

LAPORAN
PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING (PLT)
LOKASI SMA NEGERI 1 JETIS BANTUL
JL. IMOIRI BARAT KM. 11, SUMBER AGUNG, JETIS, BANTUL

Disusun Sebagai Tugas Akhir Pelaksanaan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT)



Disusun oleh :
MUHAMMAD MISHBAHUDDIN
NIM. 14601241048

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN PLT

Kami yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama : Muhammad Mishbahuddin

NIM : 14601241048

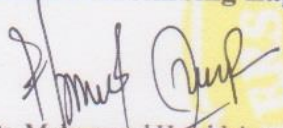
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

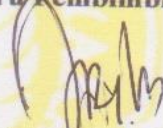
Telah melaksanakan kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) di SMA Negeri 1 Jetis mulai tanggal 15 September 2017 sampai dengan 15 November 2017. Rincian hasil kegiatan tercakup dalam naskah laporan ini.

Bantul, 07 November 2017

Dosen Pembimbing Lapangan PLT

Guru Pembimbing PLT


Dr. Muhammad Hamid Anwar S.Pd,M.Phil


Tri Garto, S.Pd

NIP. 19780102 200501 1 001

NIP. 19670905 198903 1 011

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Koordinator PLT

SMA Negeri 1 Jetis

SMA Negeri 1 Jetis



Mohammad Fauzan, M.M.

NIP. 19621105 198501 1 002



Dra. Juweni

NIP. 19620604 198803 2 003

KATA PENGANTAR

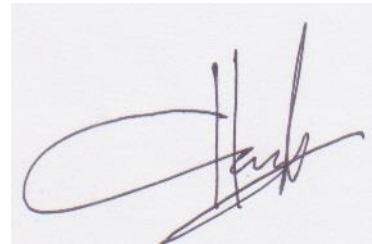
Alhamdulillah, segala puji hanya untuk Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penyusun dapat menyelesaikan Laporan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) di SMA Negeri 1 Jetis Bantul ini dengan baik dan tepat pada waktunya. Penyusunan laporan ini merupakan tahap akhir dari serangkaian kegiatan PLT yang dimulai pada tanggal 15 September sampai dengan 15 November 2017. Penyelesaian laporan ini tidak lepas dari dukungan dan bantuan semua pihak. Oleh karena itu penyusun mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan petunjuk, kekuatan dan kemudahan sehingga penyusun mampu melaksanakan PLT dengan baik dan dapat menyusun laporan ini dengan lancar.
2. Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Bapak Mohammad Fauzan, M.M, selaku Kepala SMA Negeri 1 Jetis Bantul yang telah memberikan izin untuk melaksanakan PLT di SMA Negeri 1 Jetis Bantul
4. Ibu Dra. Juweni, selaku koordinator PLT SMA Negeri 1 Jetis Bantul
5. Bapak Tri Giarto, S.Pd selaku guru pembimbing di sekolah yang senantiasa memberikan bimbingan pada saat pelaksanaan PLT.
6. Bapak Dr. Muhammad Hamid Anwar S.Pd,M.Phil, selaku DPL PLT dan dosen pembimbing yang senantiasa memberikan bimbingan pada saat pelaksanaan PLT.
7. Siswa SMA Negeri 1 Jetis Bantul khususnya seluruh siswa kelas X dan XII yang telah menjadi siswa yang aktif dan selalu memberi dukungan dalam program PLT.
8. Pusat Layanan Praktik Pengalaman Lapangan dan Praktik Lapangan Terbimbing (PL PLT dan PKL) LPPMP, yang telah menyelenggarakan PLT.
9. Rekan- rekan mahasiswa PLT yang selalu bekerja sama selama pelaksanaan program PLT.

10. Semua pihak yang telah membantu pelaksanaan Program PLT sampai terselesainya penyusunan laporan ini, dan tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penyusun menyadari bahwa dengan segala keterbatasan ilmu dan wawasan yang dimiliki, maka dalam penyusunan laporan program PLT di SMA N 1 JETIS BANTUL ini masih jauh dari kesempurnaan dan banyak kekurangan sehingga sangat mengharap masukan yang berupa kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan laporan ini. Semoga kegiatan PLT yang telah dilaksanakan dapat bermanfaat bagi semua. Amin

Yogyakarta, 16 November 2017
Penyusun

A handwritten signature in dark ink, appearing to read 'Muhammad Mishbahuddin', is written over a light-colored rectangular background.

Muhammad Mishbahuddin
14601241048

DAFTAR ISI

| | |
|--------------------------|-----|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PENGESAHAN | ii |
| KATA PENGANTAR | iii |
| DAFTAR ISI..... | v |
| DAFTAR LAMPIRAN | vi |
| ABSTRAK | vii |
| BAB 1 | 1 |
| BAB 2 | 14 |
| BAB 3 | 22 |
| DAFTAR PUSTAKA | 23 |
| LAMPIRAN | 24 |

DAFTAR LAMPIRAN

- A. Hasil Observasi Pembelajaran Kondisi Kelas
- B. Hasil Observasi Lembaga
- C. Matriks PLT
- D. Catatan Harian
- E. Kartu Bimbingan PLT
- F. Kalender akademik
- G. Kode Etik Guru
- H. Ikrar Guru
- I. Tata tertib Guru
- J. Jadwal Mengajar
- K. Silabus
- L. RPP
- M. Daftar Presensi Peserta Didik
- N. Daftar Nilai Peserta Didik
- O. Dokumentasi PLT

ABSTRAK
LAPORAN PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING
SMA NEGERI 1 JETIS BANTUL
Oleh : Muhammad Mishbahuddin
14601241048

Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) yang telah dilaksanakan mahasiswa pada tanggal 15 September – 15 November 2017 merupakan wahana bagi mahasiswa untuk melatih meningkatkan kualitas diri dalam hal pembelajaran di sekolah. PLT bertujuan untuk melatih mahasiswa agar memiliki pengetahuan dan pengalaman nyata tentang proses belajar mengajar. Dengan kegiatan PLT ini diharapkan mahasiswa memiliki bekal untuk mengembangkan diri sebagai tenaga kependidikan yang profesional. Salah satu lokasi yang menjadi sasaran tempat pelaksanaan program PLT pada semester tahun 2017 ini adalah di SMA Negeri 1 Bantul. Kelompok PLT di lokasi tersebut terdiri dari 28 mahasiswa, 2 Program Studi Bimbingan Konseling, 2 Program Studi Pendidikan Sejarah, 3 program studi pendidikan akutansi, 2 Program Studi Pendidikan Ekonomi, 2 Program Studi Pendidikan Geografi, 2 Program Studi Pendidikan Sosiologi, 2 Program Studi Pendidikan Biologi, 2 Program Studi Pendidikan Kimia, 2 Program Studi Pendidikan Bahasa Jawa, 2 Program Studi PKN, 2 dari PJKR, , 2 Seni rupa dan 3 Seni tari.

Praktik mengajar dilaksanakan dari tanggal 15 September – 15 November 2017, sebanyak 42 pertemuan di 6 kelas. Materi pelajaran yang diajarkan adalah renang gaya punggung, dasar gerak Bola Basket(shooting, dribling, passing), renang gaya crawl , dasar gerak sepak bola , dasar gerak senam lantai ,dan dasar gerak lompat jangkit. Metode yang digunakan dalam pembelajaran adalah ceramah, Tanya jawab, diskusi dan penyelesaian masalah. Media yang digunakan adalah video tentang gerak dasar bola basket, video tentang gerak dasar sepak bola, Lapangan, bola basket, dan alat olahraga penunjang lainnya.

Secara umum, program-program PLT yang telah direncanakan berjalan dengan baik, akan tetapi dalam pelaksanaannya tetap ditemui hambatan-hambatan. Hambatan yang ditemui mahasiswa PLT adalah belum bisa beradaptasi dengan kurikulum yang baru yaitu kurikulum 2013. Pada mata pelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan) ini, 3 jam pelajaran digunakan untuk praktek. Dan mata pelajaran PJOK bisa berakhir sampai jam 11.45 dan itu membuat siswa kepanasan. Untuk mengatasi hambatan tersebut, jam pelajaran PJOK di jam kedua, jam 09.45 -11.45 dilaksanakan di tempat yang teduh atau bisa mengurangi jam jika siswa sudah mulai terlihat lelah. Selain itu mahasiswa juga sering mendapatkan waktu yang tersisa, solusinya adalah dengan membuat permainan-permainan kecil yang berhubungan dengan materi pembelajaran.

Kata Kunci: *PLT, PJOK, SMA Negeri 1 Jetis Bantul*

BAB I

PENDAHULUAN

Kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) merupakan salah satu upaya dari Universitas Negeri Yogyakarta dalam mempersiapkan tenaga profesional kependidikan yang memiliki nilai serta pengetahuan dan juga keterampilan yang profesional. Dalam kegiatan PLT ini, mahasiswa diterjunkan ke sekolah untuk dapat mengenal, mengamati, dan mempraktikkan semua kompetensi yang diperlukan oleh seorang calon guru di lingkungan sekolah selain mengajar. Bekal yang diperoleh dalam kegiatan PLT ini diharapkan dapat dipakai sebagai modal untuk mengembangkan diri sebagai calon guru yang sadar akan tugas dan tanggung jawab sebagai seorang tenaga kerja akademis selain mengajar di kelas.

Program PLT, keduanya merupakan mata kuliah intrakulikuler yang wajib ditempuh bagi setiap mahasiswa S1 program kependidikan. Dengan diadakannya PLT secara terpadu ini diharapkan dapat meningkatkan efisiensi dan kualitas penyelenggaraan proses pembelajaran. PLT akan memberikan life skill bagi mahasiswa, yaitu pengalaman belajar yang kaya, dapat memperluas wawasan, melatih dan mengembangkan kompetensi mahasiswa dalam bidangnya, meningkatkan keterampilan, kemandirian, tanggung jawab dan kemampuan dalam memecahkan masalah sehingga keberadaan program PLT ini sangat bermanfaat bagi mahasiswa sebagai tenaga kependidikan yang mendukung profesinya.

Sebelum mahasiswa diterjunkan ke lokasi PLT, mahasiswa diharuskan melakukan observasi. Kegiatan ini bertujuan untuk mengamati secara langsung terhadap kondisi, sarana dan prasarana yang ada di lokasi PLT yaitu SMA Negeri 1 Jetis Bantul. Adapun hasil observasinya adalah sebagai berikut:

A. Analisis Kondisi

1. Profil sekolah

a. Kondisi Lingkungan Sekolah

Secara umum situasi SMA Negeri 1 Jetis Bantul dapat dideskripsikan sebagai berikut, SMA Negeri 1 Jetis Bantul merupakan sekolah dengan akreditasi A, didirikan pada tahun [1984](#) dengan candrasengkala "Panggulang Ngesti Wenganing Budi". Kondisi gedung sekolah terawat dan sangat memenuhi syarat untuk digunakan dalam kegiatan pembelajaran. SMA Negeri 1 Bantul beralamat Jalan Imogiri Barat km 11 Kertan Sumberagung Jetis , Bantul, DIY, Indonesia

b. Sejarah Singkat

SMA Negeri 1 Jetis berdiri pada tanggal 20 November 1984 berdasarkan Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 0558/O/1984. Pada awal tahun ajaran 1984/1985 pengelolaan dan pembinaan SMA Negeri 1 Jetis diserahkan kepada SMA Negeri 2 Bantul dengan Kepala Sekolah saat itu adalah Drs. Suhardjo. Selama SMA Negeri 1 Jetis dibina dan dikelola oleh SMA Negeri 2 Bantul kegiatan belajar mengajar diadakan sore hari dengan Jumlah kelas sebanyak 3 kelas dan jumlah siswa sebanyak 132 siswa. Mulai bulan Juli 1996, SMA Negeri 1 Jetis menempati gedung baru yang telah dibangun oleh Pemerintah Desa Sumberagung. Lokasi SMA Negeri 1 Jetis beralamat di Kertan, Kelurahan Sumberagung, Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul dengan luas tanah 29.533 m³ (kurang lebih 3 Hektar), 3 ruang kelas III, 3 ruang kelas II dan 3 ruang kelas I.

Sejak SMA Negeri 1 Jetis berlokasi di Kertan Sumberagung Jetis Bantul, dari waktu ke waktu sampai sekarang SMA Negeri 1 Jetis berkembang meningkat dalam pengelolaannya.

Pada tahun 2009, SMA Negeri 1 Jetis dinobatkan menjadi Sekolah Sehat Nasional 2009. Tiga tahun kemudian bertepatan dengan peringatan hari lingkungan hidup 5 Juni 2012, SMA Negeri 1 Jetis yang

berhasil memperoleh Sekolah Adiwiyata Nasional tiga tahun berturut-turut dinobatkan sebagai Sekolah Adiwiyata Mandiri oleh Presiden Susilo Bambang Yudhoyono.

c. Visi dan Misi SMA N 1 Jetis Bantul

Visi :

Berimtaq tangguh, berprestasi, unggul dalam iptek, dinamis ke arah globalisasi, dan arif terhadap lingkungan.

Misi :

1.Meningkatkan imtaq dengan pembinaan kegiatan yang bersifat kompetitif, cerdas, berakhlak mulia, dan berkepribadian Indonesia.

2.Meningkatkan prestasi dengan pembelajaran kreatif, inovatif, responsive, dan berwawasan lingkungan.

3.Melengkapi sarana penunjang dalam pembelajaran dan peningkatan teknologi yang ramah lingkungan.

4.Mengoptimalkan pelaksanaan pelaksanaan 8K secara produktif, efektif, dan efisien.

Motto :

Sekolah hidup bersih menjadi berkualitas.

d. Kondisi Fisik Sekolah

1. Ruang Kelas
2. Perpustakaan
3. Laboratorium
4. Tempat Ibadah
5. Kantin
6. UKS
7. Aula
8. Lapangan Olahraga
9. Ruang Perkantoran
10. Ruang dan Infrastruktur Penunjang

e. Ekstrakurikuler

1. Bola Basket
2. Sepak Bola
3. Pencak Silat
4. Musik
5. Futsal
6. Seni Tari
7. Pramuka
8. Pleton Inti (TONTI)
9. PMA

2. Prestasi Sekolah

- Juara 1 Lomba Basket antar klub Putri Tk.Kab.Bantul
- Juara 1 Lomba Tangkas Terampil Perkoperasian HUT Kop 57 Tk.Kab.Bantul
- Juara 3 Lomba Pramuka/ Perjalanan Bhakti 12 Tk.Kab.Bantul
- Juara 1 Lomba Nyanyi tunggal Putri/ Porseni Tk.Kab.Bantul
- Juara 1 Lomba Menggambar Poster / Porseni Tk.Kab.Bantul
- Juara 2 Lomba Perkoperasian Tk.Prov.DI Yogyakarta
- Juara 1 Lomba Tartil Qur'an / MTQ Tk.Kab.Bantul
- Juara 1 Lomba Tartil Qur'an / MTQ Tk.Prov.DI Yogyakarta
- Juara 1 Lomba Poster "Bahaya Narkoba" di bali Tk.Nasional
- Juara 2 Lomba Putri 100 dan 400 mtr / Porseni 2004 Tk.Kab.Bantul
- Juara 2 Lomba Olimpiade Sam Fisika Tk.Prov.DI Yogyakarta
- Juara 2 Lomba Bulu tangkis (Porseni) Tk.Kab.Bantul
- Juara 1 Lomba Lari istafet (Popda) Tk.Prov.DI Yogyakarta
- Juara 1 Lomba Jalan Cepat (Popda) Tk.Prov.DI Yogyakarta
- Juara 1 Lomba Kompetisi Bola Basket Tk.Kab.Bantul
- Juara III Lomba Poster Tk. Nasional
- Juara III Lomba Lari

- Juara I Lomba Cerdas Cermat Sejarah yang diselenggarakan Jurusan Ilmu Sejarah Fakultas Ilmu Budaya UGM serta Badan Keluarga Mahasiswa Sejarah UGM Tk. DIY-Jateng
 - Juara III Lomba Cerdas Cermat Sejarah yang diselenggarakan Jurusan Ilmu Sejarah Fakultas Ilmu Sosial Ekonomi UNY Tk. DIY-Jateng
 - Juara III Lomba Cerdas Cermat UUD 1945 dan Tap MPR yang diselenggarakan Sekretariat Jenderal MPR Tk. Prov. DI Yogyakarta
- Dan masih banyak lagi.

3. Fasilitas KBM

Media yang tersedia dan digunakan diantaranya komputer, LCD, OHP, kamera, alat musik tradisional dan modern, studio bahasa, seperangkat alat praktik biologi dan fisika, dan televisi sehingga dapat menunjang kegiatan belajar mengajar dengan baik.

4. Organisasi dan Fasilitas OSIS

OSIS di sekolah ini berjalan cukup baik. Pengurus inti OSIS berasal dari siswa kelas VIII, sedangkan dari kelas VII hanya MPK. Kegiatan tahunan OSIS adalah membantu sekolah dalam kegiatan MOS dan perpisahan kelas VIII. Pengurus inti berjumlah 8 orang. Sedangkan MPK dari kelas VII-VIII berjumlah 60 orang.

5. UKS

Keberadaan UKS sudah berjalan dengan baik di sekolah ini. Sesuai fungsinya, UKS memberikan pertolongan pertama pada siswa yang sakit. Perlengkapan dan obat-obatan di UKS sudah cukup memadai. UKS SMA Negeri 1 Jetis Bantul juga bermitra dengan Puskesmas Jetis dan Rumah Sakit Nur Hidayah untuk mengadakan pengecekan kesehatan setiap satu tahun sekali.

6. Administrasi Tata Usaha (TU)

Administrasi di TU sudah baik karena semua file yang ada sudah tersusun dan terkoordinir dengan rapi. Selain dengan adanya ISO semua

karyawan dituntut untuk disiplin dan tertib administrasi sesuai dengan standar yang telah ditentukan..

7. Tempat Ibadah

Di sekolah ini terdapat sebuah masjid yang diberi nama Al-hidayah yang cukup besar. Di dalam masjid juga terdapat perpustakaan khusus Al-Quran dan buku-buku islami, dapat juga disebut sebagai perpustakaan masjid, namun belum dikelola dengan baik. Selain itu juga terdapat mading dengan artikel-artikel islami. Untuk agama lain yaitu kristen, katholik, hindu dan budha ruang ibadah ada di sebelah timur, tepat dibawah ruang osis. Ruang ibadah cukup besar dengan dukungan fasilitas yang memadai seperti buku-buku agama dan lainnya.

8. Kesehatan Lingkungan

Kebersihan dan kerapian lingkungan di SMA Negeri 1 Jetis Bantul sudah terjaga dengan baik. Adanya tempat sampah disetiap sudut kelas maupun sudut ruangan membuat lingkungan semakin bebas dengan sampah dan adanya taman membuat lingkungan semakin indah dan hijau. Apalagi dengan predikat sekolah adiwiyata yang tentunya akan memotivasi seluruh warga sekolah untuk selalu menjaga kebersihan dan kerapian sekolah.

B. Rumusan Program dan Rancangan Kegiatan PLT

Rumusan kegiatan PLT dilakukan sejak bulan September 2017. Kesiapan mental, materi, situasi dan kondisi sekolah, komponen-komponen sekolah merupakan faktor penting yang sangat mendukung kegiatan PLT. Dari permasalahan-permasalahan tersebut, sebelum kegiatan PLT dimulai, mahasiswa terlebih dahulu mengetahui situasi dan kondisi sekolah serta hal-hal yang terkait dengan kelancaran pelaksanaan PLT. Program PLT akan dapat berjalan dengan lancar, efektif, dan efisien, dengan membuat suatu rancangan atau rencana yang matang mengenai pelaksanaan kegiatan PLT.

Adapun rumusan program PLT yang akan dilaksanakan penulis di SMA Negeri 1 Jetis Bantul adalah:

a. Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Sebelum melaksanakan praktik mengajar di kelas, mahasiswa diharuskan membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).

RPP tersebut digunakan sebagai pedoman pengajaran oleh guru setiap kali tatap muka.

b. Penyusunan Daftar Presensi dan Daftar Nilai Peserta Didik

Sebelum praktik mengajar mahasiswa mempersiapkan daftar presensi dan daftar nilai peserta didik terlebih dahulu. Daftar presensi diperoleh dari guru pembimbing.

c. Pembuatan Media Pembelajaran

Sebelum praktik mengajar, mahasiswa membuat media pembelajaran terlebih dahulu. Media pembelajaran ini bertujuan untuk membantu mahasiswa dalam praktik mengajar di kelas dan memudahkan peserta didik dalam memahami materi pelajaran.

d. Praktik Mengajar di kelas (Pelaksanaan PLT)

Praktik mengajar di kelas bertujuan untuk menerapkan, mempersiapkan dan mengembangkan kemampuan mahasiswa sebagai calon pendidik, sebelum mahasiswa terjun langsung ke dunia pendidikan seutuhnya. Sesuai dengan pembagian jadwal mengajar oleh guru pembimbing yang bersangkutan maka mahasiswa melaksanakan praktik mengajar di kelas XII MIPA 1 – XII MIPA 2 – XII MIPA 3 – XII MIPA 4 – X MIPA 3 – X MIPA 4

e. Bimbingan dan Evaluasi Praktik Mengajar

Sebelum praktik mengajar, mahasiswa melakukan bimbingan terlebih dahulu dengan guru pembimbing mengenai materi yang akan disampaikan kepada peserta didik. Setelah melakukan kegiatan praktik mengajar di kelas, guru pembimbing memberikan evaluasi mengenai pelaksanaan praktik mengajar.

f. Penyusunan dan pelaksanaan evaluasi

Evaluasi merupakan tolak ukur keberhasilan proses kegiatan belajar mengajar di kelas. Kegiatan evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan peserta didik dalam menangkap atau memahami materi yang telah disampaikan oleh mahasiswa. Dimana sebelum melaksanakan evaluasi, mahasiswa telah menentukan kisi-kisi dari setiap soal. Dalam setiap soal tersebut memiliki indikator yang berbeda-beda sesuai dengan kurikulum yang sedang digunakan di sekolah. Sehingga setiap soal mampu mewakili satu atau lebih indikator dalam satu kompetensi dasar yang sama.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

A. Persiapan Kegiatan PLT

Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PLT) dimulai sejak tanggal 15 September 2017 sampai dengan penarikan pada tanggal 15 November 2017. Sebelum pelaksanaan kegiatan PLT di sekolah, terlebih dahulu menyusun program berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan pada kegiatan pra PLT.

Dalam pelaksanaan kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) diperlukan beberapa perencanaan yang harus dilakukan oleh mahasiswa praktikan dengan kegiatan-kegiatan sebagai berikut:

1. Konsultasi dengan guru pembimbing
2. Konsultasi dengan DPL PLT
3. Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
4. Penyusunan Administrasi Guru
5. Persiapan materi pembelajaran
6. Persiapan media dan metode pembelajaran

B. Pelaksanaan Kegiatan PLT

Pada awal bimbingan dengan guru PJOK (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan) SMA Negeri 1 Jetis Bantul, mahasiswa Praktikan mendapat materi yang harus diampu, yaitu Renang gaya crawl untuk kelas X, Renang

gaya Punggung untuk kelas XII, gerak dasar senam lantai, gerak dasar atletik nomor lompat jangkit, Dasar Gerak Bola Basket (dribling, passing dan shooting), dan Dasar Gerak Sepak Bola . Dengan guru pembimbing Bapak Tri Giarto , S.Pd. Selama 1 minggu terdapat 5-6 kali pertemuan, mengampu dari kelas XII IPA 1 sampai XII IPA 4 , X IPA 3 , dan X IPA 4 dalam setiap mengajarnya yaitu 3 jam. Jam pertama digunakan untuk mengamati video tentang materi di ruang kelas dengan tanya jawab dan jam ke 2 dan 3 untuk praktik dan evaluasi.

jam yang diampu adalah 15 jam selama 1 minggu untuk 5-6 kelas. Terdapat 3 kategori dalam pelaksanaan kegiatan PLT, yaitu:

1. Praktik mengajar terbimbing

Dalam praktik mengajar terbimbing ini, guru pembimbing di SMA Negeri 1 Jetis Bantul mendampingi pada saat proses pembelajaran di kelas. Guru pembimbing melakukan penilaian terhadap mahasiswa praktikan dalam hal pelaksanaan pembelajaran, baik secara keseluruhan mulai dari pembukaan, inti, dan penutupan, maupun hanya sebagian. Pelaksanaan praktik mengajar terbimbing dilaksanakan mulai tanggal 17 September 2017.

2. Praktik mengajar mandiri

Setelah memasuki pertemuan kedua dan selanjutnya, mahasiswa praktikan diberikan kesempatan sepenuhnya untuk mengajar penuh, sehingga mulai dari pembukaan, pembelajaran inti, sampai dengan penutupan di ampu oleh mahasiswa sepenuhnya.

dilakukan oleh mahasiswa praktikan. Praktik mengajar mandiri dimulai tanggal 18 September sampai dengan tanggal 12 November 2017. Adapun jadwal dan jam mengajar tercantum dalam lampiran.

3. Proses Pembelajaran

a. Membuka pelajaran

Diawal pembelajaran agar lebih baik dan semua siswa fokus dengan pelajaran, maka dilakukan pembukaan pelajaran. Membuka pelajaran dilakukan dengan mengucapkan salam. Pengkondisian siswa di kelas dilakukan dengan merapikan siswa agar baris dengan rapi dan menunggu hingga kondisi kelas tenang dan kondusif untuk proses pembelajaran.

Sebelum memasuki materi, guru melakukan presensi agar guru mengetahui siswa yang tidak hadir dalam pembelajaran sekaligus alasannya. Selain itu, menambah keakraban antara guru dengan siswa maka guru menanyakan kabar semua siswa dan sedikit memberikan motivasi belajar kepada semua siswa. Tidak lupa guru juga mengulang kembali materi yang telah disampaikan pada pertemuan sebelumnya untuk mengingatkan siswa agar tidak lupa dengan materi yang telah disampaikan.

b. Penyajian Materi

Materi pelajaran yang disampaikan dalam proses pembelajaran disesuaikan dengan silabus yang berlaku di sekolah serta pembagian jam pelajaran. Materi pembelajaran bersumber pada buku panduan atau modul yang di disusun oleh guru pembimbing, internet dan referensi pendukung lainnya yang berkaitan dengan Renang gaya crawl dan gaya punggung, dasar gerak bola basket, dasar gerak senam lantai , dasar gerak atletik nomor lompat jangkit ,dan dasar gerak sepak bola . Materi disampaikan secara runtut di tiap pertemuan sesuai dengan Kompetensi Dasar yang tercantum dalam silabus.

c. Metode Pembelajaran

Metode dalam proses pembelajaran dilakukan dengan metode ceramah, dan praktek, diskusi, penugasan, tanya jawab. Metode-metode yang digunakan tersebut dilakukan secara bergantian, akan tetapi lebih banyak metode yang

diterapkan adalah praktek dan penyelesaian masalah atau soal. Dengan sering mencoba peserta didik diharapkan memahami materi dipelajari.

d. Penggunaan Bahasa

Dalam pembelajaran yang dilakukan, bahasa yang digunakan ialah bahasa Indonesia yang sederhana sehingga mudah dipahami oleh siswa. Dengan penggunaan Bahasa Indonesia tersebut dapat mengantisipasi siswa yang tidak bisa menggunakan bahasa daerah. Namun sesekali juga menggunakan bahasa daerah agar terjalin komunikasi yang lebih nyaman antara siswa dengan guru.

e. Penggunaan waktu

Penggunaan waktu pembelajaran dilakukan secara efektif. Dalam setiap pertemuan mata pelajaran dilaksanakan dalam 3 jam. Jam pertama selalu digunakan untuk mengamati video dan berdiskusi tentang materi yang berkaitan dan 2 jam berikutnya digunakan untuk praktik lapangan. 15 menit di akhir waktu sebelum pelajaran berakhir, siswa diberi kesempatan untuk menanyakan sesuatu yang berkaitan dengan materi PJOK.

f. Gerak

Di dalam proses pembelajaran di kelas/lapangan, guru berusaha untuk menjangkau semua siswa. Maka dalam menjelaskan teori di kelas/lapangan guru harus sesering mungkin berkeliling kelas/lapangan, sehingga semua siswa merasa terawasi dan dekat dengan guru tersebut. Selain itu guru juga mudah memantau siswa saat proses pembelajaran.

g. Cara Memotivasi Siswa

Cara memotivasi siswa agar lebih semangat dalam kegiatan belajar

mengajar adalah dengan menjelaskan akan pentingnya pelajaran tersebut untuk dikuasai sehingga akan bermanfaat untuk kehidupan dan karier mereka kelak, selain itu juga dengan menyampaikan cerita dan video motivasi untuk dapat menambah semangat siswa dalam belajar.

h. Teknik Penguasaan Kelas

Cara menguasai kelas agar semua siswa dapat berkonsentrasi dan memperhatikan apa yang disampaikan oleh guru adalah dengan menggunakan komunikasi dua arah, yaitu guru tidak boleh mendominasi materi di kelas, melainkan juga harus mengajak siswa berdiskusi atau sering memberikan pertanyaan sehingga semua siswa lebih aktif. Dengan cara demikian siswa akan lebih mudah dikendalikan. Cara tersebut juga digunakan untuk mengurangi kondisi kelas yang ramai akibat siswa yang mengobrol sendiri dan kurang memperhatikan penjelasan guru saat pembelajaran berlangsung.

i. Penggunaan Media

Media yang dipergunakan selama mahasiswa praktikan mengajar yaitu menggunakan lapangan, alat-alat olahraga, *whiteboard*, LCD Proyektor (untuk materi yang membutuhkan pengamatan menggunakan video).Lembar Kerja Siswa dan buku mata pelajaran yang direkomendasikan guru pembimbing.

j. Bentuk dan Cara Evaluasi

Evaluasi yang diberikan kepada siswa berupa pertanyaan-pertanyaan terkait materi yang disampaikan, latihan soal-soal, tugas pengamatan dan ulangan harian di setiap bab yang telah diajarkan, serta nilai praktik yang dilakukan oleh siswa. Penilaian sering langsung dilakukan di akhir setiap pelajaran.

k. Menutup Pelajaran

Pembelajaran di kelas ditutup dengan memberikan kesimpulan atas materi

yang disampaikan dan menyampaikan materi yang akan diajarkan pada pertemuan selanjutnya. Tidak lupa guru juga memberikan nasihat kepada siswa untuk selalu belajar dirumah dan diakhiri dengan berdoa.

C. ANALISIS HASIL PELAKSANAAN DAN REFLEKSI

1. Manfaat PLT bagi Mahasiswa

Pelaksanaan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Jetis Bantul ini sangat bermanfaat meningkatkan kompetensi keguruan mahasiswa praktikan. Pengalaman belajar dan mengajar yang sebenarnya inilah yang membuat kompetensi mahasiswa praktikan sebagai calon pendidik menjadi lebih matang. Mulai dari perencanaan pembelajaran, proses pembelajaran, serta kompetensi kepribadian dan sosial dapat berkembang. Pengetahuan dan pengalaman baru sangat banyak ditemukan dalam pelaksanaan program PLT baik di dalam kelas ataupun di luar kelas. Hal-hal yang diperoleh antara lain:

- a. Pengetahuan dan pengalaman tentang proses pembelajaran yang dilaksanakan di sekolah menengah kejuruan baik di kelas maupun di luar kelas.
- b. Kesempatan berperan dalam memajukan pendidikan sekolah menengah kejuruan yaitu membantu menyampaikan materi pelajaran dan berbagi pengalaman belajar.
- c. Pengalaman dan keterampilan dalam melaksanakan pekerjaan guru antara lain menyiapkan perangkat pembelajaran, melaksanakan pembelajaran, dan mengevaluasi hasil pembelajaran.
- d. Keterampilan memilih strategi, model, dan metode pembelajaran yang sesuai untuk diterapkan dalam proses pembelajaran.
- e. Keterampilan dalam berkomunikasi dengan siswa secara langsung di depan kelas serta kemampuan beradaptasi dengan semua pihak yang

ada di lingkungan sekolah.

2. Hambatan-hambatan PLT

Dalam setiap pelaksanaan kegiatan tentu akan ditemukan ketidaksesuaian antara perencanaan dan pelaksanaan. Hal tersebut menjadikan hambatan bagi mahasiswa praktikan, antara lain:

- a. 3 jam di mata pelajaran PJOK kurikulum 2013 terlalu lama, sehingga yang terjadi di jam 09.45-11.45 siswa terlihat kepanasan dan kelelahan.

3. Solusi untuk mengatasi hambatan PLT

Adapun usaha dan solusi yang dilakukan mahasiswa praktikan untuk mengatasi hambatan PLT antara lain:

- a. Di jam 09.45-11.45 tersebut, guru mengusahakan di setiap kegiatannya dilakukan di tempat yang teduh, dan jika siswa merasa sudah sangat kepanasan, guru mengurangi jam pelajaran dan dapat dilanjutkan di kelas

4. Refleksi

Pelaksanaan program Praktik Lapangan Terbimbing sangat memberikan manfaat kepada mahasiswa sebagai calon pendidik, terutama dalam meningkatkan kompetensi keguruan yaitu kompetensi pedagogik, kepribadian, sosial, dan professional. Keempat kompetensi tersebut harus terus dikembangkan oleh seorang guru, apalagi bagi calon pendidik yang nantinya akan menjadi guru sejati.

Pada pelaksanaan program Praktik Lapangan Terbimbing, mahasiswa

praktikan mendapatkan pengalaman langsung berhadapan dengan siswa, sehingga mahasiswa akan tau bagaimana cara mengelola kelas, mengkondisikan suasana kelas agar pelaksanaan pembelajaran tetap berjalan lancar dan kondusif. Mahasiswa praktikan juga akan mengerti dan memahami apa saja yang harus disiapkan seorang guru sebelum melaksanakan pembelajaran di kelas. Misalnya dengan mempelajari silabus, menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran, membuat media pembelajaran, dan lainnya. Pada pelaksanaan PLT ini juga, mahasiswa akan paham tentang pelaksanaan pembelajaran secara kompleks, mulai dari merencanakan, melaksanakan, sampai mengevaluasi.

Pelaksanaan PLT menjadi sarana mengukur kemampuan seorang mahasiswa yang kelak akan menjadi pendidik, sejauh manakah pengetahuan dan kemampuan yang dimiliki. Setelah pada sebelumnya mahasiswa telah melakukan tahap persiapan dalam bentuk pembelajaran *difakultas*, maka dalam PLT ini adalah sebagai sarana untuk mempraktikkan segala persiapan yang telah dilakukan dalam keadaan yang sebenarnya. Pengalaman seperti inilah yang memang dibutuhkan oleh calon pendidik, yaitu dengan mengetahui kondisi lapangan yang sebenarnya, sehingga calon pendidik paham apa yang harus dilakukan untuk mengamalkan ilmu yang telah didapatkan agar memberikan manfaat yang lebih kepada sesama

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Tugas mahasiswa praktikan dalam program kegiatan PLT yaitu menyiapkan kelengkapan pembelajaran yang meliputi RPP, media pembelajaran, evaluasi pembelajaran, Analisis Hasil Ulangan, rekapitulasi nilai, dan sebagainya.
2. Kegiatan PLT merupakan suatu program pembekalan bagi mahasiswa menuju dunia pendidikan yang sebenarnya yaitu belajar menjadi calon pendidik profesional sebagai lulusan kependidikan.
3. Kegiatan PLT dapat memperkenalkan mahasiswa praktikan terhadap dunia anak sekolah menengah kejuruan sehingga mampu mempersiapkan diri dalam menghadapi dunia anak sekolah ketika telah terjun di dunia pendidikan.
4. Kegiatan PLT dapat memperoleh pengalaman mengajar secara langsung sehingga dapat menerapkan dalam praktik mengajar di sekolah.
5. Kegiatan PLT dapat berjalan dengan baik dan lancar karena adanya kerjasama dan koordinasi yang baik antara mahasiswa, pihak sekolah SMP Negeri 1 Jetis Bantul dan juga Universitas Negeri Yogyakarta.

B. Saran

Untuk meningkatkan keberhasilan dalam program Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) dan dapat memperbaiki di masa yang akan datang dengan

memberikan kemajuan bagi SMA Negeri 1 Jetis Bantul. Berikut ini ada beberapa saran yang dapat dijadikan sebagai masukan antara lain:

1. Bagi Sekolah

Bagi guru pembimbing diharapkan agar tidak pernah bosan dalam membimbing dan memberikan pengarahan terkait dengan pembelajaran di kelas. Selain itu, diharapkan guru pembimbing selalu mendampingi di setiap pembelajaran sehingga guru pembimbing dapat memberikan saran maupun masukan dalam proses pembelajaran di kelas.

2. Bagi Universitas

Diharapkan kerjasama yang terjalin antara pihak SMA Negeri 1 Jetis Bantul dengan Universitas Negeri Yogyakarta dapat lebih ditingkatkan kembali untuk perbaikan dalam penyelenggaraan PLT di masa yang akan datang. Waktu antara KKN dan PLT perlu dievaluasi agar tidak saling mengganggu antara agenda yang satu dengan agenda yang lain.

3. Bagi Mahasiswa

- a. Diharapkan mahasiswa praktikan lebih bersungguh-sungguh dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawab sebagai mahasiswa praktikan di sekolah, dengan selalu memperhatikan masukan dan saran dari guru pembimbing, dan selalu berkoordinasi dengan guru pembimbing agar proses pelaksanaan pembelajaran dapat berjalan lancar.
- b. Mahasiswa praktikan lebih meningkatkan keaktifan untuk mencari pengalaman-pengalaman di lingkungan sekolah sehingga nantinya dapat bermanfaat bagi mahasiswa ketika akan menjadi seorang pendidik.

LAM

PIRA

N



FORMAT OBSERVASI KONDISI SEKOLAH *)

NAMA : Muhammad Mishbahuddin PUKUL : 09.00 – 13.00 WIB
 NIM : 14601241048 TEMPAT PRAKTEK : SMA N 1 JETIS
 TGL OBSERVASI : 2 Maret 2017 FAK/JUR/PRODI : FIK/PJKR

| No | Aspek yang diamati | Deskripsi Hasil Pengamatan | ket |
|----|-----------------------|---|-----|
| 1. | Keadaan fisik sekolah | <p>Secara umum, keadaan fisik penunjang kegiatan siswa di SMAN 1 Jetis memadai. Bangunan sekolah telah berlantai keramik dan berdinding tembok. SMAN 1 Jetis memiliki 29 ruang kelas. Pada bangunan ini, kita akan menjumpai 1 ruang guru, 1 ruang kepala sekolah, 1 ruang tata usaha, 1 ruang bimbingan konseling, dan 20 kamar mandi.</p> <p>Tidak hanya itu, pada bangunan terdapat 1 perpustakaan. Di dalam perpustakaan telah disediakan meja untuk membaca. Ruang aula digunakan untuk kegiatan formal yang memiliki jumlah peserta banyak. Untuk menunjang kegiatan OSIS, di sekolah ini terdapat satu ruangan khusus.</p> <p>Visi misi sekolah ini adalah keimanan, sehingga tidak heran, apabila disekolah ini terdapat 1 masjid yang dapat menampung banyak jamaah. Di sekolah ini memiliki 3 kantin. Bagi siswa yang merasa sakit pada waktu pelajaran dapat istirahat di ruang UKS.</p> | |

| | | | |
|----|-----------------------|--|--|
| | | <p>SMAN 1 Jetis sangat luas, sehingga tidak heran, jika memiliki 6 laboratorium. Laboratorium tersebut terdiri dari lab Kimia, Biologi, IPS, Bahasa, Multimedia, dan Komputer. Untuk mendukung kegiatan olahraga siswa, sekolah ini memiliki 3 lapangan sepak bola, 2 lapangan basket, , 3 lapangan voli dan lintasan lari.</p> | |
| 2. | Potensi siswa | <p>SMA N 1 Jetis telah dikenal memiliki siswa yang cerdas. Hal ini merupakan salah satu visi misi dari sekolah tersebut. Sekolah telah memahami, bahwa kecerdasan siswa tidak hanya pada bidang akademik, namun juga non akademik. Potensi akademik dilakukan dengan kegiatan belajar mengajar. Dalam menunjang kegiatan non akademik, mereka akan diberikan melalui ekstrakurikuler.</p> <p>Pihak sekolah memahami, bahwa tingkat kecerdasan tidak hanya berdasarkan akademik dan non akademik, tetapi juga religius dan pembentukan karakter. Hal ini dapat dilihat pada saat pelajaran belum dimulai, siswa diwajibkan untuk membaca kitab suci sesuai dengan agama yang dianut. Setelah itu mereka menyanyikan lagu nasional. Siswa yang bersekolah di SMAN 1 Jetis sebesar 737 peserta didik. Jumlah tersebut diharapkan dapat membuat perubahan bagi lingkungan disekitar mereka tinggal dan bangsa.</p> | |
| 3. | Potensi guru | <p>Potensi guru yang baik akan berpengaruh terhadap kecerdasan siswa. Jumlah guru yang berada di SMA N 1 Jetis ialah 64 orang. Dari 64 orang terdiri dari 56 guru tetap dan 18 guru tidak tetap. Jenjang pendidikan S1 55 guru dan S2 9 guru.</p> | |
| 4. | Potensi karyawan | <p>Di dalam kegiatan, sekolah tidak selalu menggunakan tenaga guru. Mereka membutuhkan orang dari luar atau disebut karyawan. Jumlah karyawan disini adalah 18 orang. Terdiri dari karyawan tetap 7 orang dan tidak tetap 11 orang.</p> | |
| 5. | Fasilitas, KBM, media | <p>Fasilitas yang dimiliki SMA N 1 Jetis dapat dikatakan lengkap. Di setiap kelas telah mempunyai LCD. Tempat untuk</p> | |

| | | | |
|----|--------------|--|--|
| | | <p>menulis, menggunakan white board. Untuk memberikan informasi kepada siswa, sekolah telah memiliki speaker yang terpasang di kelas-kelas.</p> <p>Hampir disetiap kelas kita akan menjumpai lemari, meja, dan kursi guru. Lemari digunakan untuk menyimpan barang-barang yang mereka anggap penting. Untuk mengurangi rasa kepanasan, sekolah telah memasang dua kipas angin disetiap kelasnya.</p> | |
| 6. | Perpustakaan | <p>Ruang perpustakaan yang dimiliki cukup luas. Di dalamnya terdapat banyak buku. Buku-buku telah berlabel. Isi yang terdapat didalam buku mengandung ilmu pengetahuan. Kenyamanan perpustakaan juga diperhatikan. Hal ini terlihat dari adanya 5 buah meja berbentuk melingkar.</p> <p>Meja ini digunakan untuk membaca. Bagi mereka yang ingin menggunakan laptop, kemudian kehabisan daya, mereka dapat menggunakan listrik di ruang ini. Kebersihan di ruangan ini tidak begitu diperhatikan. Buku-buku tidak tertata rapi, hanya berupa tumpukan. Jumlah rak maupun lemari sangat minim.</p> <p>Administrasi yang dilakukan di perpustakaan tidak begitu baik. Daftar pengunjung dilakukan secara manual. Hal ini membuat siswa yang datang dengan jumlah banyak mengalami kesulitan untuk mengisi. Petugas perpustakaan seharusnya ditambah, karena sewaktu-waktu siswa dapat mengambil buku secara bebas.</p> | |
| 7. | Laboratorium | <p>Di SMAN 1 Jetis memiliki 6 laboratorium. Laboratorium kimia, fisika, IPS, multimedia, bahasa, dan komputer. Pada laboratorium kimia terdapat white board, 15 meja percobaan, 1 meja guru, dan kursi 34 buah. Ruangan ini memiliki papan organisasi dan papan berisi unsur-unsur kimia dan Tabel periodic unsur hasil karya peserta didik.</p> <p>Daftar unsur kimia sangat penting, karena akan membantu</p> | |

| | | | |
|----|---------------------|---|--|
| | | <p>siswa mengetahui jenis zat kimia yang mereka kenali di lab. Cemari asam tidak berfungsi. Terdapat proyektor, LCD, denah lab dan kipas angin. Papan peringatan perlu dicantumkan, untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan.</p> <p>Di lab fisika kita akan menjumpai denah lab, struktur organisasi, meja berjumlah 40, kursi 40 buah, white board, buku-buku Fisika, LCD, proyektor, dan alat pemadam. Alat lain yang dapat membantu penggunaan lab adalah lambu dan kipas angin.</p> <p>Laboratorium komputer memiliki 50 buah komputer dan white board. Lab IPS ukurannya cukup luas. Di sana terdapat satu set gamelan, maket geografi maupun sejarah, dan buku-buku lama mengenai sejarah. Lab multimedia biasanya digunakan untuk suatu pertemuan. Semua ini untuk mendukung kegiatan pembelajaran siswa kelas X, XI, dan XII</p> | |
| 8. | Bimbingan konseling | <p>Bimbingan konseling memiliki ruangan khusus. Ruangannya berada di gedung timur, diantara ruang kelas XII MIPA 5 dan XII IPS 1. Guru Bimbingan Konseling di SMAN 1 Jetis berjumlah 4 orang. Satu guru bimbingan konseling mengurus satu angkatan. Satu guru yang lainnya menjadi wakil kesiswaan di sekolah tersebut.</p> <p>Guru bimbingan konseling biasanya identik dengan sifat galak. Di SMA N 1 Jetis, guru bimbingan konseling sangat mengayomi para siswa. Mereka dengan sabar melayani siswa yang memiliki masalah, sehingga siswa dengan nyaman bisa berkonsultasi. BK dapat dijadikan control bagi siswa.</p> <p>Siswa yang dianggap mempunyai masalah, akan diberikan surat panggilan. Surat itu berupa teguran, agar mereka tidak mengulangi perbuatan.</p> | |
| 9. | Bimbingan belajar | <p>Di SMAN 1 Jetis memiliki dua jenis bimbingan. Bimbingan pertama, bimbingan khusus yang diperuntukan bagi siswa yang mengikuti olympiade. Kedua, bimbingan khusus</p> | |

| | | | |
|-----|---|--|--|
| | | <p>siswa kelas XII yang akan menghadapi Ujian Nasional. Bimbingan olympiade dilakukan oleh guru mata pelajaran yang diberi tugas untuk mengampu siswa.</p> <p>Siswa yang lolos seleksi dibimbing secara intensif oleh guru sepulang sekolah atau di luar jam pelajaran. Apabila waktu sudah mendekati olympiade, waktu belajar dilakukan pada jam pelajaran. Sekolah ini mengikuti olympiade: matematika, fisika, biologi, kimia, ekonomi, dan kebumian.</p> <p>Bimbingan kelas XII pada semester 5 akan dilaksanakan bimbingan untuk memperdalam materi kelas X, XI, dan XII. Di semester 6, mereka diberikan soal latihan Ujian Nasional. Tujuannya, agar siswa lebih siap menghadapi Ujian Nasional. Hasil latihan soal dilaporkan kepada orang tua wali siswa. Bimbingan ini dilakukan setelah pulang sekolah.</p> | |
| 10. | Ekstrakurikuler (pramuka, PMI, basket, drumband, dsb) | Ekstrakurikuler bertujuan untuk mengembangkan bakat, minat, dan potensi diri, agar generasi muda lebih berkualitas dan kreatif. Kegiatan ekstrakurikuler di SMA N 1 Jetis bersifat wajib dan pilihan. Wajib diantaranya Pramuka, | |
| 11. | Organisasi dan fasilitas OSIS | <p>OSIS adalah organisasi tertinggi di tingkat sekolah. Di SMA N 1 Jetis, kepengurusan OSIS terdiri dari siswa kelas X dan XI. Ruang OSIS berada di gedung barat bersebalahan dengan UKS. Ukurannya tidak begitu luas. Di dalamnya terdapat sekat untuk membagi ruang depan dan belakang.</p> <p>Bagian depan ruangan terdapat komputer, meja, kursi, dokumen di dalam kardus, struktur organisasi, serta tugas dan kewajiban pengurus OSIS. Ruang belakang, terdapat dua almari kayu, 1 almari kaca, beberapa piala kejuaraan, serta beberapa sertifikat dan piagam penghargaan. Setiap tahunnya organisasi ini mengalami perubahan pada pengurusnya. Setiap kepengurusan OSIS memiliki program kerja yang bertujuan memberdayakan warga sekolah.</p> | |
| 12. | Organisasi dan fasilitas | UKS adalah salah satu fasilitas warga sekolah yang sakit | |

| | | | |
|-----|---------------------------|---|--|
| | UKS | <p>pada waktu kegiatan belajar mengajar berlangsung. Ruang UKS dilengkapi dengan beberapa kamar. Kamar dibagi menjadi dua, bagi perempuan dan laki-laki. Setiap ruangan memiliki 3 tempat tidur.</p> <p>Di dalam ruangan ini dapat dijumpai 2 timbangan, tempat minum, obat-obatan, dan data pengunjung. Untuk mengenali dan mencengah penggunaan narkoba, di UKS terdapat beberapa buku yang membahas mengenai hal tersebut. Buku kesehatan juga tersedia, untuk memudahkan penyembuhan orang yang sedang sakit.</p> | |
| 13. | Karya Tulis Ilmiah Remaja | Siswa SMA N 1 Jetis memiliki ketertarikan terhadap perlombaan akademik, salah satunya melalui karya tulis remaja. Beberapa siswa di sekolah ini telah mengikuti perlombaan tersebut. Pada saat ini, ekstrakurikuler KIR telah menjadi ekstra wajib di sekolah ini. | |
| 14. | Karya Ilmiah oleh Guru | Kegiatan karya tulis ilmiah sepertinya tidak hanya diminati oleh siswa, namun juga guru. Semakin banyak guru menulis, maka semakin baik kualitas guru tersebut. Hal ini yang menjadikan guru di SMA N 1 Jetis sangat profesional dan kompeten. | |
| 15. | Koperasi siswa | <p>Nama koperasi siswa SMA N 1 Jetis adalah Koperasi Bina Usaha Siswa (KOBUS). Koperasi ini telah mendapat izin dengan No. 04/PKS/VI/2004. Di koperasi ini menjual makanan ringan, minuman dingin, <i>ice cream</i>, buku-buku pelajaran, dan atribut sekolah.</p> <p>Di koperasi ini memiliki beberapa sarana dalam menunjang penjualan barang-barangnya. Kita dapat menjumpai lemari pendingin, lemari kaca atau etalase untuk berjualan, meja untuk penjaga koperasi, dan komputer untuk proses jual beli.</p> | |
| 16. | Tempat ibadah | SMA N 1 Jetis percaya, jika suatu kecerdasan siswa tidak hanya berupa akademik, namun juga kecerdasan sikap dan religius. Untuk menunjang kecerdasan religius, di sekolah ini | |

| | | | |
|-----|----------------------|---|--|
| | | <p>terdapat tempat ibadah berupa masjid. Masjid ini telah dibangun sejak tahun 2007. Nama masjid ini adalah masjid Al Hidayah.</p> <p>Bangunan masjid ini cukup besar dan luas. Letaknya berada di depan lingkungan kelas sekolah. Fasilitas yang dimiliki oleh masjid Al Hidayah diantaranya: memiliki dua tempat berwudhu untuk laki-laki dan perempuan, peralatan ibadah berupa mukena, Al Qur'an, buku agama, lemari, papan tulis, karpet, kotak infaq, dan poster agama.</p> | |
| 17. | Kesehatan lingkungan | <p>Komplek SMA N 1 Jetis tergolong cukup bersih. Sampah dipilah berdasarkan bahannya organik dan non organik, sehingga di sekolah ini terdapat dua jenis tempat sampah. Di sekitar sekolah terdapat banyak pohon. Pohon-pohon tersebut membuat suasana lebih asri dan nyaman.</p> | |
| 18. | Ruang seni | <p>Ruang seni cukup luas. Di dalam ruangan itu terdapat satu set gamelan, miniatur gunung merapi dan buku-buku sejarah. Selain itu terdapat kaca yang besar untuk latihan menari.</p> | |

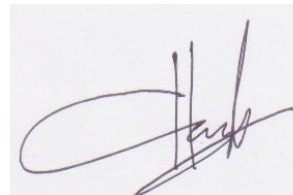
Jetis, 2 Maret 2017

Mengetahui,
Koordinator PPL



Dra. Juweni
NIP 19620604 198803 2 003

Mahasiswa



Muhammad Mishbahuddin
NIM 14601241048



FORMAT OBSERVASI

KONDISI LEMBAGA *)

NAMA : Muhammad Mishbahuddin PUKUL : 09.00 – 13.00 WIB
 NIM : 14601241048 TEMPAT PRAKTEK : SMA N 1 JETIS
 TGL OBSERVASI : 2 Maret 2017 FAK/JUR/PRODI : FIK/PJKR

| No | Aspek yang diamati | Deskripsi Hasil Pengamatan | Ket |
|----|-----------------------------------|---|-----|
| 1. | Observasi fisik: | | |
| | a. Keadaan lokasi | SMA N 1 Jetis berada di komplek sekolah Jetis. Letaknya di jalan yang tidak jauh dari jalan raya. Berada di jalan Imogiri Barat. Di sebelah bangunan ini, terdapat SMP N 1 Jetis dan SDN 1 Jetis. | |
| | b. Keadaan gedung | Gedung SMA N 1 Jetis keseluruhannya sudah baik. Berdinding temok dan lantai keramik. Atap gedung menggunakan genteng. | |
| | c. Keadaan sarana/prasarana | Sarana prasarana sudah lengkap. Di sekolah ini terdapat 29 ruang kelas. Terdapat 6 laboratorium, 1 perpustakaan, dan 9 kamar mandi. Selain itu, terdapat 1 UKS dan 1 ruang OSIS. | |
| | d. Keadaan personalia | Sumber daya manusianya begitu sopan dalam menerima tamu. Mereka mempersilahkan dengan baik. Memperlakukan tamu seperti orang pada umumnya. | |
| | e. Keadaan fisik lain (penunjang) | Laboratorium dan perpustakaan sudah lengkap dengan alat-alat percobaan. Sudah layak pakai dan siap digunakan sebagai penunjang kegiatan kegiatan. | |
| | f. Penataan ruang kerja | Ruang kerja guru dan tata usaha sudah baik. Didalamnya terdapat meja dan kursi. Di ruang guru terdapat komputer dan printer. | |
| 2. | Observasi tata kerja: | | |
| | a. Struktur organisasi | Pelaksanaan kerja sesuai dengan struktur organisasi | |

| | | | |
|--|---------------------------------|--|--|
| | tata kerja | yang ada. Mereka melaksanakan baik. Orang yang berada di struktur paling atas harus mengontrol kegiatan orang-orang dibawahnya. | |
| | b. Program kerja lembaga | Program kerja yang telah dirancang sudah hampir dilaksanakan. Sebelum memulai kegiatan pembelajaran, sekolah memiliki program untuk membaca kitab suci dan menyanyi lagu wajib. Rencana tersebut sudah dilaksanakan dengan baik. | |
| | c. Pelaksanaan kerja | Pelaksanaan kerja personal maupun kelompok telah berjalan sesuai mandat. Mereka melakukan dengan baik. Kerja sama yang solid sangat dibutuhkan. | |
| | d. Iklim kerja antar personalia | Iklim kerja yang tercipta, membuat semangat kerja personal meningkat. Rasa kekeluargaan, damai, persahabatan, dan peduli, membuat setiap orang nyaman untuk berkerja. | |
| | e. Evaluasi program kerja | Evaluasi kerja dilakukan setiap hari senin, setelah upacara dilakukan. Guru membahas kegiatan yang akan datang dan mengevaluasi kegiatan di minggu sebelumnya. Hal ini untuk melihat keberhasilan dan kesulitan suatu program yang sudah direncanakan. | |
| | f. Hasil yang dicapai | Beberapa program yang direncanakan, hasilnya sudah tercapai. Seperti pembentukan sikap dan kecerdasan religius melalui pembacaan kitab suci dan menyanyi lagu wajib. | |
| | g. Program pengembangan | Sekolah memiliki program pengembangan berupa | |


Mengetahui,
Koordinator PPL

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized oval shape with a horizontal line through it and a small vertical stroke on the right side.

Dra. Juweni
NIP 19620604 198803 2 003

Jetis, 2 Maret 2017

Mahasiswa

A handwritten signature in black ink, featuring a large, stylized oval shape with a horizontal line through it and a vertical stroke on the right side.

Muhammad Mishbahuddin
NIM 14601241048

MATRIKS



MATRIK PLT SMA N 1 JETIS BANTUL 2017

| No. | Kegiatan PLT | Minggu | | | | | | | | Jumlah Jam |
|-----|--|--------|----|-----|----|---|----|-----|------|------------|
| | | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | |
| 1. | Pembuatan program PLT | | | | | | | | | |
| | a. Observasi | 3 | | | | | | | | 3 |
| | b. Menyusun matriks PLT | 4 | | | | 2 | | | | 6 |
| 2. | Adminsitrasi pembelajaran/Guru | | | | | | | | | |
| | a. Buku induk, buku leger | | | | | | | | | |
| | b. Silabus, prota, prosem | 6 | | | | | | | | 6 |
| 3. | Pembelajaran korikuler (kegiatan mengajar terbimbing) | | | | | | | | | |
| | a. Persiapan | | | | | | | | | |
| | 1) Konsultasi | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 2 | | 6 |
| | 2) Mengumpulkan materi | 1 | 1 | 2 | | | | | | 4 |
| | 3) Membuat RPP | 14 | 9 | | 8 | | 2 | | | 33 |
| | 4) Menyiapkan/membuat media | 2 | 3 | | 3 | | | | | 8 |
| | 5) Menyusun materi/labsheet | 3 | 1 | | | | 1 | | | 5 |
| | 6) Membuat soal | | | | | | | | | |
| | b. Mengajar | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-------------------|---|-----------|-----------|-------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| | 1) Praktik mengajar di kelas dan lapangan | 12 | 15 | 15 | 15 | 15 | 12 | 15 | 12 | 111 |
| | 2) Penilaian dan evaluasi | | 2 | 2 | | 2 | | 2 | 2 | 10 |
| 4. | Pembelajaran ekstrakurikuler (kegiatan nonmengajar) | | | | | | | | | |
| | a. | | | | | | | | | |
| | b. | | | | | | | | | |
| 5. | Kegiatan sekolah | | | | | | | | | |
| | a. upacara bendera hari Senin | 1,5 | 1,5 | | | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 9 |
| | b. piket KBM | | 6 | 6 | | | | | | 12 |
| | c. Piket lobby | | 1 | | | 1 | | 1 | | 3 |
| | d. Piket absensi kelas | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 8 |
| | e. Piket jabat tangan pagi | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 12 |
| | f. Upacara hari kesaktian Pancasila | | 1 | | | | | | | 1 |
| | g. Mendampingi pesdik menyaksikan film G30S/PKI | | 3 | | | | | | | 3 |
| | h. Pengawas PTS | | | | 14 | | | | | 14 |
| | i. Petugas piket PTS | | | | 6 | | | | | 6 |
| | j. Upacara hari sumpah pemuda dan hari pahlawan | | | | | | | 1 | 1 | 2 |
| 6. | Lain-lain | | | | | | | | | |
| | a. Membantu teman seprodi menyiapkan alat dan bahan praktikum | | 1 | | | | | | | 1 |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 7. | Pembuatan laporan PLT | | | | | | | | 8 | 8 |
| 8. | Perpisahan PLT | | | | | | | | 3 | 3 |
| Jumlah Jam | | 51 | 47 | 28,5 | 48,5 | 26 | 18 | 26 | 29 | 274 |

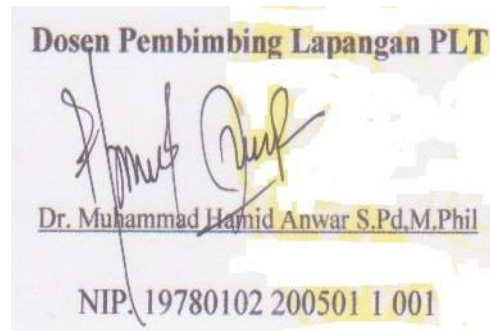
Mengetahui,

Bantul, September 2017

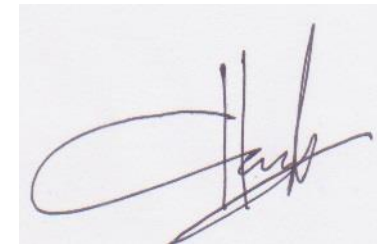
Mahasiswa PLT



Mohammad Fauzan, M.M.
NIP. 19621105 198501 1 002



Dr. Muhammad Hamid Anwar S.Pd,M.Phil
NIP. 19780102 200501 1 001



Muhammad Mishbahuddin
NIM. 14601241048

CATATAN HARIAN



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

ALAMAT SEKOLAH : Jl. Imogiri Barat KM. 11, Sumber Agung, Jetis, Sumberagung, Kec. Bantul, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55781

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|-------------------|---------------|----------------|---|--------------------------|
| 1. | Jumat/15- 9- 2017 | 08.00 – 09.00 | Penyerahan PPL | <u>Hasil Kualitatif</u> : diterima oleh Kepala Sekolah <u>Hasil Kuantitatif</u> : dihadiri oleh mhs : 10 orang, DPL : 1 orang, guru dan staf : 5 orang | |
| 2. | | 09.00 – 11.00 | Observasi | <u>Hasil Kualitatif</u> : terobservasi laboratorium IPA <u>Hasil Kuantitatif</u> : dihadiri oleh 2 orang mhs, dan 1 orang guru pamong | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

ALAMAT SEKOLAH : Jl. Imogiri Barat KM. 11, Sumber Agung, Jetis, Sumberagung, Kec. Bantul, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55781

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|-------------------|---------------|----------------|---|--------------------------|
| 1. | Jumat/15- 9- 2017 | 08.00 – 09.00 | Penyerahan PPL | <u>Hasil Kualitatif</u> : diterima oleh Kepala Sekolah <u>Hasil Kuantitatif</u> : dihadiri oleh mhs : 10 orang, DPL : 1 orang, guru dan staf : 5 orang | |
| 2. | | 09.00 – 11.00 | Observasi | <u>Hasil Kualitatif</u> : terobservasi laboratorium IPA <u>Hasil Kuantitatif</u> : dihadiri oleh 2 orang mhs, dan 1 orang guru pamong | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

ALAMAT SEKOLAH : Jl. Imogiri Barat KM. 11, Sumber Agung, Jetis, Sumberagung, Kec. Bantul, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55781

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|-------------------|---------------|----------------|---|--------------------------|
| 1. | Jumat/15- 9- 2017 | 08.00 – 09.00 | Penyerahan PPL | <u>Hasil Kualitatif</u> : diterima oleh Kepala Sekolah <u>Hasil Kuantitatif</u> : dihadiri oleh mhs : 10 orang, DPL : 1 orang, guru dan staf : 5 orang | |
| 2. | | 09.00 – 11.00 | Observasi | <u>Hasil Kualitatif</u> : terobservasi laboratorium IPA <u>Hasil Kuantitatif</u> : dihadiri oleh 2 orang mhs, dan 1 orang guru pamong | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

| | |
|---|--|
|  | LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA |
| | CATATAN HARIAN PLT |

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|-------------------|---------------|------------------------|--|--------------------------|
| 1. | Sabtu/16- 9- 2017 | 09.00 – 11.00 | Penjelasan RPP sekolah | <u>Hasil Kualitatif</u> : briefing dengan guru pamong yaitu guru olahraga mengenai RPP yang digunakan di | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| | | | | <p>SMA 1 JETIS serta menyamakan formatnya agar tidak ada banyak perbedaan.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : dihadiri oleh 2 mahasiswa termasuk saya , dan guru penjas SMA N 1 JETIS.</p> | |
|--|--|--|--|---|--|

| | |
|--|--|
|  | LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA |
| | CATATAN HARIAN PLT |

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

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

| | | | | | |
|----|-------------------|---------------|--|---|--|
| 1. | Senin/18- 9- 2017 | 08.00 – 11.15 | Pembelajaran Olahraga dengan materi atletik nomor lompat jangkit | <p><u>Hasil Kualitatif :</u> pembelajaran teknik dasar atletik pada nomor lompat jangkit atau triple jump</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u> Diikuti oleh 31 anak dan ada 2 siswa yang ijin untuk tidak mengikuti olahraga dikarenakan sedang sakit.</p> | |
|----|-------------------|---------------|--|---|--|



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|-------------------|---------------|---|--|--------------------------|
| 1. | Selasa/19-9- 2017 | 08.00 – 11.15 | Mengajar olahraga renang gaya punggung Kelas XII MIPA 4 | <u>Hasil Kualitatif</u> : pembelajaran teknik dasar renang gaya punggung yang lebih fokus dulu pada gerakan kaki <u>Hasil Kuantitatif</u> : Diikuti oleh sekitar 27 orang karna sebagian ijin untuk tidak mengikuti renang karena sedang menstruasi dan ada yang sakit. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|-----------------|---------------|---|---|--------------------------|
| 1. | Rabu/20-9- 2017 | 08.45 – 11.15 | Mengajar olahraga renang gaya punggung XII MIPA 2 | <u>Hasil Kualitatif</u> : pembelajaran teknik dasar renang gaya punggung yang lebih fokus dulu pada gerakan kaki <u>Hasil Kuantitatif</u> : Diikuti oleh sekitar 27 orang karna sebagian ijin untuk tidak mengikuti renang karena sedang menstruasi dan ada yang sakit | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|------------------|--------------|---|--|--------------------------|
| 1. | Kamis/21-9- 2017 | 07.15 – 9.30 | Mengajar olahraga bola besar (basket) kelas X IPS 2 | <u>Hasil Kualitatif</u> : pembelajaran teknik dasar dribbling dan passing permainan bola basket <u>Hasil Kuantitatif</u> : Diikuti oleh sekitar 30 siswa karna sebagian ijin untuk tidak mengikuti pembelajaran basket karena sedang menstruasi dan ada yang sakit. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|------------------|---------------|--|--|--------------------------|
| 1. | Jumat/22-9- 2017 | 09.30 – 12.00 | Mengajar olahraga bola besar (basket) kelas X MIPA 3 | <u>Hasil Kualitatif</u> : pembelajaran teknik dasar dribbling dan passing permainan bola basket <u>Hasil Kuantitatif</u> : Diikuti oleh sekitar 30 siswa karna sebagian ijin untuk tidak mengikuti pembelajaran basket karena sedang menstruasi dan ada yang sakit. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|------------------|---------------|-----------------------|--|--------------------------|
| 1. | Sabtu/23-9- 2017 | 07.00 – 13.45 | Piket lobby (depan) | <u>Hasil Kualitatif</u> : Menjaga piket depan (lobby) <u>Hasil Kuantitatif</u> : Ada 14 mahasiswa PLT yang mendapat jatah untuk piket hari sabtu , tetapi hanya sekitar 3 orang yang mendapat jatah piket lobby (depan).. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|-----------------|---------------|---|--|--------------------------|
| 1. | Senin/25-9-2017 | 07.00 - 08.00 | Upacara Bendera | <u>Diikuti seluruh siswa,guru, dan mahasiswa PLT UNY</u> | |
| 2. | | 08.00 – 10.15 | Mengajar olahraga renang gaya punggung XII MIPA 1 | <u>Hasil Kualitatif :</u> pembelajaran teknik dasar renang gaya punggung yang lebih fokus dulu pada gerakan kaki <u>Hasil Kuantitatif :</u> Diikuti oleh sekitar 27 orang karna sebagian ijin untuk tidak mengikuti renang karena sedang menstruasi dan ada yang | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--------|--|
| | | | | sakit. | |
|--|--|--|--|--------|--|

| | |
|---|--|
|  | LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA |
| | CATATAN HARIAN PLT |

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|------------------|---------------|---|--|--------------------------|
| 1. | Selasa/26-9-2017 | 08.00 - 10.15 | Mengajar olahraga renang gaya punggung XII MIPA 4 | <u>Hasil Kualitatif :</u> pembelajaran teknik dasar renang gaya punggung yang lebih fokus dulu pada gerakan kaki <u>Hasil Kuantitatif :</u> Diikuti oleh sekitar 27 orang karna sebagian ijin untuk tidak mengikuti renang karena sedang menstruasi dan ada yang sakit. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|-----------------|---------------|---|---|--------------------------|
| 1. | Rabu/27-9- 2017 | 08.00 - 10.15 | Mengajar olahraga bola besar (basket) kelas X IPS 2 | <u>Hasil Kualitatif</u> : pembelajaran teknik dasar dribbling dan passing permainan bola basket <u>Hasil Kuantitatif</u> : Diikuti oleh sekitar 30 siswa karna sebagian ijin untuk tidak mengikuti pembelajaran basket karena sedang menstruasi dan ada yang sakit. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|------------------|--------------|---|--|--------------------------|
| 1. | Kamis/28-9- 2017 | 07.15 – 9.30 | Mengajar olahraga renang gaya punggung XII MIPA 3 | <u>Hasil Kualitatif</u> : pembelajaran teknik dasar renang gaya punggung yang lebih fokus dulu pada gerakan kaki <u>Hasil Kuantitatif</u> : Diikuti oleh sekitar 27 orang karna sebagian ijin untuk tidak mengikuti renang karena sedang menstruasi dan ada yang sakit. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|------------------|--------------|--|--|--------------------------|
| 1. | Jumat/29-9- 2017 | 9.10 – 11.15 | Mengajar olahraga bola besar (basket) kelas X MIPA 3 | <u>Hasil Kualitatif</u> : pembelajaran teknik dasar dribbling dan passing permainan bola basket <u>Hasil Kuantitatif</u> : Diikuti oleh sekitar 30 siswa karna sebagian ijin untuk tidak mengikuti pembelajaran basket karena sedang menstruasi dan ada yang sakit. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

:

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|------------------|---------------|-----------------------|--|--------------------------|
| 1. | Sabtu/30-9- 2017 | 08.00 – 10.15 | Piket lobby (depan) | <u>Hasil Kualitatif</u> : Menjaga piket depan (lobby) <u>Hasil Kuantitatif</u> : Ada 14 mahasiswa PLT yang mendapat jatah untuk piket hari sabtu , tetapi hanya sekitar 3 orang yang mendapat jatah piket lobby (depan).. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|-----------------|---------------|---|--|--------------------------|
| 1. | Senin/2-10-2017 | 07.00 – 08.30 | Membantu mengawasi ujian tengah semester Mapel : pend. Agama | <u>Hasil Kualitatif</u> : Bertugas membantu mengawasi jalannya ulangan tengah semester SMA N 1 JETIS <u>Hasil Kuantitatif</u> : Ada sekitar 30 siswa dalam satu kelas yang terdiri dari campuran 2 kelas masing-masing 15-15 , misal kelas X 15 siswa dan kelas XI 15 siswa.. | |
| | | 09.00 – 10.30 | Membantu mengawasi ujian tengah semester Mapel : Matematika (wajib) | | |
| | | 11.00 – 12.30 | Membantu mengawasi ujian tengah semester Mapel : Bahasa Jawa | | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|-------------------|------------------------------------|---|---|--------------------------|
| 1. | Selasa/3-10- 2017 | 07.00 – 08.30 09.00 – 10.30 | Membantu mengawasi ujian tengah semester Mapel : Bahasa Indonesia Membantu mengawasi ujian tengah semester Mapel : Kimia | <u>Hasil Kualitatif</u> : Bertugas membantu mengawasi jalannya ulangan tengah semester SMA N 1 JETIS <u>Hasil Kuantitatif</u> : Ada sekitar 30 siswa dalam satu kelas yang terdiri dari campuran 2 kelas masing- masing 15-15 , misal kelas X 15 siswa dan kelas XI 15 siswa.. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|-----------------|------------------------------------|--|--|--------------------------|
| 1. | Rabu/4-10- 2017 | 07.00 – 08.30 09.00 – 10.30 | Membantu mengawasi ujian tengah semester Mapel : Bahasa Inggris (wajib) Membantu mengawasi ujian tengah semester Mapel : PKn | <u>Hasil Kualitatif</u> : Bertugas membantu mengawasi jalannya ulangan tengah semester SMA N 1 JETIS <u>Hasil Kuantitatif</u> : Ada sekitar 30 siswa dalam satu kelas yang terdiri dari campuran 2 kelas masing-masing 15-15 , misal kelas X 15 siswa dan kelas XI 15 siswa.. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|------------------|------------------------------------|---|---|--------------------------|
| 1. | Kamis/5-10- 2017 | 07.00 – 08.30 09.00 – 10.30 | Membantu mengawasi ujian tengah semester Mapel : Biologi Membantu mengawasi ujian tengah semester Mapel : Geografi | <u>Hasil Kualitatif</u> : Bertugas membantu mengawasi jalannya ulangan tengah semester SMA N 1 JETIS <u>Hasil Kuantitatif</u> : Ada sekitar 30 siswa dalam satu kelas yang terdiri dari campuran 2 kelas masing- masing 15-15 , misal kelas X 15 siswa dan kelas XI 15 siswa.. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|------------------|------------------------------------|---|---|--------------------------|
| 1. | Kamis/5-10- 2017 | 07.00 – 08.30 09.00 – 10.30 | Membantu mengawasi ujian tengah semester Mapel : Biologi Membantu mengawasi ujian tengah semester Mapel : Geografi | <u>Hasil Kualitatif</u> : Bertugas membantu mengawasi jalannya ulangan tengah semester SMA N 1 JETIS <u>Hasil Kuantitatif</u> : Ada sekitar 30 siswa dalam satu kelas yang terdiri dari campuran 2 kelas masing- masing 15-15 , misal kelas X 15 siswa dan kelas XI 15 siswa.. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|------------------|------------------------------------|---|---|--------------------------|
| 1. | Jumat/6-10- 2017 | 07.00 – 08.30 09.00 – 10.30 | Membantu mengawasi ujian tengah semester Mapel : Fisika Membantu mengawasi ujian tengah semester Mapel : Ekonomi | <u>Hasil Kualitatif</u> : Bertugas membantu mengawasi jalannya ulangan tengah semester SMA N 1 JETIS <u>Hasil Kuantitatif</u> : Ada sekitar 30 siswa dalam satu kelas yang terdiri dari campuran 2 kelas masing- masing 15-15 , misal kelas X 15 siswa dan kelas XI 15 siswa.. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|------------------|------------------------------------|--|--|--------------------------|
| 1. | Sabtu/7-10- 2017 | 07.00 – 08.30 09.00 – 10.30 | Membantu mengawasi ujian tengah semester Mapel : Sejarah Membantu mengawasi ujian tengah semester Mapel : Matematika (peminatan) | <u>Hasil Kualitatif</u> : Bertugas membantu mengawasi jalannya ulangan tengah semester SMA N 1 JETIS <u>Hasil Kuantitatif</u> : Ada sekitar 30 siswa dalam satu kelas yang terdiri dari campuran 2 kelas masing- masing 15-15 , misal kelas X 15 siswa dan kelas XI 15 siswa. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|------------------|---------------|------------------------------------|--|--------------------------|
| 1. | Minggu/8-10-2017 | 08.30 – 11.00 | Membuat RPP dan media pembelajaran | <u>Hasil Kualitatif</u> : Menyiapkan RPP dan media pembelajaran untuk pertemuan yang akan datang. <u>Hasil Kuantitatif</u> : Saya membuat RPP dan media pembelajaran sesuai dengan format yang sudah ditetapkan oleh sekolah. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|------------------|---------------|------------------------------------|--|--------------------------|
| 1. | Minggu/8-10-2017 | 08.30 – 11.00 | Membuat RPP dan media pembelajaran | <u>Hasil Kualitatif</u> : Menyiapkan RPP dan media pembelajaran untuk pertemuan yang akan datang. <u>Hasil Kuantitatif</u> : Saya membuat RPP dan media pembelajaran sesuai dengan format yang sudah ditetapkan oleh sekolah. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|------------------|---------------|---|--|--------------------------|
| 1. | Senin/09-10-2017 | 07.00 - 08.00 | Upacara Bendera | <u>Diikuti seluruh siswa,guru, dan mahasiswa PLT UNY</u> | |
| 2. | | 08.00 – 10.15 | Mengajar olahraga renang gaya punggung XII MIPA 1 | <u>Hasil Kualitatif</u> : pembelajaran teknik dasar renang gaya punggung yang lebih fokus dulu pada gerakan tangan <u>Hasil Kuantitatif</u> : Diikuti oleh sekitar 29 orang karna sebagian ijin untuk tidak mengikuti renang karena sedang menstruasi dan ada yang sakit. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

:

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|-------------------|---------------|---|--|--------------------------|
| 1. | Selasa/10-10-2017 | 08.00 - 10.15 | Mengajar olahraga renang gaya punggung XII MIPA 4 | <u>Hasil Kualitatif</u> : pembelajaran teknik dasar renang gaya punggung yang lebih fokus dulu pada gerakan tangan <u>Hasil Kuantitatif</u> : Diikuti oleh sekitar 29 orang karna sebagian ijin untuk tidak mengikuti renang karena sedang menstruasi dan ada yang sakit. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

:

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|------------------|---------------|--|--|--------------------------|
| 1. | Rabu/11-10- 2017 | 08.00 - 10.15 | Mengajar olahraga senam lantai (rol depan dan belakang) X IPS 2 | <u>Hasil Kualitatif</u> : pembelajaran teknik dasar Senam lantai yaitu rol depan dan rol belakang <u>Hasil Kuantitatif</u> : Diikuti oleh sekitar 30 siswa karna sebagian ijin untuk tidak mengikuti pembelajaran senam lantai karena sedang menstruasi dan ada yang sakit. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|------------------|--------------|---|--|--------------------------|
| 1. | Kamis/12-10-2017 | 07.15 – 9.30 | Mengajar olahraga renang gaya punggung XII MIPA 3 | <u>Hasil Kualitatif</u> : pembelajaran teknik dasar renang gaya punggung yang lebih fokus dulu pada gerakan tangan <u>Hasil Kuantitatif</u> : Diikuti oleh sekitar 24 orang karna sebagian ijin untuk tidak mengikuti renang karena sedang menstruasi dan ada yang sakit. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|------------------|--------------|--|--|--------------------------|
| 1. | Jumat/13-10-2017 | 9.10 – 11.15 | Mengajar olahraga renang gaya crawl kelas X MIPA 3 | <u>Hasil Kualitatif</u> : pembelajaran teknik dasar renang gaya crawl khusus gerakan kaki. <u>Hasil Kuantitatif</u> : Diikuti oleh sekitar 30 siswa karna sebagian ijin untuk tidak mengikuti pembelajaran renang gaya crawl karena sedang menstruasi dan ada yang sakit. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|-------------------|---------------|-----------------------|---|--------------------------|
| 1. | Sabtu/14 -9- 2017 | 08.00 – 10.15 | Piket lobby (depan) | <u>Hasil Kualitatif</u> : 1. Menjaga piket depan (lobby) 2. Keliling kelas satu persatu untuk melakukan presensi kelas | |
| 2. | | 11.00-11.45 | Piket presensi | <u>Hasil Kuantitatif</u> : Ada 14 mahasiswa PLT yang mendapat jatah untuk piket hari sabtu , tetapi hanya sekitar 3 orang yang mendapat jatah piket lobby (depan).. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|-------------------|---------------|------------------------------------|--|--------------------------|
| 1. | Minggu/15-10-2017 | 08.30 – 11.00 | Membuat RPP dan media pembelajaran | <u>Hasil Kualitatif</u> : Menyiapkan RPP dan media pembelajaran untuk pertemuan yang akan datang. <u>Hasil Kuantitatif</u> : Saya membuat RPP dan media pembelajaran sesuai dengan format yang sudah ditetapkan oleh sekolah. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|------------------|---------------|---|---|--------------------------|
| 1. | Senin/16-9- 2017 | 07.00 - 08.00 | Upacara Bendera | <u>Diikuti seluruh siswa,guru, dan mahasiswa PLT UNY</u> | |
| 2. | | 08.00 – 10.15 | Mengajar olahraga renang gaya punggung XII MIPA 1 | <u>Hasil Kualitatif :</u> pembelajaran teknik dasar renang gaya punggung yang sudah masuk pada gerakan koordinasi antara kaki dan tangan <u>Hasil Kuantitatif :</u> Diikuti oleh sekitar 25 siswa karna sebagian ijin untuk tidak mengikuti renang karena sedang menstruasi dan ada yang sakit. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|-------------------|---------------|--|---|--------------------------|
| 1. | Selasa/17-10-2017 | 08.00 - 10.15 | Mengajar olahraga renang gaya crawl X MIPA 2 | <u>Hasil Kualitatif</u> : pembelajaran teknik dasar renang gaya crawl yang lebih fokus dulu pada gerakan kaki <u>Hasil Kuantitatif</u> : Diikuti oleh sekitar 30 orang karna sebagian ijin untuk tidak mengikuti renang karena sedang menstruasi dan ada yang sakit. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|-----------------|---------------|---|---|--------------------------|
| 1. | Rabu/18-9- 2017 | 08.00 - 10.15 | Mengajar olahraga renang gaya crawl X IPS 2 | <u>Hasil Kualitatif</u> : pembelajaran teknik dasar renang gaya crawl yang lebih fokus dulu pada gerakan kaki <u>Hasil Kuantitatif</u> : Diikuti oleh sekitar 30 orang karna sebagian ijin untuk tidak mengikuti renang karena sedang menstruasi dan ada yang sakit. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|------------------|---------------|---|--|--------------------------|
| 1. | Kamis/19-10-2017 | 09.00 – 11.45 | Takziah salah satu siswa kelas XII MIPA 3 yang meninggal akibat kecelakaan di jalan | <u>Hasil Kualitatif</u> : pembelajaran renang ditiadakan karena siswa diminta untuk takziah ditempat almarhumah riska siswa kelas XII MIPA 3 <u>Hasil Kuantitatif</u> : Diikuti oleh hampir semua siswa kelas X,XI, XII dan guru-guru serta karyawan SMA N 1 JETIS. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|------------------|--------------|--|--|--------------------------|
| 1. | Jumat/20-10-2017 | 9.10 – 11.15 | Mengajar olahraga renang gaya crawl kelas X MIPA 3 | <u>Hasil Kualitatif</u> : pembelajaran teknik dasar renang gaya crawl khusus gerakan kaki dan tangan <u>Hasil Kuantitatif</u> : Diikuti oleh sekitar 30 siswa karna sebagian ijin untuk tidak mengikuti pembelajaran renang gaya crawl karena sedang menstruasi dan ada yang sakit. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|------------------|---------------|-----------------------|--|--------------------------|
| 1. | Sabtu/21-10-2017 | 08.00 – 10.15 | Piket lobby (depan) | <u>Hasil Kualitatif</u> : Menjaga piket depan (lobby) <u>Hasil Kuantitatif</u> : Ada 14 mahasiswa PLT yang mendapat jatah untuk piket hari sabtu , tetapi hanya sekitar 3 orang yang mendapat jatah piket lobby (depan).. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|-------------------|---------------|------------------------------------|--|--------------------------|
| 1. | Minggu/22-10-2017 | 13.00 – 14.30 | Membuat RPP dan media pembelajaran | <u>Hasil Kualitatif</u> : Menyiapkan RPP dan media pembelajaran untuk pertemuan yang akan datang. <u>Hasil Kuantitatif</u> : Saya membuat RPP dan media pembelajaran sesuai dengan format yang sudah ditetapkan oleh sekolah. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|------------------|---------------|---|---|--------------------------|
| 1. | Senin/23-10-2017 | 07.00 - 08.00 | Pengambilan nilai renang gaya punggung kelas XII MIPA 1 | <u>Hasil Kualitatif</u> : Melakukan pengambilan nilai renang gaya punggung dengan ketentuan yang sudah ada, menempuh jarak renang sekitar 25 meter. <u>Hasil Kuantitatif</u> : Diikuti oleh sekitar 30 orang karna sebagian ijin untuk tidak mengikuti renang karena sedang menstruasi dan ada yang sakit. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

:

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|-------------------|---------------|---|---|--------------------------|
| 1. | Selasa/24-10-2017 | 07.00 - 08.00 | Pengambilan nilai renang gaya punggung kelas XII MIPA 4 | <u>Hasil Kualitatif</u> : Melakukan pengambilan nilai renang gaya punggung dengan ketentuan yang sudah ada, menempuh jarak renang sekitar 25 meter. <u>Hasil Kuantitatif</u> : Diikuti oleh sekitar 26 orang karna sebagian ijin untuk tidak mengikuti renang karena sedang menstruasi dan ada yang sakit. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|------------------|---------------|-------------------------------|---|--------------------------|
| 1. | Rabu/25-10- 2017 | 10.15 – 11.30 | Piket presensi keliling kelas | <u>Hasil Kualitatif</u> : Mempresensi semua kelas dari kelas X sampai kelas XII dan merekap hasil presensi kedalam buku kemajuan siswa <u>Hasil Kuantitatif</u> : Saya melakukan presensi keliling ditemani satu mahasiswa lain dari PLT UNY juga. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|------------------|--------------|---|--|--------------------------|
| 1. | Kamis/26-10-2017 | 07.15 – 9.30 | Mengajar olahraga renang gaya punggung XII MIPA 3 | <u>Hasil Kualitatif</u> : pembelajaran teknik dasar renang gaya punggung yang lebih fokus dulu pada gerakan tangan <u>Hasil Kuantitatif</u> : Diikuti oleh sekitar 24 orang karna sebagian ijin untuk tidak mengikuti renang karena sedang menstruasi dan ada yang sakit. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|------------------|--------------|--|---|--------------------------|
| 1. | Jumat/27-10-2017 | 9.10 – 11.15 | Mengajar olahraga renang gaya crawl kelas X MIPA 3 | <u>Hasil Kualitatif</u> : pembelajaran teknik dasar renang gaya crawl khusus gerakan kaki dan tangan <u>Hasil Kuantitatif</u> : Diikuti oleh sekitar 30 siswa karna sebagian ijin untuk tidak mengikuti pembelajaran renang gaya crawl karena sedang menstruasi dan ada yang sakit | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|------------------|---------------|-----------------------|--|--------------------------|
| 1. | Sabtu/28-10-2017 | 08.00 – 10.15 | Piket lobby (depan) | <u>Hasil Kualitatif</u> : Menjaga piket depan (lobby) <u>Hasil Kuantitatif</u> : Ada 14 mahasiswa PLT yang mendapat jatah untuk piket hari sabtu , tetapi hanya sekitar 3 orang yang mendapat jatah piket lobby (depan).. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|-------------------|---------------|------------------------------------|--|--------------------------|
| 1. | Minggu/29-10-2017 | 13.00 – 14.30 | Membuat RPP dan media pembelajaran | <u>Hasil Kualitatif</u> : Menyiapkan RPP dan media pembelajaran untuk pertemuan yang akan datang. <u>Hasil Kuantitatif</u> : Saya membuat RPP dan media pembelajaran sesuai dengan format yang sudah ditetapkan oleh sekolah. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|------------------|---------------|---|---|--------------------------|
| 1. | Senin/30-10-2017 | 07.00 - 08.00 | Pengambilan nilai renang gaya punggung kelas XII MIPA 1 | <u>Hasil Kualitatif</u> : Melakukan pengambilan nilai renang gaya punggung dengan ketentuan yang sudah ada, menempuh jarak renang sekitar 25 meter. <u>Hasil Kuantitatif</u> : Diikuti oleh sekitar 30 orang karna sebagian ijin untuk tidak mengikuti renang karena sedang menstruasi dan ada yang sakit. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|-------------------|---------------|---|---|--------------------------|
| 1. | Selasa/31-10-2017 | 07.00 - 08.00 | Pengambilan nilai renang gaya punggung kelas XII MIPA 4 | <u>Hasil Kualitatif</u> : Melakukan pengambilan nilai renang gaya punggung dengan ketentuan yang sudah ada, menempuh jarak renang sekitar 25 meter. <u>Hasil Kuantitatif</u> : Diikuti oleh sekitar 26 orang karna sebagian ijin untuk tidak mengikuti renang karena sedang menstruasi dan ada yang sakit. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

:

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|-----------------|---------------|-------------------------------|---|--------------------------|
| 1. | Rabu/1-11- 2017 | 10.15 – 11.30 | Piket presensi keliling kelas | <u>Hasil Kualitatif</u> : Mempresensi semua kelas dari kelas X sampai kelas XII dan merekap hasil presensi kedalam buku kemajuan siswa <u>Hasil Kuantitatif</u> : Saya melakukan presensi keliling ditemani satu mahasiswa lain dari PLT UNY juga. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|------------------|--------------|---|--|--------------------------|
| 1. | Kamis/02-11-2017 | 07.15 – 9.30 | Mengajar olahraga renang gaya punggung XII MIPA 3 | <u>Hasil Kualitatif</u> : pembelajaran teknik dasar renang gaya punggung yang lebih fokus dulu pada gerakan tangan <u>Hasil Kuantitatif</u> : Diikuti oleh sekitar 24 orang karna sebagian ijin untuk tidak mengikuti renang karena sedang menstruasi dan ada yang sakit. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

:

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|------------------|--------------|--|--|--------------------------|
| 1. | Jumat/03-11-2017 | 9.10 – 11.15 | Mengajar olahraga renang gaya crawl kelas X MIPA 3 | <u>Hasil Kualitatif</u> : pembelajaran teknik dasar renang gaya crawl khusus gerakan kaki dan tangan <u>Hasil Kuantitatif</u> : Diikuti oleh sekitar 30 siswa karna sebagian ijin untuk tidak mengikuti pembelajaran renang gaya crawl karena sedang menstruasi dan ada yang sakit. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|------------------|---------------|-----------------------|--|--------------------------|
| 1. | Sabtu/04-11-2017 | 08.00 – 10.15 | Piket lobby (depan) | <u>Hasil Kualitatif</u> : Menjaga piket depan (lobby) <u>Hasil Kuantitatif</u> : Ada 14 mahasiswa PLT yang mendapat jatah untuk piket hari sabtu , tetapi hanya sekitar 3 orang yang mendapat jatah piket lobby (depan).. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|------------------------|---------------|---------------------------------------|--|--------------------------|
| 1. | Minggu/05-11 - 2017 | 13.00 – 14.30 | Membuat RPP dan media pembelajaran | <u>Hasil Kualitatif</u> : Menyiapkan RPP dan media pembelajaran untuk pertemuan yang akan datang. <u>Hasil Kuantitatif</u> : Saya membuat RPP dan media pembelajaran sesuai dengan format yang sudah ditetapkan oleh sekolah | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|------------------|---------------|---|---|--------------------------|
| 1. | Senin/06-11-2017 | 07.00 - 08.00 | Pengambilan nilai renang gaya punggung kelas XII MIPA 1 | <u>Hasil Kualitatif</u> : Melakukan pengambilan nilai renang gaya punggung dengan ketentuan yang sudah ada, menempuh jarak renang sekitar 25 meter. <u>Hasil Kuantitatif</u> : Diikuti oleh sekitar 30 orang karna sebagian ijin untuk tidak mengikuti renang karena sedang menstruasi dan ada yang sakit. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|-------------------|---------------|---|---|--------------------------|
| 1. | Selasa/07-11-2017 | 07.00 - 08.00 | Pengambilan nilai renang gaya punggung kelas XII MIPA 4 | <u>Hasil Kualitatif</u> : Melakukan pengambilan nilai renang gaya punggung dengan ketentuan yang sudah ada, menempuh jarak renang sekitar 25 meter. <u>Hasil Kuantitatif</u> : Diikuti oleh sekitar 26 orang karna sebagian ijin untuk tidak mengikuti renang karena sedang menstruasi dan ada yang sakit. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

:

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|------------------|---------------|-------------------------------|---|--------------------------|
| 1. | Rabu/08-11- 2017 | 10.15 – 11.30 | Piket presensi keliling kelas | <u>Hasil Kualitatif</u> : Mempresensi semua kelas dari kelas X sampai kelas XII dan merekap hasil presensi kedalam buku kemajuan siswa <u>Hasil Kuantitatif</u> : Saya melakukan presensi keliling ditemani satu mahasiswa lain dari PLT UNY juga. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|------------------|--------------|---|--|--------------------------|
| 1. | Kamis/09-11-2017 | 07.15 – 9.30 | Mengajar olahraga renang gaya punggung XII MIPA 3 | <u>Hasil Kualitatif</u> : pembelajaran teknik dasar renang gaya punggung yang lebih fokus dulu pada gerakan tangan <u>Hasil Kuantitatif</u> : Diikuti oleh sekitar 24 orang karna sebagian ijin untuk tidak mengikuti renang karena sedang menstruasi dan ada yang sakit. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|------------------|--------------|--|--|--------------------------|
| 1. | Jumat/10-11-2017 | 9.10 – 11.15 | Mengajar olahraga renang gaya crawl kelas X MIPA 3 | <u>Hasil Kualitatif</u> : pembelajaran teknik dasar renang gaya crawl khusus gerakan kaki dan tangan <u>Hasil Kuantitatif</u> : Diikuti oleh sekitar 30 siswa karna sebagian ijin untuk tidak mengikuti pembelajaran renang gaya crawl karena sedang menstruasi dan ada yang sakit. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|------------------|---------------|-----------------------|--|--------------------------|
| 1. | Sabtu/11-11-2017 | 08.00 – 10.15 | Piket lobby (depan) | <u>Hasil Kualitatif</u> : Menjaga piket depan (lobby) <u>Hasil Kuantitatif</u> : Ada 14 mahasiswa PLT yang mendapat jatah untuk piket hari sabtu , tetapi hanya sekitar 3 orang yang mendapat jatah piket lobby (depan).. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|------------------------|---------------|---------------------------------------|---|--------------------------|
| 1. | Minggu/12-11 - 2017 | 13.00 – 14.30 | Membuat RPP dan media pembelajaran | <u>Hasil Kualitatif</u> : Menyiapkan RPP dan media pembelajaran untuk pertemuan yang akan datang. <u>Hasil Kuantitatif</u> : Saya membuat RPP dan media pembelajaran sesuai dengan format yang sudah ditetapkan oleh sekolah. | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|------------------|---------------|---------------|--|--------------------------|
| 1. | Senin/13-11-2017 | 07.00 - 08.00 | PERPISAHAN | <u>Hasil Kualitatif</u> : Melakukan perpisahan di halaman sekolah <u>Hasil Kuantitatif</u> : Diikuti oleh sekitar 100 siswa siswi yang melakukan foto dan bernyanyi bersama | |



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Muhammad Mishbahuddin

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 JETIS

NO. MAHASISWA : 14601241048

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

| No. | Hari, tanggal | Pukul | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Keterangan/ Paraf DPL |
|-----|------------------|---------------|---------------|--|--------------------------|
| 1. | Rabu/15-11- 2017 | 10.15 – 11.30 | Penarikan PLT | <u>Hasil Kualitatif</u> : Melakukan penarikan bersama DPL pak djaz dan perwakilan SMA N 1 JETIS <u>Hasil Kuantitatif</u> : Melakukan pamitan dan berterimakasih telah membina mahasiswa PLT | |



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

F04
 UNTUK MAHASISWA

Nama Sekolah / Lembaga : SMA N 1 JETIS
 Alamat Sekolah : Kertan, Sumberagung, Jetis, Bantul
 Nama DPL PLT : Dr. Muhammad Hamid Anwar S.Pd., M. Phil
 Prodi / Fakultas DPL PLT : Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Jumlah Mahasiswa PLT : 2

| No | Tgl. Kehadiran | Jml Mhs | Materi Bimbingan | Keterangan | Tanda Tangan DPL PLT |
|----|-------------------|---------|------------------------------|------------|----------------------|
| 1 | 26 September 2017 | 2 | Perangkat Pembelajaran | | [Signature] |
| 2 | 7 Oktober 2017 | 2 | Supervisi Praktek Pengajaran | | [Signature] |
| 3 | 15 Oktober 2017 | 2 | Supervisi Praktek Pengajaran | | [Signature] |
| 4 | 31 Oktober 2017 | 2 | Evaluasi Pembelajaran | | [Signature] |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

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

Mengetahui,
 Kepala PP PPL DAN PKL,
 Dr. Sulis Triyono, M.Pd
 NIP. 19580506 198601 1 001

Mengetahui,
 Kepala Sekolah / Lembaga
 Muhammad Fauzan, MM



Ketua Kelompok PLT
 Ahmad Agusti Wirguna

KALDIK

KALENDER PENDIDIKAN SMA NEGERI 1 JETIS BANTUL 2017/2018

| January | | | | | | | February | | | | | | | March | | | | | | | April | | | | | | | May | | | | | | | June | | | | | | |
|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun |
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 |
| 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | | 29 | 30 | 31 | | | | | 29 | 30 | 31 | | | | | 29 | 30 | 31 | | | | | 29 | 30 | 31 | | | | | 29 | 30 | 31 | | | | |

2018

| July | | | | | | | August | | | | | | | September | | | | | | | October | | | | | | | November | | | | | | | December | | | | | | |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun |
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 |
| 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | | 29 | 30 | 31 | | | | | 29 | 30 | 31 | | | | | 29 | 30 | 31 | | | | | 29 | 30 | 31 | | | | | 29 | 30 | 31 | | | | |

2017

| | | | | |
|-------------------------------|---|--|--------------------------------|--------------------------|
| Libur hari Minggu | UNBK SMA/SMALB (Utama) | Penerimaan Laporan Hasil Belajar (LHB) | Hari Peringatan Kemerdekaan RI | Hari Buruh Internasional |
| Libur Semester | UNBK SMK (Utama) | Hari-Hari Pertama Masuk Sekolah | Hari Natal | Tahun Baru Hijriyah |
| Ekstrakurikuler dimulai | UNBK SMA/SMK/SMALB (Susulan) | Hari Kelahiran Pancasila | Tahun Baru 2018 | Maulid Nabi Muhammad SAW |
| Porsenitas | Hari Guru Nasional | Wafat Yesus Kristus | Tahun Baru Imlek | Hari Raya Waisak |
| Hari Pendidikan Nasional | Penilaian Akhir Semester | Hari Raya Idul Fitri 1439 H | Isra Miraj Nabi Muhammad SAW | Kenakian Yesus Kristus |
| Hari Ulang Tahun SMAN 1 Jetis | Penilaian Harian Bersama Sem. Gasal / Genap | Hari Raya Idul Fitri 1439 H (Cubi Bersama) | Hari Raya Nyepi | |

KETERANGAN

| NO | TANGGAL | KETERANGAN | NO | TANGGAL | KETERANGAN |
|----|--------------------------|---|----|---------------------------|---|
| 1 | 27 Juni s.d. 3 Juli 2017 | Hari Libur Idul Fitri 1438 H / 2017 | 16 | 25 Desember 2017 | Hari Natal 2017 |
| 2 | 4 s.d. 18 Juli 2017 | Libur Kenakian kelas | 17 | 1 Januari 2018 | Tahun Baru 2018 |
| 3 | 17 s.d. 19 Juli 2017 | Hari-hari pertama masuk sekolah | 18 | 5 s.d. 10 Maret 2018 | Penilaian Harian Bersama Semester Genap |
| 4 | 21 Agustus 2017 | Ekstra kurikulum dimulai | 19 | 26 s.d. 31 Maret 2018 | Ujian Sekolah |
| 5 | 17 Agustus 2017 | HUT Kemerdekaan Republik Indonesia | 20 | 2 s.d. 9 April 2018 | UNBK SMK (Utama) |
| 6 | 1 September 2017 | Hari Besar Idul Adha 1438 H | 21 | 9 s.d. 12 April 2018 | UNBK SMA/SMALB (Utama) |
| 7 | 21 September 2017 | Tahun Baru Hijriyah 1439 H | 22 | 16 s.d. 19 April 2018 | UN SMA/SMK/SMALB (Susulan) |
| 8 | 2 s.d. 7 Oktober 2017 | Penilaian Harian Bersama Semester Gasal | 23 | 1 Mei 2018 | Libur Hari Buruh Nasional tahun 2018 |
| 9 | 20 November 2017 | HUT SMAN 1 JETIS | 24 | 2 Mei 2018 | Hari Pendidikan Nasional tahun 2018 |
| 10 | 25 November 2017 | Hari Guru Nasional | 25 | 28 Mei s.d. 5 Juni 2018 | Penilaian Akhir Tahun (Ulangan kenakian Kelas) |
| 11 | 1 Desember 2017 | Maulid Nabi Muhammad SAW 1439 H | 26 | 1 Juni 2018 | Hari Kelahiran Pancasila |
| 12 | 2 s.d. 8 Desember 2017 | Penilaian Akhir Semester (UAS) | 27 | 6 s.d. 8 Juni 2018 | Porsenitas |
| 13 | 13 s.d. 15 Desember 2017 | Porsenitas | 28 | 9 Juni 2018 | Penerimaan Laporan Hasil Belajar (Kenakian Kelas) |
| 14 | 18 Desember 2017 | Penerimaan Laporan Hasil Belajar (LHB) | 29 | 11 Juni s.d. 14 Juli 2018 | Libur Akhir Tahun Pelajaran 2017/2018 |
| 15 | 18 s.d. 20 Desember 2017 | Libur Semester Gasal | | | |

PERINGATAN HARI-HARI LINGKUNGAN HIDUP

| | |
|--------------|--|
| 10 Januari | Hari Sejuta Pohon |
| 15 Januari | Hari Lahan Basah Sedunia |
| 02 Februari | Hari Laut Dan Samudera Indonesia |
| 20 Maret | Hari Kesehatan Sedunia |
| 22 Maret | Hari Air Sedunia |
| 23 Maret | Hari Meteorologi |
| 22 April | Hari Bumi Internasional |
| 03 Mei | Hari Surya |
| 22 Mei | Hari Keanekaragaman Hayati Internasional |
| 31 Mei | Hari Anti Tembakau Internasional |
| 05 Juni | Hari Lingkungan Hidup Sedunia |
| 16 September | Hari Ozon Internasional |
| 20 September | Hari Emisi Nol |
| 22 September | Hari Bebas Mobil |
| 05 Oktober | Hari Habitat |
| 05 November | Hari Cinta Pustaka Dan Satwa |
| 21 November | Hari Pohon |
| 28 November | Hari Menanam Pohon Indonesia |

PLT JUNY 2017

Kode Etik Guru

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

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.

**JADWAL MENGAJAR PRAKTIKAN PLT
SMA N 1 JETIS BANTUL 2017**

| JAM KE | SENIN | SELASA | RABU | KAMIS | JUMAT | SABTU |
|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| 1 | | | | XII MIPA 3 | | |
| 2 | XII MIPA 1 | XII MIPA 4 | | XII MIPA 3 | | |
| 3 | XII MIPA 1 | XII MIPA 4 | XII MIPA 2 | XII MIPA 3 | | |
| 4 | XII MIPA 1 | XII MIPA 4 | XII MIPA 2 | | X MIPA 3 | |
| 5 | | X MIPA 4 | XII MIPA 2 | | X MIPA 3 | |
| 6 | | X MIPA 4 | | | X MIPA 3 | |

II. KOMPETENSI DASAR, MATERI PEMBELAJARAN, DAN KEGIATAN PEMBELAJARAN

A. Kelas X

Alokasi waktu: 3 jam pelajaran/minggu

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

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

| | | |
|--|---|--|
| | | <p>nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran |
| | <p>Bulutangkis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posisi berdiri dan foot work, • Pegangan raket, • Pukulan atas dan bawah, • Servis | <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak permainan bulutangkis (posisi berdiri dan <i>footwork</i>, pegangan raket, pukulan atas dan bawah, dan servis) • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran • Siswa menerima umpan balik dari guru. • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak permainan bulutangkis dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran |
| | <p>Tenis Meja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memegang bet • Pukulan <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> • Servis | <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. |

| | | |
|---|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> Siswa mencoba tugas keterampilan gerak permainan tenis meja 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 *)</p> <p>4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)</p> | <p>Jalan Cepat:</p> <ul style="list-style-type: none"> Start Gerakan jalan cepat Memasuki garis finis | <ul style="list-style-type: none"> Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak jalan cepat (gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis). Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. Siswa menerima umpan balik dari guru. Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan Siswa mencoba tugas keterampilan gerak jalan 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 |
| | <p>Lari Jarak Pendek:</p> <ul style="list-style-type: none"> Start Gerakan lari jarak pendek Memasuki garis finis | <ul style="list-style-type: none"> Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan gerak lari jarak pendek (gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis) Siswa mencoba dan melakukan keterampilan gerak lari jarak pendek (gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis) dengan berbagai posisi baik tanpa awalan maupun dengan awalan Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru Siswa memperagakan hasil belajar keterampilan gerak lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran |
| | <p>Lompat Jauh:</p> <ul style="list-style-type: none"> Awalan Tolakan | <ul style="list-style-type: none"> Siswa menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri (<i>selfcheck sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan |

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

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

| | | |
|--|---|---|
| <p>menggunakan instrumen terstandar</p> | | |
| <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> | <p>Senam Lantai</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lompat kangkang • Lompat jongkok | <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan rangkaian gerak senam lantai (lompat kangkang dan lompat jongkok) • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran • Siswa menerima umpan balik dari guru • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan • Siswa mencoba tugas keterampilan rangkaian gerak senam lantai dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran |
| <p>3.7 Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.</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 bergantian 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. |
| 3.8 Menganalisis keterampilan satu gaya renang ***) 4.8 Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan satu gaya renang ***) | Renang: <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan kaki • Gerakan tangan • Pengambilan napas • Koordinasi gerakan | <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai keterampilan gerak aktivitas airrenang gaya bebas (gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan) • Siswa mencoba keterampilan gerak aktivitas air yang telah diperagakan oleh guru • Siswa mempraktikkan secara berulang berbagai keterampilan gerak aktivitas air sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, keberanian, dan kerja sama • Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran |
| 3.9 Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat. 4.9 Mempresen-tasikan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat | Pergaulan sehat: <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 membagai 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 perundangan serta | NAPZA: <ul style="list-style-type: none"> • Peraturan perundangan • Konsekuensi hukum bagi para | <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat |

| | | |
|---|---|--|
| <p>konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya</p> <p>4.10 Mempresentasikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.</p> | <p>pengguna dan pengedar .</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penyebab • Gejala • Dampak • Pencegahan | <p>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 |
|---|---|--|

Kelas XII

Alokasi waktu: 3 jam pelajaran/minggu

| Kompetensi Dasar | Materi Pembelajaran | Kegiatan Pembelajaran |
|--|---|---|
| <p>3.1 Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainanbola besar *)</p> <p>4.1 Mempraktikkan hasil ranca-ngan pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainanbola besar *)</p> | <p>Sepakbola:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pola penyerangan 4-3-3. • Pola penyerangan 4-2-4. • Pola penyerangan 3-2-5 • Pola pertahanan 4-3-3. • Pola pertahanan 4-4-2 • Pola pertahanan 5-3-2. | <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan sepakbola (pola penyerangan 4-3-3, 4-2-4, 3-2-5, pola pertahanan 4-3-3, 4-4-2, 5-3-2). • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. • Siswa menerima umpan balik dari guru. • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. • Siswa mencoba tugas merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan sepakbolake dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai |

| Kompetensi Dasar | Materi Pembelajaran | Kegiatan Pembelajaran |
|------------------|--|---|
| | <p data-bbox="516 331 634 359">Bolavoli:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="516 369 756 506">• Sistem penyerangan dari tepi (posisi 2 dan 4) <li data-bbox="516 516 756 615">• Sistem penyerangan dari tengah (posisi 3) <li data-bbox="516 625 756 793">• Sistem penyerangan kombinasi tepi dan tengah (posisi 2, 3 dan 4) <li data-bbox="516 804 740 863">• Pola pertahanan terhadap servis <li data-bbox="516 873 740 932">• Pola pertahanan terhadap smash <li data-bbox="516 942 740 1079">• Pola pertahanan terhadap bola dari pantulan/ <i>block</i> | <p data-bbox="824 264 1317 323">disiplin, sportif, percaya diri, dan kerja sama.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="792 333 1317 432">• Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. <li data-bbox="792 443 1365 737">• 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). <li data-bbox="792 747 1382 968">• 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). <li data-bbox="792 978 1382 1037">• Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. <li data-bbox="792 1047 1382 1205">• 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. |

| Kompetensi Dasar | Materi Pembelajaran | Kegiatan Pembelajaran |
|--|---|--|
| | Bolabasket: <ul style="list-style-type: none"> • Penyerangan individual • Penyerangan group • Penyerangan Tim • Pertahanan daerah • Pertahanan satu lawan satu | <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang merancang penyerangan dan pertahanan permainan bolabasket (penyerangan individual, group, dan tim, pertahanan daerah dan satu lawan satu). • Siswa membagi diri ke dalam lima kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok penyerangan individual, kelompok group, tim, dan seterusnya). Di dalam kelompok ini setiap siswa secara berulang-ulang mempraktikkan gerak sesuai dengan nama kelompoknya. • Setiap anggota kelompok berkunjung ke kelompok lain untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompok lain setelah mendapatkan aba-aba dari guru. • Setiap anggota kelompok kembali ke kelompok masing-masing untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompoknya sendiri setelah mendapatkan aba-aba dari guru |
| 3.2 Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainanbola kecil *) 4.2 Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainanbola kecil *) | Softball: <ul style="list-style-type: none"> • Taktik perorangan • Taktik Kelompok • Taktik Beregu | <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan softball (taktik perorangan, kelompok, dan beregu). • Siswa mencoba dan melakukan merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan softball (taktik perorangan, kelompok, dan beregu). • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Siswa memperagakan hasil belajar merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan softball ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, percaya diri, dan kerja sama. |
| | Bulutangkis: <ul style="list-style-type: none"> • Permainan mengutamakan kekuatan | <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 |
|---|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Permainan mengutamakan kecepatan • Permainan mengutamakan daya tahan • Permainan mengutamakan gerak tipu | <p>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).</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. |
| | <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. |
| <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</p> | <p>Jalan Cepat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Start • Gerakan jalan cepat • Memasuki garis finis | <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang merancang perlombaan jalan cepat (start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis menempuh jarak tertentu). • Siswa mencoba dan melakukan perlombaan jalan cepat (start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis menempuh jarak tertentu). • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Siswa memperagakan hasil belajar |

| Kompetensi Dasar | Materi Pembelajaran | Kegiatan Pembelajaran |
|---|--|---|
| cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan *) | | 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 • Sikap badan di udara • Sikap mendarat | <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 mistar, dan mendarat) • Siswa mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri • Siswa melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (awalan dengan tolakan, maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua gerakan tumpuan dan melewati mistar, dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi • Siswa mendapatkan umpan balik secara intrinsik (<i>intrinsic feedback</i>) dari diri sendiri • Siswa melakukan merancang |

| Kompetensi Dasar | Materi Pembelajaran | Kegiatan Pembelajaran |
|--|---|--|
| | <p>Tolak Peluru:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Awalan • Menolak peluru • Gerakana lanjutan | <p>perlombaanlompat jauh ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (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 kerja sama |
| <p>3.4 Merancang pola penyerangan dan pertahanan dalam olahraga beladiri yang disesuaikan peraturan permainan**</p> <p>4.4Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan dalam olahraga beladiri yang disesuaikan peraturan</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 |

| Kompetensi Dasar | Materi Pembelajaran | Kegiatan Pembelajaran |
|--|--|---|
| permainan** | | <ul style="list-style-type: none"> • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran |
| <p>3.5 Merancang program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani 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> | <p>Aktivitas Kebugaran:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Program latihan • Meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan secara pribadi • Meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait keterampilan 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, kelincuhan, keseimbangan, dan koordinasi) • Siswa mencoba dan melakukan 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, kelincuhan, keseimbangan, dan koordinasi) • 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 rancang 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 |

| Kompetensi Dasar | Materi Pembelajaran | Kegiatan Pembelajaran |
|--|---|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal |
| <p>3.7 Merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama</p> <p>4.7 Merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama</p> | <p>Aktivitas Ritmik:</p> <ul style="list-style-type: none"> Pemanasan Inti Pendinginan | <ul style="list-style-type: none"> Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama Siswa mencoba dan melakukan merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru Siswa memperagakan hasil belajar merancang sistematika latihan dalam aktivitas gerak berirama ke dalam bentuk rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama |
| <p>3.8 Menganalisis keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu ***)</p> <p>4.8 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan</p> | <p>Renang:</p> <ul style="list-style-type: none"> Renang Gaya bebas Renang gaya dada Renang pertolongan Penggunaan alat bantu pertolongan | <ul style="list-style-type: none"> Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan aktivitas airrenang gaya dada dan bebas dan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu) Siswa mencoba keterampilan aktivitas airrenang gaya dada dan bebas dan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu) yang telah diperagakan oleh guru Siswa mempraktikkan secara berulang keterampilan aktivitas airrenang gaya dada dan bebas dan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu) sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama |

| Kompetensi Dasar | Materi Pembelajaran | Kegiatan Pembelajaran |
|--|---|--|
| <p>pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu ***)</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-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS)</p> | <p>Penyakit Menular Seksual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hakekat PMS • Penyebab PMS • Macam-macam PMS • Langkah-langkah melindungi diri dari PMS • Langkah-langkah melindungi orang lain dari PMS | <ul style="list-style-type: none"> • Siswa membagi diri menjadi lima kelompok/sesuai dengan pokok bahasan (hakekat, penyebab, macam-macam, langkah-langkah perlindungan diri, dan orang lain dari PMS) • Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas plano untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain • Setiap anggota kelompok membaca dan mencatat hasil diskusi kelompok lain yang ditempel, kemudian membuat pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap kelompok/lima pertanyaan) • Setiap kelompok mengajukan pertanyaan dan dijawab oleh kelompok lain yang membahas pokok bahasan sesuai pertanyaan tersebut |

RP

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

| | |
|----------------|---|
| Sekolah | : SMA N 1 JETIS |
| Mata Pelajaran | : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan |
| Kelas/Semester | : XII / 1 |
| Materi Pokok | : Keterampilan Gerak Dasar Renang |
| Alokasi Waktu | : 3 X 45 menit |

A. Kompetensi Inti

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia
3. Memahami, menerapkan, 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

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

| Kompetensi Dasar | Indikator Pencapaian Kompetensi |
|--|---|
| 3.8 Menganalisis keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu ***) 4.8 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu ***) | <ul style="list-style-type: none">• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan aktivitas airrenang gaya dada dan bebas dan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu)• Siswa mencoba keterampilan aktivitas airrenang gaya dada dan bebas dan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu) yang telah diperagakan oleh guru• Siswa mempraktikkan secara berulang keterampilan aktivitas airrenang gaya dada dan bebas dan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu) sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama |

C. Tujuan Pembelajaran

- 3.8.1.1 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).
- 3.8.2.1 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.
- 4.8.1.1 Siswa mempraktikkan secara berulang keterampilan aktivitas airrenang gaya dada dan bebas dan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu) sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.

D. Materi Pembelajaran

1. Materi reguler

Gaya punggung adalah berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air. Gerakan kaki dan tangan serupa dengan gaya bebas, tetapi dengan posisi tubuh telentang di permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan menuju pinggang seperti gerakan mengayuh. Mulut dan hidung berada di luar air sehingga mudah mengambil atau membuang napas dengan mulut atau hidung.

Sewaktu berenang gaya punggung, posisi wajah berada di atas air sehingga perenang hanya melihat atas dan tidak bisa melihat ke depan. Sewaktu berlomba, perenang memperkirakan dinding tepi kolam dengan menghitung jumlah gerakan.

Berbeda dari sikap start perenang gaya bebas, gaya dada, atau gaya kupu-kupu yang dilakukan di atas balok start, perenang gaya punggung sewaktu berlomba melakukan start dari dalam kolam. Perenang menghadap ke dinding kolam dengan kedua belah tangan memegang besi pegangan. Kedua lutut ditekuk di antara kedua belah lengan, sementara kedua belah telapak kaki bertumpu di dinding kolam.

Gaya punggung adalah gaya berenang yang sudah dikenal sejak zaman kuno. Pertama kali dipertandingkan di Olimpiade Paris 1900, gaya punggung merupakan gaya renang tertua yang dipertandingkan setelah gaya bebas.

2. Materi pengayaan dan remedial
 - a. Renang gaya punggung dengan gerakan koordinasi antara kaki dan tangan serta teknik pengambilan nafas.

E. Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan dalam pembelajaran adalah *Scientific*


F. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media Pembelajaran
 - a. Gambar perenang gaya punggung yang diambil dari internet
https://id.wikipedia.org/wiki/Gaya_punggung







2. Sarana dan prasarana pembelajaran :
 - a. Kolam renang
 - b. Papan luncur

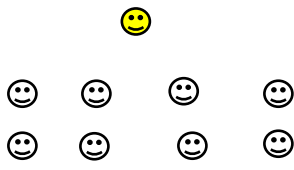
3. Sumber Belajar :
 - a. Hartono, Juni. 2016. Pukulan dan Tendangan dalam Pencak Silat. Diakses pada senin, 18 September 2017 pukul 20.20. https://id.wikipedia.org/wiki/Gaya_punggung
 - b. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan: buku guru/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan,--Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014.

G. Langkah-langkah Pembelajaran

| Gambar | Deskripsi | Waktu |
|---|--|---------|
|  | <p>Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan presensi. | 2 menit |



| | | |
|---|---|----------|
|  <p>Keterangan :</p>  : Guru  : Siswa | <ol style="list-style-type: none"> 2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga. 3. Guru mempertanyakan “Siapa atlet renang idola kalian?”, dan pertanyaan lainnya yang relevan. 4. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan 1, yaitu : keterampilan gerakan kaki renang gaya punggung 5. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, , mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian). | |
|  <p>Keterangan :</p>  : Guru  : Siswa | <p>Inti</p> <p>Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i></p> <p>a. Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik mengamati gambar perenang gaya punggung. <p>b. Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan variasi dan kombinasi gerakan dalam melakukan renang gaya punggung. 2) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan variasi dan kombinasi gerakan dalam renang gaya punggung | 10 menit |

| | | |
|---|---|----------|
| | <p>c. Mengumpulkan Informasi / Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Melakukan pemanasan dengan modifikasi permainan 2) Peserta didik mempraktikkan gerakan variasi dan kombinasi dari gerakan kaki pada renang gaya punggung 3) Peserta didik diberi waktu 10 menit untuk latihan koordinasi kaki renang gaya punggung. <p>d. Menalar / Mengasosiasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik menganalisis gerakan yang dipraktikkan kelompok lain dan mencari jawaban apa gerakan yang salah dan harus diperbaiki. <p>e. Mengomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik mempraktikkan gerakan yang telah dianalisis dari kelompok lain | |
|  | <p>Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru membariskan siswa menjadi 2 shaf dan merentangkan kedua tangan (mengatur jarak). 2. Siswa melakukan pendinginan penguluran secara berpasangan 3. Guru memimpin pendinginan dengan pelepasan: <ol style="list-style-type: none"> a. Menggerakkan tangan diatas kemudian mengayunkan kebawah. b. Mengayunkan tangan kedepan, belakang, kanan, dan kiri. | 10 menit |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>c. Melemaskan paha dan kaki dengan di goyang-goyangkan.</p> <p>4. Siswa kembali merapatkan barisan dengan komando guru</p> <p>5. Guru mengevaluasi pembelajaran dan memperbaiki kesalahan yang mungkin terjadi</p> <p>6. Guru memberikan penugasan untuk pertemuan selanjutnya serta memotivasi siswa untuk berlatih dirumah dengan menonton video yang telah dibagikan dipertemuan lalu</p> <p>7. Guru menyuruh siswa berhitung</p> <p>8. Salah satu siswa memimpin doa</p> <p>9. Memberikan salam dan dibubarkan</p> | |
|--|---|--|

H. Penilaian:

1. Bentuk Instrumen dan Instrumen Lembar Pengamatan sikap

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Tanggal Pengamatan :

Materi Pokok : Renang gaya punggung

1. Pengamatan sikap (afektif):

Lakukan teknik renang gaya punggung, nilai dengan menekankan pada nilai keberanian, kejujuran, menghargai teman

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4$$

RUBIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM RENANG GAYA PUNGGUNG

| NO | Prilaku yang di harapkan | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----|---|---|---|---|---|
| 1. | Berani dan tidak ragu-ragu dalam melakukan gerakan kaki gaya punggung | | | | |
| 2. | Sikap Tanggugjawab | | | | |
| 3. | Trampil dalam melakukan gerakan | | | | |
| 4. | Berprilaku sopan dan taat peraturan | | | | |
| | JUMLAH: JUMLAH SEKOR MAKSIMAL:4 | | | | |

Berilah tanda centang(V) pada kolom dibawah ini:

| NO | Perilaku yang diharapkan | SL | SR | KD | TP |
|----|--|----|----|----|----|
| 1. | Berupaya menyelesaikan tugas yang di berikan | | | | |
| 2. | Menggunakan waktu secara efisien untuk mengerjakan seluruh tugas | | | | |
| 3. | Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran | | | | |
| 4. | Mengikuti seluruh proses pembelajaran | | | | |
| | JUMLAH: | | | | |
| | RATA-RATA: | | | | |

Keterangan :

SL = Selalu , apabila selalu melakukan sesuai pernyataan (4)

SR = Sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan (3)

KD = Kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan (2)

TP = Tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan (1)

2. Penilaian Pengetahuan (kognitif)

a. Tes Tertulis

- Uraian

| No | SOAL | JAWABAN |
|----|---|---|
| 1. | Apa nama sikap tubuh lurus sejajar rata-rata air saat melakukan renang gaya punggung | streamline |
| 2. | Jelaskan bagai mana langkah-langkah dalam melakukan gerakan kaki renang gaya punggung ? | <p>Teknik Gerakan Kaki</p> <p>Gerakan kaki pada renang gaya punggung sama dengan gerakan gaya bebas, tetapi dilakukan dalam keadaan terlentang. Perenang dapat melakukan latihan gerakan kaki dengan terlentang, kedua lengan di atas kepala.</p> <p>Teknik Gerakan kaki sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Perenang berdiri di tepi kolam dengan punggung rapat pada dinding kolam, kedua lengan dibengkokkan ke atas agar tangan dapat memegang tepi kolam. 2. Bila aba-aba siap, perenang mengangkat kedua kakinya ke atas kearah permukaan air bersama-sama badan. Sehingga badan dan kaki lurus pada permukaan air dengan sikap terlentang. |

| | | |
|----|---|--|
| | | <p>3. Pada aba-aba “ya” perenang menggerakkan kedua kaki bergantian ke atas dan ke bawah.</p> <p>4. Gerakan kaki dimulai dari pangkal paha, lutut sedikit dibengkokkan dan berakhir dengan kibasan ujung kaki. Gerakannya harus lemas dan tidak kaku, gerakan ke atas dari pada gerakan ke bawah.</p> <p>5. Bentuk-bentuk latihan gerakan kaki</p> |
| 3. | <p>Jelaskan bagai mana langkah-langkah dalam melakukan gerakan pukulan dalam pencak silat</p> | <p>Gerakan Lengan</p> <p>Teknik gerakan lengan dibagi menjadi tiga fase, yaitu:</p> <p><i>a) Fase Menarik</i></p> <p>Gerakan menarik dimulai setelah telapak tangan masuk beberapa inchi dari permukaan air sampai titik maksimal terkukan siku atau telapak tangan tepat berada disamping luar bahu.</p> <p><i>b) Fase mendorong</i></p> <p>Gerakan mendorong dimulai dari akhir tarikan, tangan mendorong ke belakang, dan ke bawah</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>dalam gerakan seperempat lingkaran.</p> <p style="text-align: center;"><i>c) Fase Istirahat</i></p> <p>Gerakan istirahat dimulai dari tangan keluar dari permukaan air dengan ibu jari keluar lebih dahulu. Setelah tangan berada di atas bahu, (lengan tegak lurus dengan bahu), tangan diputar keluar, lalu masuk ke permukaan air dengan jari kelingking terlebih dahulu. Proses istirahat ini harus dilakukan dengan rileks seirama dengan lengan yang bergerak menarik dan mendorong.</p> <p>Teknik dasar <i>gerakan lengan</i> renang gaya punggung adalah sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Salah satu ujung kaki dikaitkan dengan setang di tepi kolam, kaki yang lain bertumpu pada dinding kolam agak ke bawah untuk member kekuatan penyangga badan. 2. Sikap badan terlentang, muka menghadap ke atas dengan dagu agak ditarik dan kedua lengan di sisi badan 3. Lengan |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>secara bergantian di ayunkan lurus ke permukaan air melampaui kepala dan masuk ke air dengan posisi lengan disamping kepala.</p> <p>4. Setelah tangan masuk ke dalam air, maka dimulailah gerakan menarik dan mendorong air dengan kuat sehingga lengan lurus di sisi badan</p> <p>5. Untuk memperoleh hasil yang lebih baik, hendaknya jari-jari tangan dirapatkan.</p> |
|--|--|---|

Keterangan Nilai akhir :

Ket:

Setiap soal uraian mempunyai skor berbeda , nomer satu mempunyai skor 20 sedangkan nomer 2,3 masing-masing mempunyai skor 40.

b. Tes Lisan

Jawab secara lisan atau peragakan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam berenang gaya punggung

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4$$

**RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP RENANG GAYA PUNGGUNG**

| Pertanyaan yang diajukan | Kualitas Jawaban | | | |
|--|------------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Bagaimana posisi badan pada saat melakukan renang gaya punggung ? | | | | |
| 2. Bagaimana gerakan kaki pada saat melakukan renang gaya | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| punggung ? | | | | |
| 3. Bagaimana gerakan tangan pada saat melakukan renang gaya punggung ? | | | | |
| 4. Bagaimana koordinasi yang benar antara kaki, tangan , dan teknik koordinasi keduanya ? | | | | |
| JUMLAH | | | | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16 | | | | |

c. Penugasan

Pelajari start pada saat melakukan renang gaya punggung

3. Penilaian ketrampilan (psikomotor)

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4$$

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA TEKNIK DASAR RENANG GAYA PUNGGUNG

| Aspek Yang Dinilai | Kualitas Gerak | | | |
|---|----------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Saat melakukan gerakan kaki , sudah sesuai teknik yang sebenarnya | | | | |
| 2. Saat melakukan gerakan tangan sudah sesuai teknik renang gaya punggung | | | | |
| JUMLAH | | | | |

Catatan Guru Pembimbing :

Guru Pembimbing
Tri Giarto , S.Pd

Mahasiswa PPL UNY
Muhammad Mishbahuddin

NIP 19670905 198903 1 011

NIM 14601241048

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA N 1 JETIS
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / 1
Materi Pokok : Teknik Dasar Bola Basket
Alokasi Waktu : 3 X 45 menit

B. Kompetensi Inti

5. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
6. 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
7. 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

8. 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

C. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

| Kompetensi Dasar | Indikator Pencapaian Kompetensi |
|---|--|
| 3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik. | 3.1.1 Menjelaskan macam-macam teknik dasar dalam permainan bola basket 3.1.2 Menjelaskan cara melakukan gerakan dribbling dan passing dalam permainan bola basket |
| 4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik | 4.1.1 Mempraktikkan gerakan dribbling dan passing dalam permainan bola basket |

E. Tujuan Pembelajaran

- 3.1.1.1 Siswa dapat menyebutkan macam-macam gerakan teknik dasar dalam permainan bola basket

3.1.1.2 Siswa dapat menjelaskan bagai mana cara dalam melakukan gerakan dribbling dan passing dalam permainan bola basket

4.1.1.1 Siswa dapat mempraktikkan gerakan dribbling dan passing dengan cara yang benar

F. Materi Pembelajaran

Teknik dasar dalam permainan bola basket adalah sebagai berikut :

- Cara memegang bola
 - Pegang bola basket dengan kedua telapak tangan
 - Badan condong kedepan
 - Salah satu kaki maju kedepan
 - Jari tangan dibuka selebar mungkin\
 - Posisi kedua tangan memegang sisi kanan dan kiri bola basket

- Passing

adalah suatu gerakan yang bertujuan untuk memberikan umpan atau bola menuju rekan sesama tim dalam permainan bola basket. Passing dibagi menjadi 3 cara

 - Chest pass : melempar bola dari posisi dada
 - Overhead pass : melempar bola diatas kepala
 - Bounce pass : melempar bola dengan cara dipantulkan ke bawah

- Dribbling

Dribbling adalah gerakan membawa bola basket dengan cara memantul-mantulkan bola dibawah lantai

F. Metode dan Model Pembelajaran

- a. Metode yang digunakan dalam pembelajaran adalah *Scientific*
- b. Model pembelajaran yang digunakan adalah TGFU

I. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media Pembelajaran

- b. Gambar orang saat melakukan dribbling dan passing



Gambar 1. Dribbling



gambar 2. passing

2. Sarana dan prasarana pembelajaran :

- a. Bola basket
- b. Lapangan bola basket

3. Sumber Belajar :

- a. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan: buku guru/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan,--Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014.
- b. <http://gurupenjaskes.com/teknik-dasar-bolabasket>

J. Langkah-langkah Pembelajaran

| Gambar | Deskripsi | Waktu |
|---|--|-----------------|
| <p style="text-align: center;">😊</p> <p style="text-align: center;">😊</p> <p style="text-align: center;">😊</p> <p>Keterangan :</p> <p style="padding-left: 20px;">: Guru</p> <p style="padding-left: 20px;">: Siswa</p> | <p>Pendahuluan</p> <p>6. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan presensi.</p> <p>7. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga.</p> <p>8. Guru mempertanyakan “Siapa atlet basket idola</p> | <p>15 menit</p> |

| | | |
|--|---|-----------------|
| | <p>kalian?”, keunggulan apa yang dimiliki oleh atlet tersebut?, dan pertanyaan lainnya yang relevan.</p> <p>9. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan 1, yaitu : mempelajari gerakan dribbling dan passing bola basket</p> <p>10. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan, (menjelaskan definisi dan cara melakukan dribbling dan passing, membagi kelompok, melakukan permainan dengan menggunakan passing dan dribbling)</p> | |
| <p>Keterangan :</p> <p>: Guru</p> <p>: Siswa</p> | <p>Inti</p> <p>Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i> dan dengan model pembelajaran Tgfu</p> <p>b. Mengamati</p> <p>2) Peserta didik mengamati gambar dua orang atlet basket yang melakukan gerakan dribbling dan passing</p> <p>d. Menanya</p> <p>3) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan gerakan dribbling dan passing dalam bola basket</p> <p>e. Mengumpulkan Informasi / Mencoba</p> <p>4) Melakukan pemanasan dengan modifikasi permainan lempar tangkap</p> <p>5) Masing masing kelompok melakukan</p> | <p>95 menit</p> |

| | | |
|--|--|-----------------|
| | <p>permainan dengan menggunakan dribbling dan passing</p> <p>6) Masing masing kelompok diberi waktu 20 menit untuk mencoba melakukan dribbling dan passing</p> <p>f. Menalar / Mengasosiasi</p> <p>2) Peserta didik diberi lembar tugas</p> <p>3) Masing masing kelompok saling mengomentari dan memberikan masukan terhadap kelompok lain</p> <p>3) durasi waktu yang dibutuhkan peserta didik dalam memberikan komentarnya adalah 10 menit</p> <p>g. Mengomunikasikan</p> <p>2) Setiap kelompok mempraktikkan kembali gerakan dribbling dan passing melalui sebuah permainan dengan durasi waktu 20 menit</p> | |
| | <p>Penutup</p> <p>10. Guru membariskan siswa menjadi 2 shaf dan merentangkan kedua tangan (mengatur jarak).</p> <p>11. Siswa melakukan pendingan penguluran secara</p> | <p>25 menit</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>berpasangan</p> <p>12. Guru memimpin pendinginan dengan pelepasan:</p> <p>d. Menggerakkan tangan diatas kemudian mengayunkan kebawah.</p> <p>e. Mengayunkan tangan kedepan, belakang, kanan, dan kiri.</p> <p>f. Melemaskan paha dan kaki dengan di goyang-goyangkan.</p> <p>13. Siswa kembali merapatkan barisan dengan komando guru</p> <p>14. Guru mengevaluasi pembelajaran dan memperbaiki kesalahan yang mungkin terjadi</p> <p>15. Guru memberikan penugasan untuk pertemuan selanjutnya serta memotivasi siswa untuk berlatih dirumah dengan menonton video yang telah dibagikan dipertemuan lalu</p> <p>16. Guru menyuruh siswa berhitung</p> <p>17. Salah satu siswa memimpin doa</p> <p>18. Memberikan salam dan dibubarkan</p> | |
|--|---|--|

K. Penilaian:

3. Bentuk Instrumen dan Instrumen
Lembar Pengamatan sikap

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Tanggal Pengamatan :

Materi Pokok : Bola basket

2. Pengamatan sikap (afektif):

Lakukan teknik dribbling dan passing, nilai dengan menekankan pada nilai keberanian, kejujuran, menghargai teman

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4$$

RUBIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

| NO | Prilaku yang di harapkan | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----|--|---|---|---|---|
| 1. | Berani dan tidak ragu-ragu dalam melakukan gerakan dribbling maupun chees pass | | | | |
| 2. | Sikap Tanggugjawab | | | | |
| 3. | Trampil dalam melakukan gerakan | | | | |
| 4. | Berprilaku kerjasama | | | | |
| | JUMLAH: JUMLAH SEKOR MAKSIMAL:4 | | | | |

Berilah tanda centang(V) pada kolom dibawah ini:

| NO | Perilaku yang diharapkan | SL | SR | KD | TP |
|----|---|----|----|----|----|
| 1. | Berupaya menyelesaikan tugas yang di berikan | | | | |
| 2. | Mengunakan waktu secara efisien untuk mengerjakan seluruh tugas | | | | |
| 3. | Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran | | | | |
| 4. | Mengikuti seluruh proses pembelajaran | | | | |
| | JUMLAH: | | | | |
| | RATA-RATA: | | | | |

Keterangan :

SL = Selalu , apabila selalu melakukan sesuai pernyataan (4)

SR = Sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan (3)

KD = Kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan (2)

TP = Tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan (1)

4. Penilaian Pengetahuan (kognitif)

d. Tes Tertulis

- Pilihan Ganda
 1. Bagaimana posisi badan saat melakukan gerakan chestpass ?
 - A. tegap
 - B. sedikit membungkuk kebawah
 - C. sangat membungkuk
 - D. terlalu tegap
 2. Apa yang dimaksud dengan passing dalam bola basket ?
 - A. Melempar bola ke gawang
 - B. Membuang bola ke luar arena
 - C. Gerakan memberikan umpan kepada rekan
 - D. Gerakan menghalau umpan dari musuh
 3. Melempar bola dengan cara memantulkan ke bawah disebut ?
 - A. Bounce pass
 - B. Chest pass
 - C. Overhead pass
 - D. Base ball pass
 4. Memantulkan bola ke bawah secara terus menerus disebut ?
 - A. Dribbling
 - B. Shooting
 - C. Passing
 - D. Semua jawaban benar
 - Cara memegang bola
 - A. Badan condong kedepan
 - B. Salah satu kaki maju kedepan
 - C. Badan condong ke belakang
 - D. Kaki sejajar
 5. Dari kalimat diatas yang merupakan cara untuk melakukan chest pass adalah
 - A. A, b
 - B. B,c
 - C. D,c
 - D. A,d

- Nilai= Sola pilihan ganda x 100

5

e. Tes Lisan

Jawab secara lisan atau peragakan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam bertarung

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4$$

**RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP TEKNIK DASAR BASKET**

| Pertanyaan yang diajukan | Kualitas Jawaban | | | |
|---|------------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Bagaimana posisi badan pada saat passing? | | | | |
| 6. Bagaimana posisi badan pada saat melakukan dribbling ? | | | | |
| 7. Bagaimana posisi kaki saat melakukan passing | | | | |
| 8. Bagaimana posisi tangan saat melakukan dribbling? | | | | |
| JUMLAH | | | | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16 | | | | |

f. Penugasan

Buatlah video teknik dasar bola basket yaitu chest pass dan dribblig

4. Penilaian ketrampilan (psikomotor)

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4$$

**RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA TEKNIK DASAR BASKET**

| Aspek Yang Dinilai | Kualitas Gerak | | | |
|--------------------|----------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 3. Saat melakukan gerakan dribbling posisi tangan sudah benar | | | | |
| 4. Saat melakukan gerakan passing posisi salah satu kaki maju kedepan | | | | |
| 5. Saat melakukan passing badan condong ke depan | | | | |
| JUMLAH | | | | |

. Catatan Guru Pembimbing :

Guru Pembimbing
Tri Giarto , S.Pd

Mahasiswa PPL UNY
Muhammad Mishbahuddin

NIP 19670905 198903 1 011

NIM 14601241048

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

| | |
|----------------|--|
| Sekolah | : SMA N 1 JETIS |
| Mata Pelajaran | : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan |
| Kelas/Semester | : X / 1 |
| Materi Pokok | : Keterampilan Gerak Dasar Renang (Gaya Crawl) |
| Alokasi Waktu | : 3 X 45 menit |

C. Kompetensi Inti

9. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
10. 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
11. 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
12. 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

D. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

| Kompetensi Dasar | Indikator Pencapaian Kompetensi |
|--|---|
| <p>3.8 Menganalisis keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu ***)</p> <p>4.8 Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu ***)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan aktivitas airrenang gaya dada dan bebas dan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu) • Siswa mencoba keterampilan aktivitas airrenang gaya dada dan bebas dan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu) yang telah diperagakan oleh guru • Siswa mempraktikkan secara berulang keterampilan aktivitas airrenang gaya dada dan bebas dan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu) sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama |

G. Tujuan Pembelajaran

- 3.8.1.1 Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan aktivitas airrenang gaya crawl penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu).
- 3.8.2.1 Siswa mencoba keterampilan aktivitas airrenang gaya bebas (crawl) dan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu) yang telah diperagakan oleh guru.
- 4.8.1.1 Siswa mempraktikkan secara berulang keterampilan aktivitas airrenang gaya bebas (crawl) dan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu) sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.

H. Materi Pembelajaran

1. Materi reguler

Gaya bebas (bahasa Inggris: free swim) adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian "dicambukkan" naik turun ke atas dan ke bawah. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernapasan dilakukan saat lengan digerakkan keluar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling ke samping. Sewaktu mengambil napas, perenang bisa memilih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan. Dibandingkan gaya berenang lainnya, gaya bebas merupakan gaya berenang yang bisa membuat tubuh melaju lebih cepat di air.

Tidak seperti halnya gaya punggung, gaya dada, dan gaya kupu-kupu, Federasi Renang Internasional (FINA) tidak mengatur teknik yang digunakan dalam lomba renang kategori gaya bebas. Perenang dapat berenang dengan gaya apa saja, kecuali gaya dada, gaya punggung, atau gaya kupu-kupu. Walaupun sebenarnya masih ada teknik-teknik renang "gaya bebas" yang lain, gaya krol (front crawl) digunakan hampir secara universal oleh perenang dalam lomba renang gaya bebas, sehingga gaya krol identik dengan gaya bebas.

2. Materi pengayaan dan remedial

- a. Renang gaya bebas dengan gerakan koordinasi antara kaki dan tangan serta teknik pengambilan nafas.

G. Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan dalam pembelajaran adalah *Scientific*

L. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media Pembelajaran

- c. Gambar perenang gaya bebas (crawl) yang diambil dari internet
<https://anqqaraaditya.wordpress.com/gerakan-renang-gaya-crawl/>


2. Sarana dan prasarana pembelajaran :

- c. Kolam renang
- d. Papan luncur

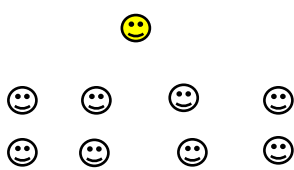
3. Sumber Belajar :

- a. Hartono, Juni. 2016. . Diakses pada senin, 18 September 2017 pukul 20.20.
https://id.wikipedia.org/wiki/Gaya_punggung
- b. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan: buku guru/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan,--Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014.

M. Langkah-langkah Pembelajaran

| Gambar | Deskripsi | Waktu |
|--|---|----------------|
| <div style="text-align: center;">  </div> | <p>Pendahuluan</p> <p>11. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan presensi.</p> <p>12. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga.</p> <p>13. Guru mempertanyakan “Siapa atlet renang idola</p> | <p>2 menit</p> |

| | | |
|--|--|-----------------|
| | <p>kalian?”, dan pertanyaan lainnya yang relevan.</p> <p>14. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan 1, yaitu : keterampilan gerakan kaki renang gaya punggung</p> <p>15. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, , mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian).</p> | |
| <p>😊 😊</p> <p>😊 😊</p> <p>😊 😊 😊</p> <p>😊 😊</p> <p>Keterangan :</p> <p>😊 : Guru</p> <p>😊 : Siswa</p> | <p>Inti</p> <p>Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i></p> <p>c. Mengamati</p> <p>3) Peserta didik mengamati gambar perenang gaya bebas (crawl) .</p> <p>f. Menanya</p> <p>4) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan variasi dan kombinasi gerakan dalam melakukan renang gaya crawl.</p> <p>5) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan variasi dan kombinasi gerakan dalam renang gaya bebas (crawl)</p> <p>g. Mengumpulkan Informasi / Mencoba</p> <p>7) Melakukan pemanasan dengan modifikasi permainan</p> <p>8) Peserta didik mempraktikkan gerakan variasi dan kombinasi dari gerakan kaki pada renang gaya crawl</p> | <p>10 menit</p> |

| | | |
|---|--|-----------------|
| | <p>9) Peserta didik diberi waktu 10 menit untuk latihan koordinasi kaki renang gaya crawl.</p> <p>h. Menalar / Mengasosiasi</p> <p>4) Peserta didik menganalisis gerakan yang dipraktikkan kelompok lain dan mencari jawaban apa gerakan yang salah dan harus diperbaiki.</p> <p>i. Mengomunikasikan</p> <p>3) Peserta didik mempraktikkan gerakan yang telah dianalisis dari kelompok lain</p> | |
|  | <p>Penutup</p> <p>19. Guru membariskan siswa menjadi 2 shaf dan merentangkan kedua tangan (mengatur jarak).</p> <p>20. Siswa melakukan pendinginan penguluran secara berpasangan</p> <p>21. Guru memimpin pendinginan dengan pelepasan:</p> <p>g. Menggerakkan tangan diatas kemudian mengayunkan kebawah.</p> <p>h. Mengayunkan tangan kedepan, belakang, kanan, dan kiri.</p> <p>i. Melemaskan paha dan kaki dengan di goyang-goyangkan.</p> <p>22. Siswa kembali merapatkan barisan dengan komando guru</p> <p>23. Guru mengevaluasi pembelajaran dan memperbaiki kesalahan yang mungkin terjadi</p> <p>24. Guru memberikan penugasan untuk pertemuan selanjutnya serta memotivasi</p> | <p>10 menit</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>siswa untuk berlatih dirumah dengan menonton video yang telah dibagikan dipertemuan lalu</p> <p>25. Guru menyuruh siswa berhitung</p> <p>26. Salah satu siswa memimpin doa</p> <p>27. Memberikan salam dan dibubarkan</p> | |
|--|--|--|

N. Penilaian:

5. Bentuk Instrumen dan Instrumen
Lembar Pengamatan sikap

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Tanggal Pengamatan :

Materi Pokok : Renang gaya bebas (crawl)

3. Pengamatan sikap (afektif):

Lakukan teknik renang gaya bebas (crawl) , nilai dengan menekankan pada nilai keberanian, kejujuran, menghargai teman

Keterangan:

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

$$Nilai = \frac{Jumlah\ skor\ yang\ diperoleh}{Jumlah\ skor\ maksimal} \times 4$$

RUBIK PENILAIAN

PERILAKU DALAM RENANG GAYA BEBAS (Crawl)

| NO | Prilaku yang di harapkan | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----|--|---|---|---|---|
| 1. | Berani dan tidak ragu-ragu dalam melakukan gerakan kaki gaya bebas (crawl) | | | | |
| 2. | Sikap Tanggugjawab | | | | |

| | | | | | |
|----|-------------------------------------|--|--|--|--|
| 3. | Trampil dalam melakukan gerakan | | | | |
| 4. | Berprilaku sopan dan taat peraturan | | | | |
| | JUMLAH: JUMLAH SEKOR MAKSIMAL:4 | | | | |

Berilah tanda centang(V) pada kolom dibawah ini:

| NO | Perilaku yang diharapkan | SL | SR | KD | TP |
|----|--|----|----|----|----|
| 1. | Berupaya menyelesaikan tugas yang di berikan | | | | |
| 2. | Menggunakan waktu secara efisien untuk mengerjakan seluruh tugas | | | | |
| 3. | Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran | | | | |
| 4. | Mengikuti seluruh proses pembelajaran | | | | |
| | JUMLAH: | | | | |
| | RATA-RATA: | | | | |

Keterangan :

SL = Selalu , apabila selalu melakukan sesuai pernyataan (4)

SR = Sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan (3)

KD = Kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan (2)

TP = Tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan (1)

6. Penilaian Pengetahuan (kognitif)

g. Tes Tertulis

- Uraian

| No | SOAL | JAWABAN |
|----|---|--|
| 1. | Apa nama sikap tubuh lurus sejajar rata-rata air saat melakukan renang gaya punggung | streamline |
| 2. | Jelaskan bagai mana langkah-langkah dalam melakukan gerakan kaki renang gaya bebas (crawl)? | 6. Gerakan kaki 7. 8. Gerakkan kaki ke atas dan ke bawah |

| | | |
|----|--|--|
| | | <p>secara bergantian (seperti orang yang sedang berjalan kaki), tetapi antara kaki dan paha dengan posisi lurus atau dengkul tidak boleh ditekuk. Gerakan ini dilakukan terus menerus.</p> <p>9.</p> <p>10. Perhatikan:</p> <p>11. Selama melakukan gerakan ini, kaki dan paha harus selalu dengan posisi lurus. Dengkul tidak boleh ditekuk. Jadi yang bergerak bukan lutut/kaki, melainkan pangkal paha/pinggul.</p> |
| 3. | Jelaskan bagai mana langkah-langkah dalam melakukan gerakan pukulan dalam pencak silat | <p>Gerakan tangan</p> <p>a. Posisi awal, kedua tangan lurus di atas kepala (kedua telapak tangan agak berdekatan, tetapi tidak perlu menempel)</p> <p>b. Kemudian tarik tangan kiri ke bawah, terus ditarik sampai ke belakang.</p> <p>c. Kemudian angkat tangan kiri keluar dari permukaan air dan ayunkan tangan kiri tersebut sejauh mungkin ke depan (ketika tangan di atas permukaan air, siku tangan kiri agak ditekuk di dekat telinga. Kemudian diluruskan kembali dan diayunkan sejauh mungkin ke depan masuk ke permukaan air).</p> <p>d. Pada waktu tangan kiri</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>diangkat keluar dari permukaan air, langsung gerakkan dan tarik tangan kanan ke bawah sampai ke belakang -sama dengan gerakan tangan kiri pada langkah b-.</p> <p>e. Kemudian angkat tangan kanan keluar dari permukaan air dan ayunkan tangan kanan tersebut sejauh mungkin ke depan (ketika tangan di atas permukaan air, siku tangan kanan agak ditekuk di dekat telinga. Kemudian diluruskan kembali dan diayunkan sejauh mungkin ke depan masuk ke permukaan air)- sama dengan gerakan tangan kiri pada langkah c-. Ulangi langkah b – e di atas</p> <p>Jadi urutan gerakan tangan gaya bebas :</p> <p>Posisi Awal Kedua tangan lurus ke depan</p> <p>– tarik tangan kiri mengayuh ke bawah sampai ke belakang</p> <p>– setelah tangan kiri selesai mengayuh sampai ke belakang, angkat tangan kiri tersebut ke atas permukaan air dan ayunkan tangan kiri sejauh mungkin ke depan</p> <p>– tarik tangan kanan mengayuh ke bawah sampai ke belakang</p> <p>– setelah tangan kanan selesai mengayuh sampai ke belakang, angkat tangan ke atas permukaan air dan</p> |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|---|
| | | ayunkan tangan kanan sejauh mungkin ke depan – begitu seterusnya |
|--|--|---|

Keterangan Nilai akhir :

Ket:

Setiap soal uraian mempunyai skor berbeda , nomer satu mempunyai skor 20 sedangkan nomer 2,3 masing-masing mempunyai skor 40.

h. Tes Lisan

Jawab secara lisan atau peragakan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam berenang gaya bebas (crawl)

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4$$

RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP RENANG GAYA BEBAS (CRAWL)

| Pertanyaan yang diajukan | Kualitas Jawaban | | | |
|--|------------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Bagaimana posisi badan pada saat melakukan renang gaya bebas (crawl) ? | | | | |
| 10. Bagaimana gerakan kaki pada saat melakukan renang gaya bebas (crawl) ? | | | | |
| 11. Bagaimana gerakan tangan pada saat melakukan renang gaya crawl ? | | | | |
| 12. Bagaimana koordinasi yang benar antara kaki, tangan , dan teknik koordinasi keduanya ? | | | | |
| JUMLAH | | | | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16 | | | | |

i. Penugasan

Pelajari start pada saat melakukan renang gaya bebas (crawl)

5. Penilaian ketrampilan (psikomotor)

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4$$

**RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA TEKNIK DASAR RENANG GAYA BEBAS (CRAWL)**

| Aspek Yang Dinilai | Kualitas Gerak | | | |
|--|----------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Saat melakukan gerakan kaki , sudah sesuai teknik yang sebenarnya | | | | |
| 7. Saat melakukan gerakan tangan sudah sesuai teknik renang gaya bebas (crawl) | | | | |
| JUMLAH | | | | |

Catatan Guru Pembimbing :

Guru Pembimbing
Tri Giarto , S.Pd

Mahasiswa PPL UNY
Muhammad Mishbahuddin

NIP 19670905 198903 1 011

NIM 14601241048

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

| | |
|----------------|---|
| Sekolah | : SMA N 1 JETIS |
| Mata Pelajaran | : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan |
| Kelas/Semester | : X / 1 |
| Materi Pokok | : Keterampilan Dasar Senam Lantai |
| Alokasi Waktu | : 3 X 45 menit |

D. Kompetensi Inti

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

E. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

| Kompetensi Dasar | Indikator Pencapaian Kompetensi |
|--|--|
| 3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai. | <ul style="list-style-type: none">Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) 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 pembelajaranSiswa menerima umpan balik dari guruSiswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikanSiswa mencoba tugas keterampilan rangkaian gerak senam lantai dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja samaHasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran |
| 4.6 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai. | |

I. Tujuan Pembelajaran

4.6.1.1 Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan aktivitas senam lantai

4.6.2.1 Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan rangkaian gerak senam lantai (lompat kangkang dan lompat jongkok)

4.6.1.1 Siswa mencoba tugas keterampilan rangkaian gerak senam lantai dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.

J. Materi Pembelajaran

1. Materi reguler

Lompat kangkang adalah melakukan lompatan dengan melewati di atas peti dengan posisi kaki terbuka lebar ke kanan dan ke kiri. Untuk melakukan lompat kangkang diperlukan keberanian. Untuk melatih keberanian itu diperlukan cara yang sistematis dalam mempelajari tahap-tahap untuk sampai kepada teknik yang sebenarnya.

Guling ke depan atau guling ke depan adalah berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang). Latihan ke depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu guling ke depan dengan sikap awal jongkok dan guling ke depan dengan sikap awal berdiri

Olah raga roll depan sangat mudah dilakukan dan juga mengasyikan tapi dibalik itu semua jika dilakukan tanpa teknik yang benar maka akan membahayakan keselamatan kita. Berikut ini akan saya paparkan tata cara melakukan teknik roll depan yang mungkin anda butuh suatu saat nanti, atau ingin mempraktikkannya secara langsung, tapi bisa juga untuk pengetahuan saja.

Sebelum melakukan gerakan inti alangkah baiknya melakukan pemanasan dan pelepasan terlebih dahulu, ini untuk mengantisipasi terjadinya cidera. Bukan hanya olah raga roll saja yang menganjurkan pemanasan sebelum kegiatan inti tapi semua cabang olah raga juga wajib melakukan pemanasan sebelum melakukan kegiatan inti, keuntungan pemanasan sebelum olah raga adalah siapnya otot ketika sudah melakukan kegiatan inti, agar otot tidak kaku, detak jantung stabil, meningkatkan suhu tubuh, mencegah resiko cidera , dan agar lebih percaya diri.

H. Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan dalam pembelajaran adalah *Scientific*

O. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media Pembelajaran

d. Gambar orang yang sedang melakukan roll depan dan roll belakang

<http://nasrianhyarifin.blogspot.co.id/2014/02/makalah-lengkap-roll-depan-dan-roll.html>




2. Sarana dan prasarana pembelajaran :












- e. Lapangan basket
- f. Matras

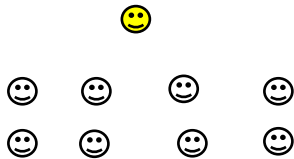
3. Sumber Belajar :

- a. Hartono, Juni. 2016. Teknik Senam Lantai. Diakses pada senin , 25 September 2017 pukul 20.20. <http://nasrianhyarifin.blogspot.co.id/2014/02/makalah-lengkap-roll-depan-dan-roll.html>
- b. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan: buku guru/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan,--Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014.

P. Langkah-langkah Pembelajaran

| Gambar | Deskripsi | Waktu |
|---|---|----------------|
| <div style="text-align: center;">  </div> <p>Keterangan :</p> <p> : Guru</p> <p> : Siswa</p> | <p>Pendahuluan</p> <p>16. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan presensi.</p> <p>17. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga.</p> <p>18. Guru mempertanyakan “ada yang tau mengenai senam lantai?”, dan pertanyaan lainnya yang relevan.</p> <p>19. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan 1, yaitu : keterampilan gerak dasar senam lantai</p> <p>20. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, , mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian).</p> | <p>2 menit</p> |

| | | |
|---|--|-----------------|
| <p style="text-align: center;">          </p> <p>Keterangan :</p> <p> : Guru</p> <p> : Siswa</p> | <p>Inti</p> <p>Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i></p> <p>d. Mengamati</p> <p>4) Peserta didik mengamati gambar pesenam melakukan gerakan roll depan dan belakang</p> <p>h. Menanya</p> <p>6) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan senam lantai khususnya roll depan dan roll belakang.</p> <p>7) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan senam lantai khususnya roll depan dan roll belakang.</p> <p>i. Mengumpulkan Informasi / Mencoba</p> <p>10) Melakukan pemanasan dengan modifikasi permainan</p> <p>11) Peserta didik mempraktikkan gerakan senam lantai khususnya gerakan roll depan dan roll belakang.</p> <p>12) Peserta didik diberi waktu 10 menit untuk latihan koordinasi kaki dan tangan untuk melakukan gerakan roll depan dan roll belakang.</p> <p>j. Menalar / Mengasosiasi</p> <p>5) Peserta didik menganalisis gerakan yang dipraktikkan siswa lain dan mencari jawaban apa gerakan yang salah dan harus diperbaiki.</p> | <p>10 menit</p> |
|---|--|-----------------|

| | | |
|---|--|-----------------|
| | <p>k. Mengomunikasikan</p> <p>4) Peserta didik mempraktikkan gerakan yang telah dianalisis dari siswa lain</p> | |
|  | <p>Penutup</p> <p>28. Guru membariskan siswa menjadi 2 shaf dan merentangkan kedua tangan (mengatur jarak).</p> <p>29. Siswa melakukan pendinginan penguluran secara berpasangan</p> <p>30. Guru memimpin pendinginan dengan pelepasan:</p> <p>j. Menggerakkan tangan diatas kemudian mengayunkan kebawah.</p> <p>k. Mengayunkan tangan kedepan, belakang, kanan, dan kiri.</p> <p>l. Melemaskan paha dan kaki dengan di goyang-goyangkan.</p> <p>31. Siswa kembali merapatkan barisan dengan komando guru</p> <p>32. Guru mengevaluasi pembelajaran dan memperbaiki kesalahan yang mungkin terjadi</p> <p>33. Guru memberikan penugasan untuk pertemuan selanjutnya serta memotivasi siswa untuk berlatih dirumah dengan menonton video yang telah dibagikan dipertemuan lalu</p> <p>34. Guru menyuruh siswa berhitung</p> <p>35. Salah satu siswa memimpin doa</p> <p>36. Memberikan salam dan dibubarkan</p> | <p>10 menit</p> |

Q. Penilaian:

7. Bentuk Instrumen dan Instrumen
Lembar Pengamatan sikap

Nama Peserta Didik :
 Kelas :
 Tanggal Pengamatan :
 Materi Pokok : Gerak Dasar Senam Lantai

4. Pengamatan sikap (afektif):

Lakukan teknik dasar senam lantai, nilai dengan menekankan pada nilai keberanian, kejujuran, menghargai teman

Keterangan:

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

$$Nilai = \frac{Jumlah\ skor\ yang\ diperoleh}{Jumlah\ skor\ maksimal} \times 4$$

RUBIK PENILAIAN

PERILAKU DALAM GERAK DASAR SENAM LANTAI

| NO | Prilaku yang di harapkan | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----|---|---|---|---|---|
| 1. | Berani dan tidak ragu-ragu dalam melakukan gerakan roll depan dan roll belakang | | | | |
| 2. | Sikap Tanggugjawab | | | | |
| 3. | Trampil dalam melakukan gerakan | | | | |
| 4. | Berprilaku sopan dan taat peraturan | | | | |
| | JUMLAH: JUMLAH SEKOR MAKSIMAL:4 | | | | |

Berilah tanda centang(V) pada kolom dibawah ini:

| NO | Perilaku yang diharapkan | SL | SR | KD | TP |
|----|---|----|----|----|----|
| 1. | Berupaya menyelesaikan tugas yang di berikan | | | | |
| 2. | Mengunakan waktu secara efisien untuk mengerjakan seluruh tugas | | | | |

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|
| 3. | Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran | | | | |
| 4. | Mengikuti seluruh proses pembelajaran | | | | |
| | JUMLAH: | | | | |
| | RATA-RATA: | | | | |

Keterangan :

SL = Selalu , apabila selalu melakukan sesuai pernyataan (4)

SR = Sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan (3)

KD = Kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan (2)

TP = Tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan (1)

8. Penilaian Pengetahuan (kognitif)

j. Tes Tertulis

- Uraian

| No | SOAL | JAWABAN |
|----|--|---|
| 1. | Termasuk melatih apa gerakan senam lantai khususnya roll depan dan roll belakang | Kelenturan |
| 2. | Jelaskan bagai mana langkah-langkah dalam melakukan gerakan roll depan ? | <p>Teknik Roll Depan</p> <ul style="list-style-type: none"> -Awali dengan sikap jongkok, kedua tangan menumpu pada matras selebar bahu. -Kedua kaki diluruskan, siku tangan ditekuk, kepala dilipat sampai dagu menyentuh dada. -Mengguling ke depan dengan mendaratkan tengkuk terlebih dahulu dan kedua kaki dilipat rapat pada dada. -Kedua tangan melemaskan tumpuan dari matras, pegang mata kaki dan berusaha bangun. -Kembali kesikap semula atau berdiri -Dengan latihan senam |

| | | |
|----|---|--|
| | | Lantai yang benar dan rutin, anda akan bisa menguasai cara berguling yang tepat dan aman. |
| 3. | Jelaskan bagai mana langkah-langkah dalam melakukan gerakan roll belakang ? | <p>Gerakan Roll Belakang</p> <p>-Jongkok, tekuk kedua siku tangan menghadap ke atas di dekat telinga, dagu dan lutut tarik ke dada.</p> <p>-Guling badan ke belakang hingga bahu menyentuh matras, lutut dan dagu tetap mendekati dada, telapak tangan di dekat telinga.</p> <p>-Bahu menyentuh matras, kedua telapak tangan menyentuh matras, gerakkan kaki untuk -dejatuhkan ke belakang kepala.</p> <p>-Jatuhkan ujung kaki ke belakang kepala.</p> <p>-Dorong lengan ke atas.</p> <p>-Jongkok dengan lengan lurus ke depan.</p> |

Keterangan Nilai akhir :

Ket:

Setiap soal uraian mempunyai skor berbeda , nomer satu mempunyai skor 20 sedangkan nomer 2,3 masing-masing mempunyai skor 40.

k. Tes Lisan

Jawab secara lisan atau peragakan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam bertarung

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4$$

RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP GERAK DASAR SENAM LANTAI

| Pertanyaan yang diajukan | Kualitas Jawaban | | | |
|--|------------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Bagaimana posisi badan pada saat melakukan roll depan ? | | | | |
| 14. Bagaimana gerakan kaki pada saat melakukan roll belakang ? | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| 15. Bagaimana gerakan tangan pada saat melakukan roll depan ? | | | | |
| 16. Bagaimana koordinasi yang benar antara kaki, tangan , dan teknik koordinasi keduanya ? | | | | |
| JUMLAH | | | | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16 | | | | |

I. Penugasan

Pelajari lompat kangkang dan lompat jongkok

6. Penilaian ketrampilan (psikomotor)

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4$$

**RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA GERAK DASAR SENAM LANTAI**

| Aspek Yang Dinilai | Kualitas Gerak | | | |
|--|----------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Saat melakukan gerakan kaki , sudah sesuai teknik yang sebenarnya | | | | |
| 9. Saat melakukan gerakan tangan sudah sesuai teknik yang sebenarnya | | | | |
| JUMLAH | | | | |

Catatan Guru Pembimbing :

Guru Pembimbing
Tri Giarto , S.Pd

Mahasiswa PPL UNY
Muhammad Mishbahuddin

NIP 19670905 198903 1 011

NIM 14601241048

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Sekolah : SMA N 1 JETIS
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/ Semester : XII (dua belas)/ satu
Alokasi Waktu : 1 pertemuan (1 X 3 X 45 menit)

A. Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, reponsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural 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 metoda sesuai kaidah keilmuan.

B. Kompetensi Dasar :

Kompetensi Dasar

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran
- 2.3 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar
- 4.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk peningkatan keterampilan untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik

- 4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.

C. Indikator Pencapaian Kompetensi :

1. Indikator Pertemuan 1

- 1.1.1 Berdo'a sebelum dan sesudah pembelajaran
- 2.1.1. Menghargai teman dan lawan
- 2.1.2. Menerima kekalahan
- 2.1.3. Mentaati peraturan permainan
- 2.2.1 Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya
- 2.2.2 Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan
- 2.2.3 Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.
- 3.1.1 Menjelaskan konsep variasi pada permainan sepakbola
- 3.1.2 Menjelaskan konsep kombinasi pada permainan sepakbola
- 3.1.3 Mengidentifikasi rangkaian gerak *passing* bola, *stopping* bola, dan menendang bola
- 3.1.4 Melakukan variasi *passing* bola, *stopping* bola, dan menendang bola
- 3.1.5 Melakukan kombinasi *passing* bola, *stopping* bola, dan menendang bola
- 3.1.6 Menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan *passing* bola, *stopping* bola, dan menendang bola
- 3.1.7 Melakukan analisis *passing* bola, *stopping* bola, dan menendang bola

2. Indikator Pertemuan 2

- 3.1.8 Menjelaskan konsep gerak fundamental teknik dasar *passing* bola, *stopping* bola, dan menendang bola
- 3.1.9 Menjelaskan konsep keterampilan dasar permainan sepakbola
- 3.1.10 Melakukan variasi *passing* bola, *stopping* bola, dan menendang bola
- 3.1.11 Melakukan gerakan *passing* bola, *stopping* bola, dan menendang bola
- 3.1.12 Melakukan sikap akhir *passing* bola, *stopping* bola, dan menendang bola
- 3.1.13 Melakukan permainan sepakbola *passing* bola, *stopping* bola, dan menendang bola

D. Deskripsi Materi Pembelajaran

Tema : Permainan Bola Besar

Sub Tema : Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Sepakbola

1. Materi Reguler

a. Konsep variasi gerak permainan sepakbola (*passing* bola, *stopping* bola, dan menendang bola):

- Konsep variasi
- Variasi *passing* bola, *stopping* bola, dan menendang bola

b. Konsep kombinasi:

- Kombinasi *passing* bola, *stopping* bola, dan menendang bola

c. Permainan sepakbola sederhana

- Melakukan sikap awal *passing* bola, *stopping* bola, dan menendang bola
- Melakukan gerakan *passing* bola, *stopping* bola, dan menendang bola
- Melakukan sikap akhir *passing* bola, *stopping* bola, dan menendang bola
- Melakukan permainan sepakbola dengan menggunakan *passing* bola, *stopping* bola, dan menendang bola
- Pertandingan sepakbola dengan peraturan yang disederhanakan.

2. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran regular yang disederhanakan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan. Misalnya lapangan yang diperkecil ukurannya.

3. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran regular dengan meningkatkan faktor kesulitan dan peraturan serta strategi permainan sepakbola mini.

E. Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan pertama

1. Pendahuluan (15 menit)

- a. Guru membariskan peserta didik menjadi empat bersyaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- b. Guru memimpin doa dan bersalaman.
- c. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.
- d. Guru menanyakan kepada peserta didik mengenai konsep bermain sepakbola secara umum, dengan memancing peserta didik menceritakan pengalamannya bermain sepakbola.
- e. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: permainan bola besar dengan bermain sepakbola; *passing* bola, *stopping* bola, dan menendang bola.
- f. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan bermain sepakbola: misalnya bahwa bermain sepakbola adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
- g. Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi sepakbola, baik kompetensi sikap spiritual dengan penilaian diri dan penilaian antar teman: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa, kompetensi sikap sosial: perilaku sportif, disiplin, dan kerjasama, kompetensi pengetahuan: pemahaman mengenai konsep *passing* bola, *stopping* bola, dan menendang bola menggunakan observasi, tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan; *passing* bola, *stopping* bola, dan menendang bola, dan bermain sepakbola dengan peraturan yang disederhanakan dan pertandingan. Pada pertemuan kedua akan dipertandingkan antar kelompok serta pada akhir pertemuan akan diumumkan juaranya serta pembagian hadiah.
- h. Agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan senang, maka peserta didik dibagi dalam kelompok kecil 7 orang melakukan *game* dengan peraturan:

Siswa melakukan gerak *passing* dan *stop* atau tendangan bola bersama 7 orang pemain lainnya.

2. Kegiatan Inti (90 menit)

Aktivitas Pembelajaran 1

Nama permainan: Permainan Sepak Bola Gawang Sudut

Materi pengajaran: 1. *Passing* bola

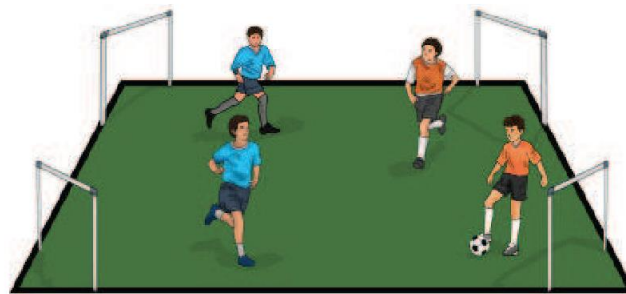
2. *Stoping* bola

a. Mengamati

Siswa mengamati cara terbaik melakukan *passing* dan *stoping* bola untuk melewati bola pada garis gawang sudut yang disediakan oleh guru, kemudian mencatat hal-hal yang belum diketahui terkait dengan posisi kaki saat *passing* bola dan *stop* bola.

GAMBAR PEMBELAJARAN SEPAKBOLA GAWANG SUDUT

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

b. Menanya

Siswa menanya ketika menghadapi kesulitan memainkan bola atau melewati bola pada garis gawang sudut. Siswa diminta untuk mempersepsi cara terbaik mendapatkan ruang kosong, kemungkinan mengoper bola, merebut bola dari penguasaan lawan, dan cara terbaik mencipta skor, yaitu dengan cara melewati bola pada garis gawang.

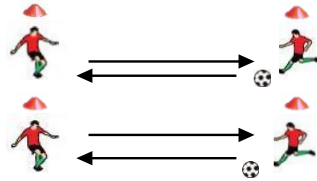
Berdasarkan amatan guru pada game 1, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara

berhitung sampai angka sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 6 orang). Maka jika terdapat 30 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 5 orang.

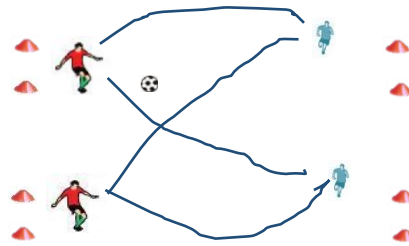
c. Mengumpulkan informasi/Mencoba




Menganalisis kemungkinan terbaik melewati bola pada garis gawang sudut.

- 1) Siswa melakukan *passing* bola secara berpasangan



- 2) Siswa memainkan bola secara berpasangan bersama 2 pasangan pemain lainnya untuk berusaha melewati bola dengan cara *passing* bola pada garis gawang sudut



Keterangan :
 : tim A
 : tim B
 : Gawang

d. Mengasosiasi/menalar

Peserta didik dalam kelompoknya dibagi dua (berpasangan), sepasang melakukan variasi *passing* bola, *stop* bola dan menendang bola. Dengan dipandu lembar pengamatan sebagai berikut:

Lembar Pengamatan Passing Atas/Passing Bawah

| Fokus yang diamati | Kesalahan yang sering terjadi | Gerakan yang benar |
|-----------------------------|-------------------------------|--------------------|
| Gerakan <i>passing</i> bola | | |

| | | |
|--------------------------|--|--|
| Gerakan <i>stop</i> bola | | |
| Hasil gol | | |
| Ketepatan sasaran | | |
| Kesimpulan | | |

e. Mengomunikasikan

Akhir dari pembelajaran siswa diminta untuk menceritakan cara-cara terbaik dalam memainkan permainan gawang sudut dan cara melakukan passing bola kepada teman dan stoping bola dari passing teman

Aktivitas Pembelajaran 2

Nama permainan: Permainan Sepak Bola Gawang Delapan

Materi pengajaran: 1. *Passing* bola

2. *Stoping* bola

3. Tendangan bola

a. Mengamati

Siswa mencermati (mengamati) cara terbaik memasukkan bola ke gawang atau menjatuhkan cone (atau aqua botol kosong) yang dijaga satu pemain sambil membaca situasi.

GAMBAR PEMBELAJARAN SEPAKBOLA GAWANG DELAPAN

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

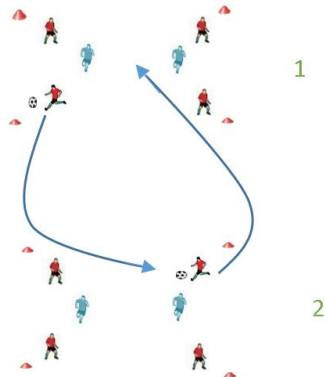
b. Menanya

Siswa menanya cara terbaik menjatuhkan cone atau memasukan bola ke gawang, merebut bola dari penguasaan lawan tanpa gawangnya sendiri kemasukan bola. Pada akhir pengajaran, siswa menceritakan cara terbaik memasukkan bola ke gawang, cara merebut bola dari penguasaan lawan tanpa gawangnya sendiri kemasukan bola, cara terbaik memosisikan diri di atas lapangan, membaca situasi permainan, dan bersikap empati, simpati, respek, peduli, dan adil.

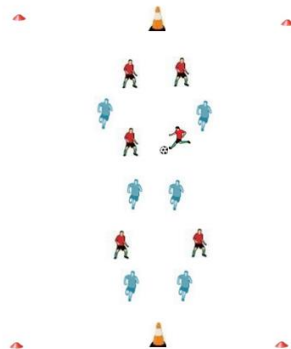
c. Mengumpulkan informasi/Mencoba

Siswa mencermati cara terbaik memasukkan bola ke gawang atau menjatuhkan cone yang dijaga satu pemain sambil membaca situasi dan menginterpretasi keadaan permainan (mengumpulkan informasi)

- 1) Siswa di bagi menjadi dua tim, berusaha memindahkan bola (*passing* bola) dari area 1 ke area 2, dan sebaliknya



- 2) Siswa saha menjatuhkan cone (atau aqua botol kosong) lawan.



d. Mengasosiasi/menalar

Peserta didik dalam kelompoknya dibagi dua (berpasangan), sepasang melakukan variasi *passing* boa, *stop* bola dan menendang bola :

Lembar Pengamatan Passing Atas/Passing Bawah

| Fokus yang diamati | Kesalahan yang sering terjadi | Gerakan yang benar |
|-----------------------------|--------------------------------------|---------------------------|
| Gerakan <i>passing</i> bola | | |
| Gerakan <i>stop</i> bola | | |
| Hasil menjatuhkan cone | | |
| Ketepatan sasaran | | |
| Kesimpulan | | |

e. Mengomunikasikan

Akhir dari pembelajaran siswa diminta untuk menceritakan cara-cara terbaik dalam memainkan permainan dengan target cone dan cara melakukan *passing* bola kepada teman dan *stopping* bola dari *passing* teman.

Pada tahap ini guru dapat melakukan pengamatan (observasi) terhadap perilaku peserta didik dan keterampilannya, dengan membagikan penilaian antar teman.

3. Penutup (15 menit)

- 1) Peserta didik diminta duduk melingkar kelompok putera dan puteri terpisah. Kedua tungkai diluruskan, peserta didik memijat punggung teman yang ada di depannya, setelah cukup (1

- menit) berbalik arah sehingga peserta didik yang tadi memijat menjadi yang dipijat.
- 2) Kesimpulan.
Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh materi.
 - 3) Refleksi dari guru dan peserta didik.
Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.
 - 4) Penilaian.
Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan.
 - 5) Tindak lanjut dan penjelasan materi minggu depan.
Guru memberikan tugas yang terkait dengan pembelajaran hari ini dan pembelajaran yang akan datang yaitu pertandingan sepakbola antar kelompok dengan peraturan yang dimodifikasi, oleh karena itu tiap kelompok ditugaskan untuk berlatih.
 - 6) Berdoa.
Guru memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaannya masing-masing.
 - 7) Kembali ke kelas dengan tertib dan tepat waktu.
Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Pertemuan 2

1. Pendahuluan (15 menit)
 - a. Aktivitas di kelas.
Peserta didik disiapkan sikap duduk tegak di kelas.
 - b. Berdoa.
Peserta didik dipimpin berdoa sesuai dengan kepercayaan dan agama masing-masing.
 - c. Presensi.
Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan peserta didik secara umum.
 - d. Menjelaskan kompetensi yang akan dipelajari dalam pertemuan hari ini, yaitu penguasaan keterampilan *passing* bola, *stopping* bola dan menendang bola dalam permainan sederhana, serta teknik penilaiannya berupa observasi, penilaian diri.

2. Kegiatan inti (90 menit)

a. Mengamati

Peserta didik mengamati video pertandingan sepakbola, fokus perhatian pada teknik *passing* yang digunakan, bagaimana variasi *passing* digunakan.

b. Menanyakan

Dengan arahan dari guru, peserta didik mempertanyakan bagaimana agar teknik *passing* bola dapat menjadi strategi untuk mencetak angka. Apa fungsi *passing* dalam permainan? Kapan *passing* (kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki) dipilih sebagai teknik operan?

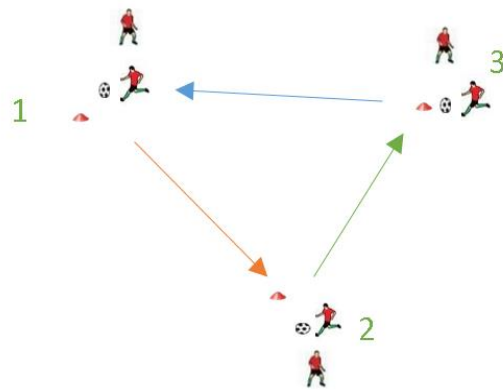
Peserta didik diajak ke lapangan untuk dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan.

Pemanasan

Sebelum aktivitas mencoba/mengumpulkan informasi dimulai dengan game yaitu permainan mengumpanbola dengan *passing* kaki bagian dalam dan kaki bagian luar, kelompoknya A harus berusaha menggunakan *passing* kaki bagian dalam, kelompok B (lawan) harus berusaha menggunakan *passing* kaki bagian luar maksimal 2 kali sentuhan per pemain. Yang menang adalah kelompok yang mengumpulkan poin terbanyak dengan target gawang.

c. Mengumpulkan informasi/Mencoba

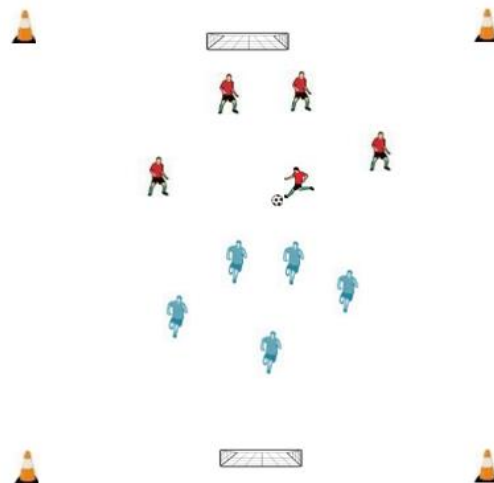
Peserta didik melakukan kombinasi *passing* bola, *stopping* bola dan menendang bola (**a**) **persiapan** : buat tiga kelompok, kelompok *passing* kaki dalam, kelompok *passing* kaki luar, dan kelompok *passing* punggung kaki (**b**) **pelaksanaan**: kelompok pertama melakukan *passing* menggunakan kaki bagian dalam ke kelompok dua. Kelompok dua menerima bola dengan cara men-*stopping* bola terlebih dahulu baru kemudian mem-*passing* bola menggunakan kaki bagian luar ke kelompok tiga. Kelompok tiga menerima bola dengan cara men-*stopping* bola terlebih dahulu kemudian melakukan *passing* ke kelompok satu menggunakan punggung kaki. Semua anggota kelompok bergiliran melakukan tugas gerak.



d. **Mengasosiasi/menalar**

Peserta didik diminta untuk mengidentifikasi kesulitan belajar kombinasi variasi *passing* bola, *stopping* bola dan menendang bola. Apa yang harus dilakukan agar aktivitas tersebut dapat berjalan lancar. Peserta didik dapat mendiskusikannya dalam kelompok dan juga guru.

- e. **Pertandingan bolavoli tiga lawan tiga (sistem gugur), (a) persiapan:** lapangan panjang 10-12 meter, lebar 7-8 meter, dua buah tiang gawang modifikasi dengan tinggi 40 cm lebar 80 cm, 3 bola sepak, permainan dilakukan 5 menit, **(b) pelaksanaan :** Permainan dilakukan seperti halnya permainan sepakbola namun diawali oleh kiper tim yang memenangkan tos coin, jika bola keluar bola dimulai dari sisi tepi lapangan dengan passing kedalam, maksimal setiap [emain melakukan 2 x sentuhan, tim mencetak angka sebanyak banyaknya dengan teknik *passing* yang telah dipelajari.



Untuk

iberian skor sebagai

berikut :

- 1 Untuk bola masuk ke gawang dengan penyelesaian akhir tidak menggunakan teknik *passing* = 1, bola tidak masuk ke gawang = 0
- 2 Untuk bola masuk ke gawang dengan penyelesaian akhir menggunakan *passing* bola (kaki bagian dalam/ kaki bagian luar/ punggung kaki) = 2,
- 3 Untuk bola masuk ke gawang dengan penyelesaian akhir menggunakan kombinasi 2 *passing* kaki = 3
- 4 Untuk bola masuk ke gawang dengan penyelesaian akhir menggunakan kombinasi *passing* bola (kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki) = 4
- 5 Untuk bola tidak masuk ke gawang = 0

Bagi skor yang terbanyak dinyatakan sebagai pemenang, dengan format sebagai berikut :

Contoh :

| No. | Indikator yang dinilai | Kel.A | Kel. B | Keterangan |
|-----|---|-----------|----------|---|
| | | Skor | Skor | |
| 1 | Bola masuk dengan teknik selain <i>passing</i> | 2 | 1 | Pemenang dalam permainan ini adalah kelompok A |
| 2 | Bola masuk dengan <i>passing</i> kaki (dalam/luar/punggung) | 2 | 4 | |
| 3 | Bola masuk dengan kombinasi dua <i>passing</i> | 3 | 3 | |
| 4 | Bola masuk dengan kombinasi <i>passing</i> kaki bagian dalam, luar dan punggung | 4 | 0 | |
| | Jumlah Skor | 11 | 8 | |

Pada saat pertandingan, kelompok yang sedang tidak bermain melakukan penilaian diri dan penilaian antar teman.

Guru melakukan penilaian keterampilan dengan menggunakan lembar observasi.

3. Penutup (15 menit)

- a. Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan.
- b. Guru dan peserta didik mengumumkan pemenang pertandingan.
Penyerahan penghargaan/hadiah .
- c. Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.
Ajukan kepada peserta didik pertanyaan:
 - 1) Apa yang telah kalian pelajari hari ini?
 - 2) Apa yang kalian pikirkan tadi untuk memenangkan pertandingan?
 - 3) Bagaimana perasaan kalian sebelum dan setelah melakukan permainan sepakbola?
 - 4) Bila mana kalian menggunakan *passing* bola, *stopping* bola ?
 - 5) Bagaimana cara *passing* sehingga tepat ke sasaran (teman seregu atau daerah lawan yang kosong)?
 - 6) Apa yang harus diperhatikan ketika memilih teknik *passing* kaki bagian dalam, luar dan punggung saat bertanding?
- d. Peserta didik bersama guru menyimpulkan konsep bermain sepakbola.
- e. Peserta didik bersama-sama guru berdoa
- f. Setiap kelompok mengembalikan alat ke tempat penyimpanan dengan tertib.

A. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik penilaian :
 - a. Kompetensi Sikap Spiritual dan Sikap Sosial:
Observasi, penilaian diri, penilaian antar teman
 - b. Kompetensi Pengetahuan : Penugasan
 - c. Kompetensi Keterampilan : Praktik

2. Instrumen Penilaian

Pertemuan Pertama

- a. Kompetensi Sikap Spiritual dan Sosial
 - 1) Instrumen Penilaian :
 - Check list lembar observasi sikap spiritual (Lampiran IA).
 - Check list penilaian diri sikap spiritual (lampiran I B).

Check list lembar observasi sikap sosial (Lampiran 2 A).

Penilaian antar peserta didik sikap sosial (lampiran 2 B).

b. Kompetensi Pengetahuan

Instrumen Penilaian :

Tes tulis, Daftar Pertanyaan (Lampiran 3A).

c. Kompetensi Keterampilan

Instrumen Penilaian :

Lembar Observasi Keterampilan mencetak angka dengan teknik *passing* dalam permainan sederhana (Lampiran 4A).

3. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

Instrument penilaian pembelajaran remedial pada dasarnya sama dengan instrument penilaian pembelajaran regular.

Instrument penilaian pembelajaran pengayaan, untuk materi pengetahuan dan keterampilan:

Kompetensi pengetahuan: Penugasan (lampiran 5A).

Kompetensi keterampilan: lembar observasi (lampiran 5B).

B. Media, Alat/Bahan, dan Sumber Belajar

1. Media

- Gambar.
- Video.

2. Alat dan bahan

- Bola sepak ukuran standar siswa SMP : 10 buah.
- Peluit.
- Coin
- Gawang yang dimodifikasi dengan tinggi 40 cm dan lebar 80 cm : 2 buah
- Lapangan sepakbola.
- Cone : 10 buah

3. Sumber Belajar

- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2015. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas IX*. Cetakan Ke-1. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (hal. 33-37).

Catatan Guru Pembimbing :

Guru Pembimbing
Tri Giarto , S.Pd

Mahasiswa PPL UNY
Muhammad Mishbahuddin

NIP 19670905 198903 1 011

NIM 14601241048

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

| | |
|----------------|---|
| Sekolah | : SMA N 1 JETIS |
| Mata Pelajaran | : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan |
| Kelas/Semester | : X / 1 |
| Materi Pokok | : Kebugaran jasmani (Teori) |
| Alokasi Waktu | : 3 X 45 menit |

E. Kompetensi Inti

13. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
14. 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
15. 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
16. 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

F. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

| Kompetensi Dasar | Indikator Pencapaian Kompetensi |
|--|---|
| <p>3.5 Merancang program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani 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"> • • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang program latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) • Siswa mencoba dan melakukan program 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 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 |

K. Tujuan Pembelajaran

3.5.1.1 Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang Program latihan

3.5.2.1 siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang kebugaran jasmani

4.8.1.1 Siswa mempraktikkan secara berulang keterampilan .Meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan secara pribadi.Meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait keterampilan secara pribadi

L. Materi Pembelajaran

1. Materi reguler

Kebugaran jasmani yang dalam bahasa Inggris adalah *physical fitness* dapat diartikan sebagai kemampuan fisik manusia untuk melakukan aktivitas tanpa harus merasa terlalu lelah dan capek.

Pendapat yang serupa juga telah disampaikan oleh Sudarno bahwa kebugaran jasmani adalah sebuah kondisi pada saat tubuh sanggup menjalankan aktivitas sehari-hari secara baik dan efektif tanpa merasa kelelahan dan berarti tubuh masih menyimpan cadangan energi untuk mengerjakan pekerjaan lainnya.

Sedangkan berdasarkan pendapat Profesor Sutarman bahwa kebugaran jasmani adalah aspek fisik dan kebugaran secara menyeluruh yang memberikan kemampuan kepada seseorang untuk melaksanakan kehidupan yang produktif serta mampu beradaptasi terhadap semua bentuk tantangan kondisi fisik.

Terdapat berbagai macam bentuk latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Latihan-latihan tersebut dibagi berdasarkan komponen-komponen kebugaran jasmani yang dimiliki manusia. Berikut adalah 10 bentuk latihan kebugaran jasmani yang bisa Anda lakukan:

1. Kekuatan (Strength)

Kekuatan bisa diartikan sebagai kondisi fisik yang berkaitan dengan kemampuan penggunaan otot ketika diberi beban untuk melakukan suatu kegiatan. Jika ingin mendapatkan otot yang kuat, maka Anda harus melakukan latihan berat yang dilakukan secara teratur dan konsisten.

Salah satu bentuk latihan untuk melatih kekuatan otot adalah dengan menjalankan latihan angkat beban. Selain itu, terdapat beberapa bentuk latihan kebugaran jasmani lainnya untuk melatih kekuatan otot, seperti contoh di bawah ini:

- Push-up, untuk meningkatkan kekuatan otot lengan.
- Sit-up, meningkatkan kekuatan otot perut.

- Squat-jump, meningkatkan kekuatan tungkai dan otot perut.

2. Daya Tahan (Endurance)

Daya tahan dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang dalam memakai organ tubuhnya seperti jantung, paru-paru, dan sebagainya secara tepat sasaran dan efisien untuk melaksanakan kegiatan.

Lain halnya dengan aspek kekuatan, daya tahan tubuh mampu diasah dengan menjalankan latihan-latihan ringan, misalnya lari dan jogging yang dikerjakan secara rutin setidaknya 30 menit per hari.

3. Daya Otot (Muscular Power)

Daya otot merupakan kemampuan seseorang dalam memanfaatkan tenaga maksimum dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Daya otot terkait dengan cara anaerobik dalam pengerjaan pemenuhan keperluan daya.

Berikut adalah latihan kebugaran jasmani yang bisa digunakan untuk melatih kemampuan daya otot diantaranya ialah:

- Vertical jump berguna untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai.
- Front jump berguna untuk meningkatkan kemampuan otot betis dan tungkai.
- Side jump berguna untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan paha.

4. Kecepatan (Speed)

Kecepatan dapat dimaknai sebagai kemampuan seseorang dalam melaksanakan gerakan berkesinambungan dalam waktu sesingkat-singkatnya.

Kemampuan ini benar-benar sangat dibutuhkan dalam olahraga yang memerlukan kecepatan, seperti lari jarak pendek 100 dan 200 meter. Daya otot tungkai juga benar-benar berdampak dalam melatih kecepatan gerak tubuh manusia.

Latihan utama yang bisa dikerjakan untuk meningkatkan kecepatan yaitu melakukan olahraga lari dengan jarak sekitar 50-200 meter.

5. Kelenturan (Flexibility)

Kelenturan biasanya merujuk kepada seberapa baik tubuh manusia dalam menjadikan dirinya mampu beadaptasi dengan gerakan atau kegiatan yang sangat memerlukan kelenturan tubuh. Terdapat beberapa latihan yang bisa digunakan untuk melatih kelenturan seperti senam, yoga, dan renang.

6. Kelincahan (Agility)

Kelincahan merupakan kemampuan manusia dalam menyesuaikan diri dengan segala bentuk posisi tubuh, misalnya bergerak dari depan ke belakang, atau dari kiri ke kanan. Salah satu bentuk olahraga yang mengandalkan kelincahan ialah bulu tangkis, dan sepak bola.

Adapun bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani yang bisa digunakan untuk melatih kelincahan diantaranya adalah lari zig-zag dan naik-turun anak tangga.

7. Koordinasi (Coordination)

Koordinasi merupakan kemampuan seseorang dalam memadukan berbagai gerakan-gerakan tubuh yang berbeda-beda ke dalam satu gerakan yang sesuai dengan tujuannya. Kemampuan koordinasi manusia dapat dilatih dengan gerakan memantulkan bola ke tembok memakai kanan dan menangkapnya lagi memakai tangan sebelah kiri.

Intinya, latihan koordinasi memerlukan kemampuan gerak insting yang kuat dan juga fokus yang tinggi.

8. Keseimbangan (Balance)

Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mengatur organ dan saraf otot sehingga bisa kita bisa mengontrol gerakan tubuh secara baik dan benar. Salah satu cabang olahraga yang mengandalkan kemampuan keseimbangan ialah senam dan loncat indah.

Latihan-latihan kebugaran jasmani yang dapat berguna untuk melatih keseimbangan tubuh diantaranya ialah latihan sikap lilin, berjalan di atas balok kayu, dan berdiri dengan tangan sebagai tumpuannya.

9. Keakuratan (Accuracy)

Keakuratan ialah kemampuan dalam mengatur gerakan cocok dengan target. Permainan bola bowling, dan memanah ialah salah satu contoh cabang permainan olahraga yang mengandalkan kecermatan.

Beberapa latihan yang bisa dikerjakan untuk melatih kecermatan atau ketepatan diantaranya ialah melempar bola pada keranjang atau sasaran yang ditentukan.

10. Reaksi (Reaction)

Reaksi adalah kemampuan seseorang dalam merespon rangsangan dari diri sendiri atau rangsangan yang berasal dari orang lain. Jenis latihan yang bisa dilakukan untuk melatih kemampuan reaksi ialah dengan melakukan lempar tangkap bola.

I. Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan dalam pembelajaran adalah *Diskusi*.

R. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media Pembelajaran

- e. Gambar dan slide power point yang diambil dari internet
<https://sehatafiat.com/kebugaran-jasmani/>

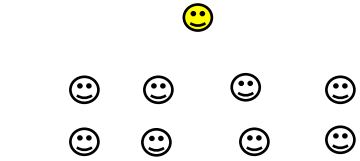
2. Sarana dan prasarana pembelajaran :





















- g. Kelas
- h. leptop

3. Sumber Belajar :

- a. Hartono, Juni. 2016. . Diakses pada senin, 18 September 2017 pukul 20.20.
<https://sehatafiat.com/kebugaran-jasmani/>
- b. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan: buku guru/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan,--Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014.

S. Langkah-langkah Pembelajaran

| Gambar | Deskripsi | Waktu |
|--|---|----------------|
|  <p>Keterangan :</p> <p>☺ : Guru</p> <p>☹ : Siswa</p> | <p>Pendahuluan</p> <p>21. memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan presensi.</p> <p>22. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik dan presensi.</p> <p>23. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan 1, yaitu : mengetahui kebugaran jasmani</p> | <p>2 menit</p> |

| | | |
|---|---|-----------------|
| <p style="text-align: center;">          </p> <p>Keterangan :</p> <p> : Guru</p> <p> : Siswa</p> | <p>Inti</p> <p>Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan diskusi</p> <p>e. Mengamati</p> <p>5) Peserta didik mengamati video tentang kebugaran jasmani</p> <p>j. Menanya</p> <p>8) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan kebugaran jasmani.</p> <p>k. Mengumpulkan Informasi / Mencoba</p> <p>13) Peserta didik mencatat point-point yang penting dari materi kebugaran jasmani.</p> <p>l. Menalar / Mengasosiasi</p> <p>6) Peserta didik menganalisis bentuk latihan kebugaran jasmani</p> <p>m. Mengomunikasikan</p> <p>5) Peserta didik mendiskusikan hasil slide dengan guru</p> | <p>10 menit</p> |
| <p style="text-align: center;">          </p> | <p>Penutup</p> <p>37. Guru memberikan kesimpulan untuk siswa.</p> <p>38. Memimpin doa dan Memberikan salam</p> | <p>10 menit</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

Catatan Guru Pembimbing :

Guru Pembimbing
Tri Giarto , S.Pd

Mahasiswa PPL UNY
Muhammad Mishbahuddin

NIP 19670905 198903 1 011

NIM 14601241048

PRESENSI PESERTA DIDIK

**DAFTAR PRESENSI KELAS X MIPA 4
SEMESTER GASAL
TAHUN PELAJARAN 2017-2018**

| NOMOR | | NAMA | L / P | BULAN : | | | | | | | | | | | | KET |
|-------|-------|------------------------|-------------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-----|
| URUT | INDUK | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 7060 | ALFIAN RAYHAN PUTRA | L | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 7061 | AMARA SALSABILA | P | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 7062 | ANDRIAN RESTU | P | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 7063 | APRILIA WIDYASTUTI | P | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 7064 | ARNI FEBRIYANTI | P | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 7065 | ASAVITAMA BIMA P | L | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 7066 | AYU HANI UMI KHASANAH | L | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 7067 | CAHYA FITRI RAHAYU | P | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 7068 | CANDHYAMUKTI | L | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 7069 | DELLANA ATTAFAZIA | P | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 7070 | DEVI NILASARI | P | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | 7071 | DEWI FATIMAH HASHI | L | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | 7072 | SHIEN AJENG YUNTANTINA | P | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | 7073 | DINDA ARYUNI N | P | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 7074 | ERLINA SARI PUJIRAHAYU | L | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | 7075 | ERNA TRI VINTANG ARUM | P | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | 7076 | FANDIKA ERSY YULIANTI | P | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | 7077 | FARENDRA GIRI F | P | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 7078 | FIRNINDHA KURNIAWATI | P | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | 7079 | FISKA ANISA CANDRA | P | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | 7080 | IMAS ROEKHAYATI | L | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | 7081 | INDRI MARLINDA K | P | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | 7082 | LAILA NURJANAH | P | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | 7083 | MARLINA NOFIYANTI | L | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | 7084 | MUHAMMAD REVI WIJAYA | L | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | 7085 | NAUFAL RISA FIRMANSYAH | L | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | 7086 | NIKEN LARASATI | P | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | 7087 | RAHMAN HARUN ARAFI | L | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | 7088 | RISQI PANGESTIKA C | P | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 7089 | RONALD ARMAN WIDJAYA | L | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | 7090 | SITI NUR HASANA | P | | | | | | | | | | | | | |
| 32 | 7091 | TIAS FITRI NURHAYATI | P | | | | | | | | | | | | | |

DAFTAR PRESENSI KELAS X MIPA 3

**SEMESTER GASAL
TAHUN PELAJARAN 2017-2018**

| NOMOR | | NAMA | L / P | BULAN : | | | | | | | | | | | | KET |
|-------|-------|-------------------------|-------------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-----|
| URUT | INDUK | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 7024 | ANJAS ZENA DAFFA P | L | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 7025 | ARLITA NOVIANI | P | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 7026 | AYU HANA UMI KHASANAH | P | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 7027 | AZHAR ZAIDAN FAUZI | L | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 7028 | BIAUNAL AGUSTIA YUSTI | L | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 7029 | CINTA NABITA PUTRI | P | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 7030 | CYNTHIA FEBRIANI | P | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 7031 | DWI RATNANINGSIH | P | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 7032 | EKKI RIFALIA ARADENA | P | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 7033 | ISNAINI NUR RAHMAWATI | P | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 7034 | ISWANTI RAHAYU N | P | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | 7035 | JATUL KHIKMIYATUL | P | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | 7036 | JUNIOR EKANINGRUM | L | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | 7037 | KRISNA GUNAWAN | L | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 7038 | MELINDA TRI HARTATI | P | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | 7039 | MUHAMMAD FARIS RIZALDI | L | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | 7040 | MUHAMMAD RIFKY AL F | L | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | 7041 | NABILA DIYAN NOVITASARI | P | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 7042 | NANKY RINEALTA AGANTI | L | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | 7043 | NISA SUMAYYAH AULIA | P | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | 7044 | NOFITA DINDA RATRI | P | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | 7045 | NOVITA SITI MUSYAFAAH | P | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | 7046 | QOTRUN NADA NAZHIFA | P | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | 7047 | RANITA PRAMUDITA A | P | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | 7048 | RIZAL FAHRI SETIAWAN | L | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | 7049 | RIZKY ARDIANSYAH | L | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | 7050 | SATYA ADITAMA | L | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | 7051 | ULFI AISYAH | P | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | 7052 | VINA DWI RAHAYU | P | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 7053 | VINDI SEPTIA PUTRI | P | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | 7054 | YUMNA SYARIFAH | P | | | | | | | | | | | | | |
| 32 | 7055 | YUSRINA AMALIA | P | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

**DAFTAR PRESENSI KELAS XII MIPA 3
SEMESTER GASAL
TAHUN PELAJARAN 2017-2018**

| NOMOR | | NAMA | L / P | BULAN : | | | | | | | | | | | | KET | |
|-------|-------|-------------------------|-------------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-----|--|
| URUT | INDUK | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 6508 | ADHIMAS RAGIL PAMBUDI | L | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 6509 | ALVIAN GANDIT WIBOWO | L | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 6510 | ANGGUN MELINA S | P | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 6511 | ANINDITA ALFIANA S | P | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 6512 | ANNISA WAHYU ISNAINI | P | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 6513 | ARGOYUDHANTO | L | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 6514 | ATIKAH NUR LAILA | P | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 6515 | AULIYA LAELA DZAKIYAH | P | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 6516 | AYU LATIFAH | P | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 6517 | CHALLIDA NOOR H | P | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 6518 | DANI MUHAMMAD D | L | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | 6519 | DEVI RITANTI | P | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | 6520 | DEVID RAHMAWATI | P | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | 6521 | FADIA FATIKHA | P | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 6522 | FATHIN NAFI' ASTUTI | P | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | 6523 | INTAN DWITA SAFITRI | P | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | 6524 | ISKRAN DWI RAHMANTO | L | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | 6525 | KUMALA WAHYU W | P | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 6526 | MUHAMMAD RAMDHAN | L | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | 6527 | MUHAMMAD SIDIQ Y | L | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | 6528 | MUHAMMAD SYAIFUL | L | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | 6529 | NAUFAL ATHADZAKY | L | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | 6530 | NOVITA ENDAH RISTIYANTI | P | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | 6531 | NUR ARIFIN | L | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | 6532 | RADITYA IVAN NARARYA | L | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | 6533 | RESTU AYU PUSPASARI | P | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | 6534 | RIFKA ANNISA MELANIA | P | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | 6535 | RISKA NOVIAN AINUR F | P | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | 6536 | RUCHIRA DWIDHA M | P | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 6537 | WAHYU PRATIWI | P | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | 6538 | WON MI JEONG | P | | | | | | | | | | | | | | |
| 32 | 6539 | ZAKY PRADANA | L | | | | | | | | | | | | | | |

**DAFTAR PRESENSI KELAS XII MIPA 4
SEMESTER GASAL
TAHUN PELAJARAN 2017-2018**

| NOMOR | | NAMA | L / P | BULAN : | | | | | | | | | | | | KET |
|-------|-------|------------------------|-------------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-----|
| URUT | INDUK | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 6540 | ACI MELINDASARI | P | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 6541 | ANANDA ADITYA M | L | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 6542 | ARDIANTI RAHAYU | P | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 6543 | AYU ADI SHAFIRA | P | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 6544 | BURHAN ARIF MUTOHAR | L | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 6545 | CITRA FIRZA AZIZAH | P | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 6546 | DEA WULANDARI | P | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 6547 | DWI ANGGERWATI | P | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 6548 | DWI ERVANINGSIH | P | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 6549 | FARIDA NUR SAPUTRI | P | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 6550 | FEBY ADHITYA KRISTANTO | L | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | 6551 | FIRDAUN NISA | P | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | 6552 | GANTA ARYA DEWA | L | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | 6553 | HABIB MAULANA | L | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 6554 | IKA FITRI MAISHAROH | P | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | 6555 | MAYA LUTFIA | P | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | 6556 | MELANIA RAHMA N | P | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | 6557 | MELLIANA ARI DARYANTI | P | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 6558 | MIFTAHUL LUTFI ANDRIAN | L | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | 6559 | MUHAMMAD CHOIRUL L | L | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | 6560 | MUHAMMAD NAUFAL H.A | L | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | 6561 | ONI INDAH WIDIANTI | P | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | 6562 | RADITYANSYAH ARYA P | L | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | 6563 | RAFIDAH AZMI | P | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | 6564 | RAHMA ENDAH PRATIWI | P | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | 6565 | RITA MELLA SARI | P | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | 6566 | ROYCHAN YOGA PRATAMA | L | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | 6567 | ROZI FAQIH ABDULLAH | L | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | 6568 | SIDIQ FAJRI | L | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 6569 | SYIFAU LINAS SALWA | P | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | 6570 | TESA YOVITA | P | | | | | | | | | | | | | |
| 32 | 6571 | ZENI PATMAWATI | P | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | 6958 | YANUAR HANIF AL FAROUQ | L | | | | | | | | | | | | | |

**DAFTAR PRESENSI KELAS XII MIPA 4
SEMESTER GASAL
TAHUN PELAJARAN 2017-2018**

| NOMOR | | NAMA | L / P | BULAN : | | | | | | | | | | | | KET | |
|-------|-------|------------------------|-------------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-----|--|
| URUT | INDUK | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 6540 | ACI MELINDASARI | P | 8,7 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 6541 | ANANDA ADITYA M | L | 8,6 | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 6542 | ARDIANTI RAHAYU | P | 8,2 | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 6543 | AYU ADI SHAFIRA | P | 8,5 | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 6544 | BURHAN ARIF MUTOHAR | L | 8,1 | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 6545 | CITRA FIRZA AZIZAH | P | 8,6 | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 6546 | DEA WULANDARI | P | 8,7 | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 6547 | DWI ANGGERWATI | P | 8,7 | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 6548 | DWI ERVANINGSIH | P | 8,5 | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 6549 | FARIDA NUR SAPUTRI | P | 8,8 | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 6550 | FEBY ADHITYA KRISTANTO | L | 8,8 | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | 6551 | FIRDAUN NISA | P | 8,9 | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | 6552 | GANTA ARYA DEWA | L | 8,7 | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | 6553 | HABIB MAULANA | L | 8,6 | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 6554 | IKA FITRI MAISHAROH | P | 8,2 | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | 6555 | MAYA LUTFIA | P | 8,4 | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | 6556 | MELANIA RAHMA N | P | 8,3 | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | 6557 | MELLIANA ARI DARYANTI | P | 8,7 | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 6558 | MIFTAHUL LUTFI ANDRIAN | L | 8,9 | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | 6559 | MUHAMMAD CHOIRUL L | L | 8,8 | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | 6560 | MUHAMMAD NAUFAL H.A | L | 8,5 | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | 6561 | ONI INDAH WIDIANTI | P | 8,2 | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | 6562 | RADITYANSYAH ARYA P | L | 8,7 | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | 6563 | RAFIDAH AZMI | P | 8,9 | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | 6564 | RAHMA ENDAH PRATIWI | P | 8,5 | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | 6565 | RITA MELLA SARI | P | 8,3 | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | 6566 | ROYCHAN YOGA PRATAMA | L | 8,4 | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | 6567 | ROZI FAQIH ABDULLAH | L | 8,7 | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | 6568 | SIDIQ FAJRI | L | 8,8 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 6569 | SYIFAU LINAS SALWA | P | 8,5 | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | 6570 | TESA YOVITA | P | 8,6 | | | | | | | | | | | | | |
| 32 | 6571 | ZENI PATMAWATI | P | 8,1 | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | 6958 | YANUAR HANIF AL FAROUQ | L | 8,6 | | | | | | | | | | | | | |

**DAFTAR PRESENSI KELAS XII MIPA 3
SEMESTER GASAL
TAHUN PELAJARAN 2017-2018**

| NOMOR | | NAMA | L / P | BULAN : | | | | | | | | | | | | KET | | |
|-------|-------|-------------------------|-------------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-----|--|--|
| URUT | INDUK | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 6508 | ADHIMAS RAGIL PAMBUDI | L | 8,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 6509 | ALVIAN GANDIT WIBOWO | L | 8,8 | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 6510 | ANGGUN MELINA S | P | 8,8 | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 6511 | ANINDITA ALFIANA S | P | 8,9 | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 6512 | ANNISA WAHYU ISNAINI | P | 8,7 | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 6513 | ARGOYUDHANTO | L | 8,6 | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 6514 | ATIKAH NUR LAILA | P | 8,2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 6515 | AULIYA LAELA DZAKIYAH | P | 8,4 | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 6516 | AYU LATIFAH | P | 8,3 | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 6517 | CHALLIDA NOOR H | P | 8,7 | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 6518 | DANI MUHAMMAD D | L | 8,9 | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | 6519 | DEVI RITANTI | P | 8,8 | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | 6520 | DEVID RAHMAWATI | P | 8,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | 6521 | FADIA FATIKHA | P | 8,2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 6522 | FATHIN NAFI' ASTUTI | P | 8,7 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | 6523 | INTAN DWITA SAFITRI | P | 8,9 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | 6524 | ISKRAN DWI RAHMANTO | L | 8,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | 6525 | KUMALA WAHYU W | P | 8,3 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 6526 | MUHAMMAD RAMDHAN | L | 8,4 | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | 6527 | MUHAMMAD SIDIQ Y | L | 8,7 | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | 6528 | MUHAMMAD SYAIFUL | L | 8,8 | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | 6529 | NAUFAL ATHADZAKY | L | 8,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | 6530 | NOVITA ENDAH RISTIYANTI | P | 8,6 | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | 6531 | NUR ARIFIN | L | 8,1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | 6532 | RADITYA IVAN NARARYA | L | 8,6 | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | 6533 | RESTU AYU PUSPASARI | P | 8,8 | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | 6534 | RIFKA ANNISA MELANIA | P | 8,9 | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | 6535 | RISKA NOVIAN AINUR F | P | 8,7 | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | 6536 | RUCHIRA DWIDHA M | P | 8,6 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 6537 | WAHYU PRATIWI | P | 8,2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | 6538 | WON MI JEONG | P | 8,4 | | | | | | | | | | | | | | |
| 32 | 6539 | ZAKY PRADANA | L | 8,3 | | | | | | | | | | | | | | |

**DAFTAR PRESENSI KELAS X MIPA 3
SEMESTER GASAL
TAHUN PELAJARAN 2017-2018**

| NOMOR | | NAMA | L / P | BULAN : | | | | | | | | | | | | KET | |
|-------|-------|-------------------------|-------------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-----|--|
| URUT | INDUK | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 7024 | ANJAS ZENA DAFFA P | L | 8,5 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 7025 | ARLITA NOVIANI | P | 8,8 | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 7026 | AYU HANA UMI KHASANAH | P | 8,8 | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 7027 | AZHAR ZAIDAN FAUZI | L | 8,9 | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 7028 | BIAUNAL AGUSTIA YUSTI | L | 8,7 | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 7029 | CINTA NABITA PUTRI | P | 8,6 | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 7030 | CYNTHIA FEBRIANI | P | 8,2 | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 7031 | DWI RATNANINGSIH | P | 8,4 | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 7032 | EKKI RIFALIA ARADENA | P | 8,3 | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 7033 | ISNAINI NUR RAHMAWATI | P | 8,7 | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 7034 | ISWANTI RAHAYU N | P | 8,9 | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | 7035 | JATUL KHIKMIYATUL | P | 8,8 | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | 7036 | JUNIOR EKANINGRUM | L | 8,5 | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | 7037 | KRISNA GUNAWAN | L | 8,2 | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 7038 | MELINDA TRI HARTATI | P | 8,7 | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | 7039 | MUHAMMAD FARIS RIZALDI | L | 8,9 | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | 7040 | MUHAMMAD RIFKY AL F | L | 8,5 | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | 7041 | NABILA DIYAN NOVITASARI | P | 8,3 | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 7042 | NANKY RINEALTA AGANTI | L | 8,4 | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | 7043 | NISA SUMAYYAH AULIA | P | 8,7 | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | 7044 | NOFITA DINDA RATRI | P | 8,8 | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | 7045 | NOVITA SITI MUSYAFAAH | P | 8,5 | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | 7046 | QOTRUN NADA NAZHIFA | P | 8,6 | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | 7047 | RANITA PRAMUDITA A | P | 8,1 | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | 7048 | RIZAL FAHRI SETIAWAN | L | 8,6 | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | 7049 | RIZKY ARDIANSYAH | L | 8,8 | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | 7050 | SATYA ADITAMA | L | 8,9 | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | 7051 | ULFI AISYAH | P | 8,7 | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | 7052 | VINA DWI RAHAYU | P | 8,6 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 7053 | VINDI SEPTIA PUTRI | P | 8,2 | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | 7054 | YUMNA SYARIFAH | P | 8,4 | | | | | | | | | | | | | |
| 32 | 7055 | YUSRINA AMALIA | P | 8,3 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**DAFTAR PRESENSI KELAS X MIPA 4
SEMESTER GASAL
TAHUN PELAJARAN 2017-2018**

| NOMOR | | NAMA | L / P | BULAN : | | | | | | | | | | | | KET |
|-------|-------|------------------------|-------------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-----|
| URUT | INDUK | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 7060 | ALFIAN RAYHAN PUTRA | L | 8,7 | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 7061 | AMARA SALSABILA | P | 8,9 | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 7062 | ANDRIAN RESTU | P | 8,5 | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 7063 | APRILIA WIDYASTUTI | P | 8,3 | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 7064 | ARNI FEBRIYANTI | P | 8,4 | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 7065 | ASAVITAMA BIMA P | L | 8,7 | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 7066 | AYU HANI UMI KHASANAH | L | 8,8 | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 7067 | CAHYA FITRI RAHAYU | P | 8,5 | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 7068 | CANDHYAMUKTI | L | 8,6 | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 7069 | DELLANA ATTAFAZIA | P | 8,1 | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 7070 | DEVI NILASARI | P | 8,6 | | | | | | | | | | | | |
| 12 | 7071 | DEWI FATIMAH HASHI | L | 8,8 | | | | | | | | | | | | |
| 13 | 7072 | SHIEN AJENG YUNTANTINA | P | 8,9 | | | | | | | | | | | | |
| 14 | 7073 | DINDA ARYUNI N | P | 8,7 | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 7074 | ERLINA SARI PUJIRAHAYU | L | 8,6 | | | | | | | | | | | | |
| 16 | 7075 | ERNA TRI VINTANG ARUM | P | 8,2 | | | | | | | | | | | | |
| 17 | 7076 | FANDIKA ERSY YULIANTI | P | 8,4 | | | | | | | | | | | | |
| 18 | 7077 | FARENDRA GIRI F | P | 8,3 | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 7078 | FIRNINDHA KURNIAWATI | P | 8,6 | | | | | | | | | | | | |
| 20 | 7079 | FISKA ANISA CANDRA | P | 8,1 | | | | | | | | | | | | |
| 21 | 7080 | IMAS ROEKHAYATI | L | 8,6 | | | | | | | | | | | | |
| 22 | 7081 | INDRI MARLINDA K | P | 8,8 | | | | | | | | | | | | |
| 23 | 7082 | LAILA NURJANAH | P | 8,9 | | | | | | | | | | | | |
| 24 | 7083 | MARLINA NOFIYANTI | L | 8,7 | | | | | | | | | | | | |
| 25 | 7084 | MUHAMMAD REVI WIJAYA | L | 8,6 | | | | | | | | | | | | |
| 26 | 7085 | NAUFAL RISA FIRMANSYAH | L | 8,2 | | | | | | | | | | | | |
| 27 | 7086 | NIKEN LARASATI | P | 8,4 | | | | | | | | | | | | |
| 28 | 7087 | RAHMAN HARUN ARAFI | L | 8,3 | | | | | | | | | | | | |
| 29 | 7088 | RISQI PANGESTIKA C | P | 8,6 | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 7089 | RONALD ARMAN WIDJAYA | L | 8,1 | | | | | | | | | | | | |
| 31 | 7090 | SITI NUR HASANA | P | 8,6 | | | | | | | | | | | | |
| 32 | 7091 | TIAS FITRI NURHAYATI | P | 8,8 | | | | | | | | | | | | |

DOKUMENTASI



PELAJARAN RENANG KELAS XII IPA 3 DAN IPA 1



PELAJARAN RENANG KELAS X IPA 3



PELAJARAN RENANG KELAS XII IPA 4



PELAJARAN SENAM LANTAI KELAS X IPA 4

