencoba

- Setelah melakukan pengamatan siswa melakukan gerakan teknik dasar handball secara bergantian

s) Mengasosiasi

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

t) Mengkomunikasikan

- Guru meminta seluruh siswa untuk melakukan teknik dasar handball yang sesuai dengan peraturan sesungguhnya

6) Kegiatan Penutup (15 menit)

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

16. Penilaian

4. Teknik Penilaian

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

- g. 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.
- h. 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.

**Mengetahui,
Guru PJOK**

**Drs Sutrisna
NIP.196202101991031015**

**Senin, 9 oktober
2017**

Mahasiswa

**Danu Priyandono
NIM. 14601241103**

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 chest pass				
2	Mampu menjelaskan Passing bound pass				
3	Mampu menjelaskan overhead pass				
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	Chest pass				
2	Bound pass				
3	Overhead pass				
4	Tangkap dengan dua tangan				
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

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)

V. 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 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, 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

W. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

KD	Indikator
3.3 Merancang simulasi perlombaan jalan cepat,lari,lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan *) 4.3 Mempraktikkan hasil rancangan simulasi perlombaan jalan cepat,lari,lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan *)	<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

X. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran peserta didik dapat:

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

Y. Materi Pembelajaran

14. Gerakan awalan lompat jauh
15. Gerakan tolakan dalam lompat jauh
16. Gerakan diudara saat lompat jauh
17. Gerakan akhiran lompat jauh

Z. Metode Pembelajaran

17. Metode latihan

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

18. Alat dan Sumber Belajar

9. Alat

- Meteran 1 buah
- Kaset 5 buah
- Cangkul 1 buah

10. Sumber belajar

- Buku referensi
- internet

19. Langkah-langkah Pembelajaran

9. 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

10. Kegiatan Inti (100 menit)

u) 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

v) Menanya

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

w) Mencoba

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

x) Mengasosiasi

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

y) Mengkomunikasikan

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

7) Kegiatan Penutup (10 menit)

- Guru membariskan siswa menjadi dua bersaf

- Guru memimpin pendinginan
- Guru menutup pelajaran dengan berdoa

20. Penilaian

5. Teknik Penilaian

- Penilaian sikap ; observasi, Jurnal oleh Guru, dan Penilaian diri, antar teman oleh Peserta didik
- penilaian kognitif
- 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

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

**Mengetahui,
Guru PJOK**

**Drs Sutrisna
NIP.196202101991031015**

**Sabtu, 16 september
2017**

Mahasiswa

**Danu Priyandono
NIM. 14601241103**

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	Mengucapkan 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

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)

AA. 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 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>	<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"> • 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 lompat tinggi dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, keberanian, dan kerja sama • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran

6. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran peserta didik dapat:

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

7. Materi Pembelajaran

18. Sikap awalan lompat tinggi gaya straddle
19. Gerakan awalan

- 20. Gerakan tolakan
- 21. Gerakan diudara
- 22. Gerakan mendarat

8. Metode Pembelajaran

21. Metode latihan

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

22. Alat dan Sumber Belajar

11. Alat

- Busa (6 buah)
- Tiang lompat tinggi 2
- Mistar lompat tinggi 1

12. Sumber belajar

- Buku referensi
- internet

23. Langkah-langkah Pembelajaran

11. 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

12. Kegiatan Inti (70 menit)

z) 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

aa) 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

bb) Mencoba

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

cc) Mengasosiasi

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

dd) Mengkomunikasikan

- Guru meminta seluruh siswa untuk melakukan lompat tinggi gaya straddle yang sesuai dengan peraturan sesungguhnya

8) Kegiatan Penutup (10 menit)

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

24. Penilaian

6. Teknik Penilaian

- Penilaian sikap ; observasi, Jurnal oleh Guru, dan Penilaian diri, antar teman oleh Peserta didik
- penilaian kognitif
- 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

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

Sabtu, 14 oktober

2017

**Mengetahui,
Guru PJOK**

Mahasiswa

**Drs Sutrisna
NIP.196202101991031015**

**Danu Priyandono
NIM. 14601241103**

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

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMA NEGERI 1 KRETEK
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas/Semester	: X/I
Materi Pokok	: Renang Gaya Bebas
Alokasi Waktu	: 3 X Pertemuan (3 jam pelajaran)

BB. 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

CC. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

KD	Indikator
3.8Menganalisis keterampilan satu gaya renang ***) 4.8Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan satu gaya renang ***)	<ul style="list-style-type: none">• Siswa menerima materi yang berisi tentang rangkaian tugas yang akan dilaksanakan dalam materi renang gaya bebas• 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 renang gaya bebas• Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran

DD. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran peserta didik dapat:

18. Siswa mampu menjelaskan teknik teknik dasar dalam renang gaya bebas
19. Siswa mampu melakukan 4 gerakan teknik dasar renang gaya bebas
20. Siswa mampu mempraktikkan gerakan koordinasi renang gaya bebas secara individu sebanyak 2 kali

EE. Materi Pembelajaran

23. Teknik gerakan tungkai
24. Teknik gerakan lengan

- 25. Teknik pengambilan napas
- 26. Teknik koordinasi semua gerakan

FF. Metode Pembelajaran

25. Metode latihan

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

26. Alat dan Sumber Belajar

13. Alat

- . Pelampung 5 buah

14. Sumber belajar

- Buku referensi
- internet

27. Langkah-langkah Pembelajaran

13. 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 renang gaya bebas

- Apersepsi

Guru menyampaikan tentang teknik dasar melakukan renang gaya bebas

- Motivasi

Guru menyampaikan manfaat melakukan olahraga renang dan tujuan dari olahraga ini

- Pemanasan

Sebelum masuk ke materi guru memimpin pemanasan dan juga penguluran yang menjurus ke materi renang gaya bebas

14. Kegiatan Inti (100 menit)

ee) Mengamati

- Siswa diminta untuk mengamati guru dalam melakukan teknik dasar renang gaya bebas
- Beberapa siswa diminta untuk melakukan teknik dasar renang gaya bebas dan siswa yang lainnya mengamati

ff) Menanya

- Siswa mengajukan pertanyaan-pertanyaan mengenai teknik dasar renang gaya bebas
- Siswa saling bertanya satu sama lain mengenai manfaat dari melakukan teknik dasar renang gaya bebas yang benar

gg) Mencoba

- Setelah melakukan pengamatan siswa melakukan gerakan teknik dasar renang gaya bebas secara bergantian

hh) Mengasosiasi

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

ii) Mengkomunikasikan

- Guru meminta seluruh siswa untuk melakukan teknik dasar renang gaya bebas yang sesuai dengan peraturan sesungguhnya

9) Kegiatan Penutup (15 menit)

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

28. Penilaian

7. Teknik Penilaian

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

- m. 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.
- n. 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.

Rabu, 18 oktober

2017

Mengetahui,

Guru PJOK

Mahasiswa

Drs Sutrisna

NIP.196202101991031015

Danu Priyandono

NIM. 14601241103

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 gerakan tungkai				
2	Mampu menjelaskan gerakan lengan				
3	Mampu menjelaskan cara pengambilan napas				
4	Mampu menganalisis gerakan saat melakukan				
5	Menjelaskan koordinasi dalam melakukan renang gaya bebas				
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	Gerakan tungkai				
2	Gerakan lengan				
3	Cara pengambilan napas				
4	Jarak yang di tempuh				
5	Koordinasi gerakan				
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

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)

GG. Kompetensi Inti

9. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
10. 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.
11. 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.
12. 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.

HH. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

KD	Indikator
<p>3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.</p> <p>4.6 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima materi yang berisi tentang rangkaian tugas yang akan dilaksanakan dalam materi senam lantai (roll depan) • 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

II. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran peserta didik dapat:

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

JJ. Materi Pembelajaran

27. Sikap awalan roll depan
28. Gerakan inti roll depan
29. Gerakan lanjutan roll depan

KK. Metode Pembelajaran

29. Metode latihan

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

30. Alat dan Sumber Belajar

15. Alat

- Busa (4 buah)

16. Sumber belajar

- Buku referensi
- internet

31. Langkah-langkah Pembelajaran

15. 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 (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 penguluran yang menjurus ke materi roll depan supaya tidak terjadi cedera karena kurang pemanasan

16. Kegiatan Inti (70 menit)

jj) 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

kk) Menanya

- Siswa mengajukan pertanyaan-pertanyaan mengenai teknik dasar roll
- Siswa saling bertanya satu sama lain mengenai manfaat dari melakukan teknik roll depan yang benar

ll) Mencoba

- Setelah melakukan pengamatan siswa melakukan gerakan roll depan secara bergantian sebanyak dua kali

mm) Mengasosiasi

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

nn) Mengkomunikasikan

- Guru meminta seluruh siswa untuk melakukan roll depan yang sesuai dengan peraturan sesungguhnya

10) Kegiatan Penutup (10 menit)

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

32. Penilaian

8. Teknik Penilaian
 - a. Penilaian sikap ; observasi, Jurnal oleh Guru, dan Penilaian diri, antar teman oleh Peserta didik
 - b. penilaian kognitif
 - h. 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
 - o. 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.
 - p. 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.

**Mengetahui,
Guru PJOK**

**Drs Sutrisna
NIP.196202101991031015**

**Sabtu, 23 september
2017**

Mahasiswa

**Danu Priyandono
NIM. 14601241103**

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

**PENILAIAN KELAS X IIS 1
PENJASORKES**

No	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

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Sutrisna

NIP.19620210 199103 1 015

Danu priyandono

NIM. 14601241103

**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	RETNOW 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	YOGA ARDISYAH	78	78	77

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Sutrisna

NIP.19620210 199103 1 015

Danu priyandono

NIM. 14601241103

No	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

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Sutrisna

NIP.19620210 199103 1 015

Danu priyandono

NIM. 14601241103

**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

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Sutrisna

NIP.19620210 199103 1 015

Danu priyandono

NIM. 14601241103

**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

Danu priyandono

NIM. 14601241103

**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 LISAWATI	78	79	79	79
14	DINDA RAHMANINGRUM	78	78	78	78
15	ELSA HASTIKA SARI	79	80	78	78
16	EXCA AJI 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

Danu priyandono
NIM. 14601241103

**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 NUGRAHANI	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

Danu priyandono
NIM. 14601241103

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 KASANAHA	84	85	84	86
14	EVITA NUR ISLAMIYATI	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

Danu priyandono

NIM. 14601241103

**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	ADIDI AWAN	-	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

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Sutrisna

NIP.19620210 199103 1 015

Danu Priyandono

NIM. 14601241103

**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

Danu priyandono

NIM. 14601241103

**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

Danu priyandono
NIM. 14601241103

FOTO FOTO KEGIATAN

1. Pemanasan





2. Lompat Jauh



3. Senam Lantai (roll depan)



4. Permainan Bola Basket



5. Futsal



6. Handball



7. Lompat Tinggi



8. Renang



9. Permainan Bola Voli

