

**LAPORAN INDIVIDU
PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING (PLT)**

SMA NEGERI 3 BANTUL

Gaten, Trirenggo, Bantul, Kabupaten Bantul

Daerah Istimewa Yogyakarta 55714

Disusun sebagai Persyaratan Akhir

Pelaksanaan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT)

Dosen Pembimbing Lapangan: Drs. Suhadi, M. Pd



Disusun Oleh :

M. BATISTUTA FITONI NURADILA

NIM. 14601241059

PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN & REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2017

**LAPORAN INDIVIDU
PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING (PLT)**

SMA NEGERI 3 BANTUL

Gaten, Trirenggo, Bantul, Kabupaten Bantul

Daerah Istimewa Yogyakarta 55714

Disusun sebagai Persyaratan Akhir

Pelaksanaan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT)

Dosen Pembimbing Lapangan: Drs. Suhadi, M. Pd



Disusun Oleh :

M. BATISTUTA FITONI NURADILA

NIM. 14601241059

PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN & REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2017

HALAMAN PENGESAHAN

Pengesahan laporan hasil kegiatan PLT Pendidikan Jasmani, Kesehatan & Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta di SMA Negeri 3 Bantul, menyatakan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : M. Batistuta Fitoni N
NIM : 14601241059
Jurusan : Pendidikan Jasmani, Kesehatan & Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan kegiatan PLT di SMA Negeri 3 Bantul mulai tanggal 15 September sampai dengan 15 November 2017. Hasil kegiatan tercakup dalam naskah laporan ini.

Bantul, 15 November 2017

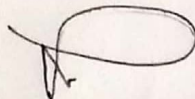
Mahasiswa



M. Batistuta Fitoni N
14601241059

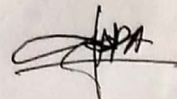
Mengesahkan

DPL PLT
SMA N 3 Bantul



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

Guru Pembimbing



Candra Gunawan, S. Pd
NIP. -

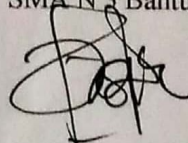
Mengetahui

Kepala Sekolah
SMA N 3 Bantul



Drs. Endah Hardjanto
NIP. 19631115 199003 1 007

Koordinator PLT
SMA N 3 Bantul



Dra. Hastiti
NIP. 19650528 199003 2 006

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa kami haturkan kepada Allah SWT, karena atas rahmatNya kami dapat menyelesaikan serangkaian kegiatan PLT tahun 2017 di SMA Negeri 3 Bantul. Laporan ini disusun sebagai syarat akhir dan bukti tertulis pada pelaksanaan kegiatan PLT di SMA Negeri 3 Bantul yang telah dilaksanakan sejak tanggal 15 September – 15 November 2017.

Terlaksananya kegiatan PLT ini tidak terlepas dari adanya dukungan, bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, praktikan mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam kegiatan ini kepada:

1. Segenap pimpinan Universitas Negeri Yogyakarta serta kepala PP PPL dan PKL Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Endah Hardjanto, M.Pd selaku kepala sekolah SMA Negeri 3 Bantul yang telah menerima kehadiran kami di SMA Negeri 3 Bantul.
3. Ibu Avi Meilawati, S. Pd., MA selaku DPL Pamong PLT SMA Negeri 3 Bantul.
4. Bapak Drs. Suhadi M. Pd selaku DPL PLT SMA Negeri 3 Bantul yang telah memberikan bimbingan, arahan dan pantauan, mulai saat pra-PLT, pelaksanaan, hingga penyusunan laporan ini dapat terselesaikan.
5. Ibu Dra. Hastiti selaku Koordinator PLT SMA Negeri 3 Bantul.
6. Bapak Candra Gunawan, S. Pd selaku Guru Pembimbing mata pelajaran PJOK SMA Negeri 3 Bantul yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama PLT berlangsung.
7. Seluruh Bapak/Ibu guru beserta karyawan di SMA Negeri 3 Bantul.
8. Seluruh siswa siswi SMA Negeri 3 Bantul.
9. Teman-teman PLT di SMA Negeri 3 Bantul.
10. Serta pihak – pihak lain yang telah membantu pelaksanaan PLT dari awal kegiatan hingga penyusunan laporan ini terselesaikan.

Praktikan menyadari bahwa selama proses pelaksanaan kegiatan sampai penyusunan laporan kegiatan PLT ini masih terdapat banyak kekurangan dan kelemahan. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun senantiasa diharapkan demi kesempurnaan laporan ini. Semoga laporan PLT ini dapat bermanfaat bagi para pembacanya dan mampu memberikan dampak yang berarti di masa yang akan datang.

Bantul, 15 November 2017

Penyusun

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN.....	v
ABSTRAK	vi
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Analisis Situasi	2
B. Perumusan Program & Rancangan Kegiatan PLT	10
 BAB II. PELAKSANAAN PROGRAM DAN PEMBAHASAN	
A. Persiapan	15
B. Pelaksanaan PLT / Magang III	18
C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi	24
 BAB III PENUTUP	
A. Kesimpulan	27
B. Saran.....	28
 DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Observasi Sekolah
Lampiran 2	Lembar Observasi Kelas
Lampiran 3	Kartu Bimbingan
Lampiran 4	Matrik
Lampiran 5	Silabus
Lampiran 6	RPP
Lampiran 7	Jadwal Pelajaran
Lampiran 8	Rekapitulasi Nilai
Lampiran 9	Daftar Hadir Siswa
Lampiran 10	Jadwal Mengajar
Lampiran 11	Catatan Harian
Lampiran 12	Serapan Dana
Lampiran 13	Dokumentasi

LAPORAN INDIVIDU
PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING
SMA NEGERI 3 BANTUL

2017

Disusun oleh:

M. Batistuta Fitoni Nuradila
14601241059

ABSTRAK

Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) dilaksanakan dalam rangka menerapkan pengetahuan dan kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa dalam proses belajar mengajar sesuai dengan bidang keahlian masing – masing. PLT sebagai upaya untuk membentuk *link and match* dari berbagai pihak khususnya lembaga terkait mengharuskan mahasiswa untuk selalu berhubungan dengan seluruh warga sekolah dan lembaga yang menaunginya. Implementasi program dengan persepsi sekolah/lembaga perlu dipadukan demi mendapatkan hasil program yang runtut dan terintegritas. Sebagai agen perubahan, mahasiswa dituntut untuk berlatih dan menguasai dirinya dalam bentuk proses pengajaran terbimbing yang skenarionya telah tercantum dalam rambu-rambu pelaksanaan PLT.

Kegiatan PLT dilaksanakan di SMA Negeri 3 Bantul yang berlangsung sejak tanggal 15 September sampai dengan 15 November 2017. Kegiatan ini memberikan pengalaman bagi mahasiswa dalam bidang pembelajaran dan manajerial (administrasi) di sekolah sebagai upaya untuk melatih dan mengembangkan kompetensi pedagogik, kepribadian, profesional dan sosial, serta memberikan kesempatan untuk mampu mempelajari, mengenal, menelaah dan mengamati permasalahan–permasalahan yang ada di lingkungan sekolah yang terkait dengan proses pembelajaran pada umumnya.

Pelaksanaan Kegiatan PLT merupakan realisasi dari Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran yang mengacu pada silabus sesuai dengan mata pelajaran masing-masing. Dalam kegiatan PLT di SMA Negeri 3 Bantul, praktikan mendapat kesempatan mengajar dikelas XI IPA 3, XI IPA 4, XI IPS 1, XI IPS 2, XII IPA 1, XII IPA 2, XII IPA 4, dan XII IPS 2.

Seluruh kegiatan dalam pelaksanaan PLT di bidang akademik maupun non akademik sangat membantu mahasiswa dalam merealisasikan dan mempraktekkan ilmu pada bidang manajerial dan administrasi di sekolah, karena pada dasarnya, seluruh program dan kegiatan yang dilaksanakan tidak hanya akan bermanfaat bagi sekolah dan warga yang ada di dalamnya, namun juga berimbas pada mahasiswa PLT tahun 2017 di SMA Negeri 3 Bantul.

Kata kunci: *PLT, PLT UNY 2017, SMA Negeri 3 Bantul*

BAB I

PENDAHULUAN

Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) yang diselenggarakan oleh Universitas Negeri Yogyakarta merupakan salah satu mata kuliah wajib yang harus ditempuh guna meningkatkan kualitas pendidikan dan penyelenggaraan proses pembelajaran. Berbobot 3 SKS atau setara dengan 128 jam, kegiatan ini merupakan upaya mengembangkan kompetensi mahasiswa sebagai calon guru di masa depan. Lewat PLT, mahasiswa diharapkan memiliki bekal dan siap untuk memasuki dunia kerja sebagai seorang guru dengan empat kompetensi yang menyertainya yaitu pedagogik, kepribadian, sosial, dan profesional.

Sebelum dilaksanakan kegiatan PLT, mahasiswa sebagai praktikan telah menempuh kegiatan sosialisasi, yaitu pra-PLT melalui kegiatan Magang I (Pembekalan PPL), Magang II (mata kuliah Pembelajaran/*Micro Teaching*) dan Observasi di SMA Negeri 3 Bantul. Dalam pelaksanaan PLT di SMA Negeri 3 Bantul, praktikan terdiri dari 2 Mahasiswa jurusan PJKR, 2 Mahasiswa jurusan Pendidikan Geografi, 2 Mahasiswa jurusan Pendidikan Sejarah, 2 Mahasiswa jurusan Pendidikan Bahasa Jerman, 2 Mahasiswa jurusan Pendidikan Bahasa Daerah, 2 Mahasiswa jurusan Pendidikan Fisika, 2 Mahasiswa jurusan Pendidikan Kimia, 2 Mahasiswa jurusan PKnH, 2 Mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling, 2 Mahasiswa jurusan Pendidikan Sosiologi, dan 3 Mahasiswa jurusan Pendidikan Akuntansi.

PLT yang dilaksanakan harus memenuhi empat prinsip. Keempat prinsip tersebut adalah dapat dilaksanakan adalah:

1. PLT pada dasarnya manajemen dan waktu serta pengelolaan mencakup pengelolaan program maupun pelaksanaannya.
2. Beban mahasiswa mengikuti program PLT setara dengan keterpanduan bobot sks dari kedua mata kuliah tersebut.
3. Kegiatan PLT dilaksanakan pada komunitas sekolah atau lembaga.
4. Pembimbingan dilakukan oleh dosen pembimbing dan guru pembimbing yang telah dilatih dan mempunyai kualifikasi sebagai pembimbing PLT.

Pada penyelenggaraan PLT dilaksanakan untuk pengembangan kompetensi mahasiswa sebagai calon pendidik atau tenaga kependidikan. Sebagai dasar pengembangan program PLT mahasiswa dibimbing dosen pembimbing dan guru pembimbing yang dilatih serta mempunyai kualifikasi sebagai pembimbing.

A. ANALISIS SITUASI

Sebagai langkah awal sebelum merancang dan mempersiapkan program kerja, terlebih dahulu dilakukan kegiatan observasi di lingkungan lokasi PLT yang telah ditentukan. Adapun hal-hal yang diobservasi meliputi kondisi fisik, sosial, praktik pembelajaran di kelas dll. Data-data hasil observasi dianalisis dan dicantumkan dalam daftar analisis situasi. Observasi ini telah dilaksanakan pada masa pra PLT yaitu pada bulan Februari 2017 dan bulan September 2017. Diharapkan dengan adanya kegiatan observasi ini, mahasiswa dapat lebih mengenal tentang SMA Negeri 3 Bantul, yang nantinya akan memperlancar dan mempermudah pelaksanaan kegiatan PLT. Adapun hasil yang diperoleh melalui kegiatan observasi adalah sebagai berikut:

1. Profil SMA Negeri 3 Bantul

Sejarah Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Bantul merupakan sekolah yang beralamat di Gaten, Trirenggo, Kabupaten Bantul, Yogyakarta. SMAGABA merupakan sekolah ahli fungsi dari SPG Negeri Bantul. Alih fungsi SPG terjadi karena adanya perubahan kebijakan pemerintah khususnya dalam pengadaan guru Sekolah Dasar (SD), yang arahnya untuk meningkatkan kualitas. Maka untuk pengadaan guru SD tidak lagi lulusan SPG, akan tetapi perlu ditambah waktunya 2 tahun lagi melalui lembaga PGSD. Oleh sebab itu SPG-APG yang ada dialih fungsikan. Demikian juga seperti SPG Negeri Bantul yang menjadi SMA Negeri 3 Bantul.

Pada kurikulum 1999 ada perubahan SMA menjadi SMU (Sekolah Menengah Umum). Kemudian 2004 memakai sistem KBK (Kurikulum Berbasis Kompetensi) dan nama SMU Negeri 3 Bantul diubah lagi menjadi SMA Negeri 3 Bantul. Saat ini SMA Negeri Bantul menggunakan 2 sistem kurikulum. Kelas X dan XI memakai kurikulum 2013, sedangkan kelas XII menggunakan kurikulum 2006.

2. Visi dan Misi SMA Negeri 3 Bantul

Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas pendidikan di SMA Negeri 3 Bantul maka sekolah SMAGABA memiliki visi dan misi demi kelancaran dan pemenuhan target yaitu meliputi:

a) Visi

“Terwujudnya sekolah yang bermutu, berbudaya dan berkarakter bangsa.”

b) Misi

1. Menyelenggarakan pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan.
2. Menyelenggarakan pelayanan prima, transparan, dan akuntabel.

3. Menciptakan suasana yang kondusif untuk membangun warga sekolah yang berbudayadan berkarakter bangsa.
4. Mengadakan forum pertemuan antara sekolah, siswa dan orangtua.
Meningkatkan peran alumni untuk memperluas jaringan demi peningkatan prestasi.

c) Tujuan

1. Terwujudnya peserta didik dengan tingkat keberhasilan akademis dan nonakademis tinggi serta mampu melanjutkan ke perguruan tinggi.
2. Terselenggaranya layanan publik ilmiah yang cepat, benar dan jujur.
3. Terbiasanya warga sekolah mengimplementasikan nilai budaya dan karakter bangsa yang disiplin, religius, toleransi, menghargai prestasi, peduli sosial, peduli lingkungan dan gemar membaca dalam kehidupan sehari-hari.

3. Kondisi SMA Negeri 3 Bantul

a. Kondisi Fisik

SMAGABA merupakan sekolah menengah negeri yang berlokasi di Gaten, Trirenggo, Bantul, Yogyakarta. Lokasi dari SMA Negeri 3 Bantul sangat strategis karena terletak pada jalur protokol di kabupaten Bantul. Bangunan gedung yang digunakan untuk proses pembelajaran terdiri dari 2 lantai.

1) Ruang Kelas

SMA Negeri 3 Bantul memiliki 18 ruang kelas untuk proses pembelajaran para peserta didiknya. Pembagian kelas terdiri dari:

- X MIPA 1, 2, 3 dan 4 berada di lantai 2
- X IPS 1 dan 2 berada di lantai 1
- XI IPA 1,2,3 dan 4 berada di lantai 2
- XI IPS 1, 2, dan 3 berada di lantai 2
- XII IPA 1 dan 4 berada di lantai 1
- XII IPA 2, dan 3 berada di lantai 2
- XII IPS 1 dan 2 berada di lantai 1

Secara keseluruhan untuk fasilitas ruang kelas sendiri sudah cukup memadai. Dimana dalam setiap ruang kelasnya sudah memiliki proyektor/LCD sendiri, papan pengumuman, papan absensi, kipas angin, inventaris kelas, papan pengurus kelas, alat kebersihan, lemari dan terdapat loker untuk penyimpanan barang peserta didik.

2) Ruang perkantoran

Ruangan perkantoran SMA Negeri 3 Bantul terdiri dari ruang kepala sekolah, ruang Tata Usaha (TU), ruang guru, ruang Bimbingan dan Konseling (BK), dan meeting room.

3) Laboratorium

Laboratorium merupakan sarana penting bagi sekolah untuk memfasilitasi kegiatan belajar siswa. SMA Negeri 3 Bantul memiliki beberapa laboratorium, yaitu laboratorium IPA yang terdiri dari laboratorium fisika, laboratorium kimia dan laboratorium biologi. Terdapat juga laboratorium bahasa, laboratorium komputer, laboratorium musik dan laboratorium karawitan. Laboratorium bahasa berada di lantai dua, sedangkan laboratorium fisika, biologi, kimia, komputer, musik, dan karawitan berada di lantai satu.

4) Perpustakaan Sekolah

Perpustakaan sekolah merupakan salah satu sarana yang penting untuk meningkatkan minat membaca siswa/siswi dan juga sarana atau tempat untuk siswa/siswi mencari bahan ajar dan mengerjakan tugas sekolah yang diberikan pada mereka.

5) Ruang rapat/ meeting room

6) Lapangan tengah

7) Lapangan upacara

8) Lapangan sepak bola

9) Panggung

10) Ruang OSIS

11) UKS

12) Kantin

13) Tempat parkir

14) Masjid

b. Kondisi Non Fisik

1) Struktur Organisasi

Organisasi di dunia pendidikan merupakan sekelompok orang yang membagi kerja dan tanggung jawab sesuai dengan tugas masing-masing untuk mencapai tujuan yang sama yaitu tujuan pendidikan.

2) Kepala sekolah

Kepala Sekolah SMA Negeri 3 Bantul Drs. Endah Hardjanto, M.Pd. Tugas kepala sekolah di SMA Negeri 3 Bantul adalah sebagai edukator manajer, administrator yang bertugas menyelenggarakan administrasi di sekolah, dan sebagai supervisor.

3) Wakil Kepala Sekolah

Wakil kepala sekolah di SMA Negeri 3 Bantul bertugas membantu Kepala Sekolah menjalankan tugasnya untuk mengembangkan mutu. Wakil Kepala Sekolah terbagi menjadi beberapa dimana masing-masing wakil kepala sekolah memiliki tugas yang berbeda-beda.

- a) Wakil Kepala Sekolah bidang kurikulum dijabat oleh Dra. Hastiti
- b) Wakil Kepala Sekolah bidang kesiswaan dijabat oleh Drs. Agung Suryono
- c) Wakil Kepala Sekolah bidang Humas, Sarana dan Prasarana oleh H. Mahmudi, S.Pd

4) Guru

Guru-guru dan karyawan di SMAGABA (SMA Negeri 3 Bantul) memiliki potensi yang sangat baik dan berdedikasi di berbagai bidang terutama dalam bidang pendidikan. Berikut ini merupakan daftar guru di SMA Negeri 3 Bantul :

No	NIP	Nama PTK	L/P	Mapel Yang Diajarkan	Status Kepegawaian
1	196311151990031007	Drs. Endah Hardjanto, M. Pd.	L	Matematika	PNS
2	195801051982032008	Dra. Hj. Winarsih	P	Bahasa Indonesia	PNS
3	196512071990032007	Dra. Christina Sri Purwanti, M.Pd	P	Matematika	PNS
4	195708181981032010	Dra. Dalwani	P	Ekonomi	PNS
5	195712121985061002	H. Mahmudi, S. Pd.	L	BK	PNS
6	195707171983011001	Drs. Jarwoto	L	Ekonomi	PNS
7	195805031986021004	Drs. Joko Wiyono	L	Geografi	PNS

No	NIP	Nama PTK	L/P	Mapel Yang Diajarkan	Status Kepegawaian
8	195807121986021005	Drs. Sunubadi	L	BK	PNS
9	196303141987032008	Irti Suryani, S. Pd.	P	Kimia	PNS
10	195809051989031004	Drs. Rasiyo	L	Pendidikan Seni	PNS
11	196207091990032001	Dra. Yuliati	P	PKn	PNS
12	196505281990032006	Dra. Hastiti	P	Matematika	PNS
13	196612101992032005	Dra. Wahyu Widyastuti	P	Biologi	PNS
14	196712201992031007	Margiyanta, S. Pd.	L	Fisika	PNS
15	196405231992031002	Drs. Suhadi	L	Bahasa Inggris	PNS
16	196807241992032006	Ceri Setiyati, S. Pd.	P	Kimia	PNS
17	196408021993031007	Drs. Muji Agusyono	L	Bahasa Inggris	PNS
18	196908121994121002	Mujimin, S. Pd.	L	Sosiologi	PNS
19	196407021995122002	Dra. Hj. Nur Aeni	P	Geografi	PNS

No	NIP	Nama PTK	L/P	Mapel Yang Diajarkan	Status Kepegawaian
20	196610211992032002	E. Luki Widheya S. R, S. Pd.	P	Matematika	PNS
21	197108012005012007	Sri Rachmawati, S. Pd.	P	Bahasa Inggris	PNS
22	196701032005012004	Dra. Sulastri	P	Bahasa Indonesia	PNS
23	196702152007011009	Drs. Agung Suryono	L	Bahasa Indonesia	PNS
24	197403172006042009	Indriana Prasetya Dewi, S. Pd.	P	Fisika	PNS
25	196808272007011009	Agus Hasim, S. Pd.	L	PKn	PNS
26	197712222008012008	Siti Nurjanah, S. Pd.	P	Biologi	PNS
27	198107102009031007	Marsilinus Purwanto, S. Si.	L	TIK	PNS
28	198001232010012012	Dinik Eksi Ramaniar, S. Sn.	P	Pendidikan Seni	PNS
29	-	Jarnawi, S. Ag.	L	P. Agama Islam	GTT
30	-	Suwari, S. Th.	L	P. Agama Kristen	PNS
31	-	Sudarman, S. Pd.	L	P. Agama Katolik	GTT

No	NIP	Nama PTK	L/P	Mapel Yang Diajarkan	Status Kepegawaian
32	-	Dyah Oktariana, S. Pd.	P	Matematika	GTT
33	-	Dini Puji Ariyanti, S.Pd	P	Matematika	GTT
34		Candra Gunawan, S.Pd	L	Olahraga	GTT
35	-	Linawati, S. Pd.	P	Bahasa Jerman	PNS
36	-	Agung Priatmoko, S. Pd.	L	Bahasa Jawa	GTT
37	-	Rini Kusndari, S. Pd.	P	BK	GTT
38	196807051989031008	Rohadi, S. Pd.	L	BK	PNS
39	196808162007012019	Dra. Siti Wahyuningsih	P	Sejarah	PNS
40	197603112006041010	Suharyanto Setyawan, S.Pd	L	PKWU	PNS
41	-	Sofa Unnafis, S.Pd	P	Bahasa Jawa	GTT
42	-	Dyah Ayu Widowati, S.Pd	P	Bahasa Indonesia	GTT
43	198201062005022006	Wakhyu Nurhidayati,S.Pd	P	Penjasorkes	
44	-	Lisa Puspa Dewi S.Pd	L	P. Agama Islam	GTT

5) Siswa

Dari tahun ke tahun SMA Negeri 3 Bantul mendapat kepercayaan untuk menjadi SMA yang menerima siswa dengan nilai yang bagus.. Hubungan baik senantiasa terjalin antara siswa dengan siswa, siswa dengan guru, siswa dengan karyawan, dan siswa dengan masyarakat sehingga tercipta lingkungan yang sangat kondusif dalam KBM.

Berikut ini data siswa SMA Negeri 3 Bantul tahun pelajaran 2017/2018:

No.	Kelas	Program	Jumlah		Total
			Laki-laki	Perempuan	
1.	X	IPA	55	81	136
2.	X	IPS	19	39	68
3.	XI	IPA	38	87	125
4.	XI	IPS	13	51	64
5.	XII	IPA	31	90	121
6.	XII	IPS	24	41	65
Jumlah siswa keseluruhan					569

SMA Negeri 3 Bantul memiliki berbagai jenis kegiatan pengembangan diri dimana kegiatan itu bertujuan untuk memfasilitasi peserta didik untuk mengembangkan dan mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhan, bakat dan minat setiap peserta didik, kondisi dan ciri khas satuan pendidikan. Kegiatan pengembangan diri dilakukan melalui kegiatan layanan bimbingan konseling dan kegiatan ekstrakurikuler. Di bawah ini akan dijabarkan beberapa kegiatan yang ada di SMA Negeri 3 Bantul sebagai berikut:

➤ Kegiatan Pelayanan Konseling

1) Bidang layanan konseling

- a) Kehidupan pribadi
- b) Kehidupan sosial
- c) Kemampuan belajar
- d) Wawasan dan perkembangan karir

2) Jenis layanan

- a) Orientasi
- b) Informasi
- c) Penempatan dan penyaluran
- d) Penguasaan konten
- e) Konseling individu

- f) Konseling kelompok
- g) Bimbingan kelompok
- h) Konsultasi
- i) Mediasi
- 3) Strategi pelayanan konseling
 - a) Pembentukan karakter, kepribadian
 - b) Pemberian motivasi
 - c) Bimbingan konseling
- 4) Pelaksanaan kegiatan pelayanan bimbingan dan konseling
 - a) Sosialisasi perguruan tinggi
 - b) Sosialisasi dari POLRI, TNI
 - c) Pendampingan SNMPTN
 - d) Kunjungan kampus
- Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat peserta didik. Meliputi ekstrakurikuler wajib dan pilihan.

 - 1) Ekstrakurikuler wajib
 - a) Pendidikan Kepramukaan
 - b) KIR (Kegiatan Ilmiah Remaja)
 - 2) Ekstrakurikuler pilihan
 - a) PMR
 - b) Olahraga
 - i. Sepak bola
 - ii. Bola basket
 - iii. Bola voli
 - iv. Bela diri
 - c) PIK KRR
 - d) Kepemimpinan (Paskibraka/Pleton Inti)
 - e) Seni (Tari, Karawitan)
 - f) Pembinaan Olimpiade Sains dan Teknologi

B. PERUMUSAN PROGRAM & RANCANGAN KEGIATAN PLT

Berdasarkan hasil observasi, maka praktikan dapat merumuskan permasalahan dan mengidentifikasinya menjadi program kegiatan PLT yang dilaksanakan di lokasi PLT, adapun dengan penyesuaian kondisi kelas dan

kebutuhan siswa di SMA Negeri 3 Bantul, rumusan program kegiatan akan dicantumkan dalam matrik program kerja PLT individu yang akan dilaksanakan selama masa PLT berlangsung.

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

1. Pembelajaran/Pengajaran Mikro (*Micro Teaching*)

Mata kuliah Pembelajaran/Pengajaran Mikro merupakan mata kuliah prasyarat yang wajib diikuti oleh seluruh mahasiswa di jurusan kependidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Adapun yang dimaksud dengan mata kuliah prasyarat adalah dimana mahasiswa wajib lulus untuk mata kuliah ini agar dapat atau diperbolehkan melaksanakan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT). *Micro Teaching* ini merupakan program yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan dasar dalam mengajar yang berguna untuk membekali mahasiswa yang akan melaksanakan *Real Teaching* yang terlaksana dalam rangkaian program PLT.

2. Penyerahan Mahasiswa PLT

Kegiatan penyerahan mahasiswa PLT dari pihak Universitas Negeri Yogyakarta kepada pihak SMA Negeri 3 Bantul dilaksanakan pada bulan September 2017. Setelah resmi diserahkan, maka selanjutnya mahasiswa PLT akan melaksanakan PLT di sekolah.

3. Pembekalan PLT

Pembekalan PLT bertujuan untuk mempersiapkan mahasiswa yang akan diterjunkan ke lokasi PLT. Melalui pembekalan ini mahasiswa dapat memperoleh pengetahuan awal tentang etika guru, tanggung jawab, profesionalitas guru, metode dan kegiatan pembelajaran, perumusan RPP dan silabus, termasuk juga persiapan, tips, penilaian dan evaluasi PLT, sehingga diharapkan mahasiswa tidak mengalami hambatan selama pelaksanaan PLT.

4. Observasi

Observasi lapangan merupakan kegiatan pengamatan terhadap berbagai karakteristik, komponen pendidikan serta norma yang berlaku di sekolah lokasi PLT. Hal ini dilakukan dengan pengamatan ataupun wawancara dengan

tujuan agar mahasiswa memperoleh gambaran yang nyata tentang praktik mengajar dan lingkungan sekolah. Observasi ini meliputi dua hal, yaitu:

a. Observasi Kondisi Sekolah

Kegiatan observasi lingkungan fisik sekolah ini dilaksanakan pada bulan Februari 2017. Kegiatan ini dilaksanakan secara berkelompok. Adapun observasi ini dilaksanakan untuk mengetahui bagaimana kondisi lingkungan fisik di SMA Negeri 3 Bantul.

b. Observasi Proses Belajar Mengajar

Kegiatan observasi kegiatan belajar mengajar di kelas dilaksanakan sebelum pelaksanaan PLT berlangsung. Hal ini dimaksudkan agar mahasiswa sebagai praktikan mampu menganalisis proses pembelajaran di kelas, sehingga dapat dilakukan analisis lebih lanjut. Kegiatan ini dilaksanakan oleh praktikan secara mandiri sesuai jurusan dan guru pembimbing masing-masing pada jadwal mata pelajaran yang bersesuaian. Observasi dilakukan pada bulan September di kelas XII IPA 2 dan XI IPA 3.

5. Pelaksanaan PLT

Pelaksanaan PLT dilakukan dari tanggal 15 September 2017 hingga 15 November 2017. Berdasarkan analisis situasi dan kondisi di SMA Negeri 3 Bantul, maka disusunlah program-program PLT sebagai berikut:

a. Konsultasi dengan Guru Pembimbing

Dalam melaksanakan PLT, praktikan selalu berkonsultasi dan mendapat bimbingan dari guru pembimbing terkait pelaksanaan praktik mengajar dan kendala-kendala yang dihadapi.

b. Menentukan Materi Pembelajaran

Sesuai kesepakatan bersama dengan guru pembimbing, praktikan akan memberikan materi yaitu Lempar Lembing, Lari Jarak Menengah, Renang Gaya Dada untuk kelas XI dan Bola Basket, Kebugaran Jasmani untuk kelas XII.

c. Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) merupakan perangkat yang wajib dibuat sebelum melaksanakan pembelajaran PJOK. RPP ini dijadikan sebagai acuan bagi mahasiswa dalam mengajar. Adapun RPP ini mengandung metode, media, serta skenario langkah-langkah pembelajaran.

d. Praktik Mengajar

Pada tahap ini mahasiswa melakukan praktik mengajar dengan pengawasan dan bimbingan guru pembimbing dengan menyesuaikan jadwal yang telah ditentukan. Pelaksanaan praktik mengajar terbagi menjadi dua bagian, yaitu:

1. Praktik mengajar terbimbing.

Kegiatan ini dilakukan pada awal praktik mengajar praktikan dengan didampingi oleh guru pembimbing. Praktik terbimbing ini bertujuan agar guru pembimbing mengetahui karakter mahasiswa dalam mengajar meliputi penyampaian materi, komunikasi dengan siswa, serta pengelolaan kelas sehingga guru bisa memberikan masukan untuk perbaikan praktikan.

2. Praktik mengajar mandiri

Setelah praktikan mengajar secara terbimbing dan dirasa mampu untuk mengontrol kelas dengan baik maka guru pembimbing memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengajar secara mandiri. Dalam kegiatan ini praktikan bertanggung jawab atas jalannya KBM di kelas.

Kegiatan praktik mengajar meliputi:

1. Pendahuluan

- ✓ Berdoa.
- ✓ Menyiapkan kondisi siswa dan kelas.
- ✓ Mengecek kehadiran siswa.
- ✓ Menghubungkan materi yang akan diajarkan dengan materi yang telah diajarkan sebelumnya dan memberikan motivasi kepada siswa.
- ✓ Menyampaikan tujuan pembelajaran dan cakupan materi.

2. Kegiatan Inti

Kegiatan inti dalam proses mengajar menggunakan pendekatan saintifik. Di dalamnya, kegiatan dibagi menjadi lima tahap yaitu mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, menalar/mengasosiasi, dan mengomunikasikan. Kelima tahap ini sesuai dengan kondisi kurikulum 2013 sesuai yang dianut oleh sekolah sebagai acuan penyelenggaran proses pendidikan.

3. Penutup

- ✓ Melakukan review atas materi yang baru saja dipelajari.
- ✓ Menanyakan kesulitan yang siswa alami.
- ✓ Memotivasi siswa untuk rajin belajar.

e. Praktik Persekolahan

1. Mengikuti upacara bendera setiap Senin bersama warga sekolah.
2. Literasi setiap 15 menit pertama sebelum memasuki jam pertama dan menyanyikan lagu Indonesia Raya setiap pagi sebelum kegiatan pembelajaran dimulai.
3. Piket sekolah

Selain mengajar di kelas, praktikan juga melakukan praktik di sekolah berupa piket yang dijabarkan sebagai berikut.

✓ Piket Salaman

Salaman dilakukan setiap hari oleh guru-guru dalam menyambut kedatangan siswa di sekolah. Maka dari itu praktikan bersama tim PLT setiap pagi ikut melakukan piket salaman yang dilaksanakan didekat gerbang sekolah beserta guru piket lainnya.

✓ Piket Harian

Piket harian terdiri dari piket kedisiplinan yakni mencatat siswa yang terlambat atau tidak hadir di masing-masing administrasi Buku Piket, menggantikan guru yang tidak masuk mengajar dan pendampingan kegiatan peserta didik.

f. Evaluasi

Setelah melakukan pembelajaran di kelas, praktikan mengadakan evaluasi bersama guru pembimbing untuk mengetahui seberapa besar kemampuan peserta didik dalam menerima materi dan kemampuan praktikan dalam mengkondisikan kelas serta penyampaian materi.

6. Tahap akhir

Tahap akhir dari kegiatan PLT meliputi:

a. Penyusunan Laporan

Penyusunan laporan ini berdasarkan kegiatan PLT yang telah praktikan lakukan selama melaksanakan PLT di SMA Negeri 3 Bantul. Laporan ini dilengkapi dengan lampiran-lampiran seperti matriks, data sekolah, dokumentasi serta kesimpulan beserta kritik dan sarannya.

b. Penarikan Mahasiswa PLT

Penarikan dilaksanakan pada tanggal 15 November 2017 dan dilakukan perpisahan dengan Kepala Sekolah, Koordinator PLT dan Guru Pembimbing yang juga dihadiri oleh DPL PLT Pamong. Penarikan mahasiswa ini menandai berakhirnya tugas mahasiswa PLT UNY.

BAB II

PELAKSANAAN PROGRAM DAN PEMBAHASAN

Rangkaian kegiatan PLT secara umum dapat dibagi menjadi tiga tahap. Tiga tahap itu meliputi tahap persiapan sebelum PLT, pelaksanaan PLT, dan evaluasi atau analisis hasil PLT. Dimulai sejak praktikan masih melakukan persiapan PLT di kampus, diserahkan kepada sekolah, praktik mengajar, hingga berakhir ketika praktikan ditarik lagi kembali ke kampus. Berikut merupakan rincian dari proses-proses tersebut.

A. PERSIAPAN

Persiapan mengajar merupakan salah satu kegiatan yang harus dilakukan oleh mahasiswa praktikan sebelum melakukan praktik mengajar sesuai dengan jurusan masing-masing. Terdapat beberapa tahapan yang dilaksanakan pada tingkat universitas sampai penerjunan di sekolah, diantaranya:

1. Persiapan di Universitas Negeri Yogyakarta

a. Pembelajaran Mikro (*Micro Teaching*)

Pembelajaran Mikro atau *Micro Teaching* merupakan mata kuliah wajib tempuh dan wajib lulus bagi mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta sebelum melaksanakan PLT. Mahasiswa UNY harus lulus dengan nilai minimal B agar dapat mengambil mata kuliah PLT/Magang III di sekolah/lembaga. Apabila mahasiswa tidak lulus Pembelajaran Mikro, maka mahasiswa tidak dapat melakukan PLT dan harus mengulang mata kuliah yang sama di tahun depan. Melalui mata kuliah ini, mahasiswa dapat memperoleh pengetahuan awal tentang bagaimana cara dan gambaran untuk menjadi seorang guru, etika guru, tanggung jawab, dan profesionalitas guru sehingga mahasiswa diharapkan tidak menemui hambatan dan kesulitan berartiselama pelaksanaan PLT. Selama satu semester mengikuti kegiatan kuliah praktik Pengajaran Mikro, ada beberapa materi yang didapatkan seperti:

- ✓ Praktik membuka dan menutup pelajaran
- ✓ Praktik mengajar
- ✓ Praktik menggunakan media dan alat pembelajaran
- ✓ Teknik bertanya
- ✓ Teknik menguasai dan mengelola kelas
- ✓ Praktik pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

✓ Praktik melakukan penilaian

b. Pembekalan PLT/Magang III

Pembekalan PLT wajib diikuti oleh mahasiswa calon peserta PLT sebagai persiapan sebelum terjun ke lapangan, dengan waktu yang berbeda-beda sesuai dengan jurusan masing-masing. Pembekalan PLT berisi tentang gambaran umum kegiatan PLT yang akan dilaksanakan selama 2 bulan kedepan. Pembekalan dilaksanakan sebelum PLT dan diberikan secara serentak kepada seluruh mahasiswa program studi PJKR. Dalam pembekalan tersebut mahasiswa PLT UNY 2017 dari tiap-tiap lokasi dibekali berbagai buku panduan dan bimbingan dari PP PKL & PPL dengan menugaskan seorang dosen sebagai Dosen Pembimbing Lapangan Praktik Lapangan Terbimbing (DPL PLT).

2. Persiapan di sekolah

a. Penyerahan Mahasiswa PLT

Penyerahan seluruh mahasiswa PLT merupakan suatu kegiatan yang melambangkan serah-terima amanah antara pihak Universitas Negeri Yogyakarta dengan lembaga sekolah. Penyerahan mahasiswa PLT dari pihak Universitas Negeri Yogyakarta kepada pihak SMA Negeri 3 Bantul dilaksanakan pada 15 September 2017 yang dihadiri oleh Dosen Pembimbing Lapangan PLT UNY yang menyerahkannya langsung kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 3 Bantul. Kegiatan ini menandakan resminya mahasiswa PLT untuk melaksanakan praktik.

b. Observasi

Kegiatan observasi dilakukan setelah penyerahan mahasiswa PLT kepada lembaga sekolah. Observasi ini mencakup dua jenis, yaitu:

1. Observasi Lingkungan Sekolah

Observasi dilaksanakan pada bulan Februari 2017. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam observasi itu adalah lingkungan fisik sekolah, sarana prasarana sekolah, dan kegiatan belajar mengajar secara umum. Adapun objek yang dijadikan sasaran observasi lingkungan fisik sekolah meliputi: letak dan lokasi gedung sekolah, kondisi ruang kelas dan kelengkapan gedung, fasilitas yang menunjang kegiatan KBM, keadaan personal, peralatan serta organisasi yang ada di sekolah. Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan dan dipertimbangkan dalam observasi antara lain sebagai berikut: kondisi fisik sekolah, potensi

guru dan karyawan, potensi siswa, fasilitas KBM, perpustakaan, laboratorium, ekstrakurikuler, bimbingan konseling, dll.

Seluruh data yang dikumpulkan dalam kegiatan observasi dirangkum dalam hasil observasi yang terlampir dalam laporan ini.

2. Observasi Pembelajaran/Lingkungan Kelas

Sebelum praktik mengajar, mahasiswa diberikan kesempatan untuk melakukan observasi pada pembelajaran yang diampu oleh guru pembimbingnya masing-masing. Program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan & Rekreasi pada praktik PLT di sekolah mengampu mata pelajaran PJOK. Kegiatan observasi pembelajaran dilakukan untuk mengetahui kondisi dan kegiatan pembelajaran di dalam kelas. Observasi dilakukan pada bulan September 2017 yang dilakukan ketika KBM berlangsung di kelas XII IPA 2 dan XI IPA 3 dengan materi Permainan Bola Besar (Bola Voli). Hal yang di observasi diantaranya yaitu:

- ✓ Observasi Pembelajaran (PLT)
 - a. Perangkat Pembelajaran
 - 1. Silabus
 - 2. Satuan Pelajaran (SP)
 - 3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
 - 4. Proses Pembelajaran
- ✓ Membuka pelajaran
 - a. Penyajian materi
 - b. Metode pembelajaran
 - c. Penggunaan bahasa
 - d. Penggunaan waktu
 - e. Gerak
 - f. Cara memotivasi siswa
 - g. Teknik bertanya dan menanggapi pertanyaan
 - h. Teknik penguasaan kelas
 - i. Penggunaan media pembelajaran
 - j. Bentuk dan cara evaluasi
 - k. Menutup pelajaran
- ✓ Perilaku Siswa
 - a. Perilaku siswa di dalam kelas
 - b. Perilaku siswa di luar kelas

Meskipun hasil yang dapat dicapai dalam kegiatan ini hanya bersifat umum dan kurang mendetail, tetapi sudah cukup memberikan gambaran tentang kegiatan pembelajaran PJOK di SMA Negeri 3 Bantul.

B. PELAKSANAAN PLT/MAGANG III

Tahapan ini merupakan tahapan yang sangat penting atau merupakan tahapan untuk mengetahui kemampuan praktikan dalam mengadakan pembelajaran di lapangan. Setiap praktikan diwajibkan mengajar minimal 8 kali (RPP) tatap muka di dalam kelas yang terbagi menjadi latihan mengajar terbimbing dan mandiri. Latihan mengajar terbimbing adalah latihan mengajar yang dilakukan pratikan dibawah bimbingan guru pembimbing, sedangkan latihan mengajar mandiri yaitu yang dilakukan di lapangan sebagaimana layaknya seorang guru bidang studi. Kegiatan yang dilakukana praktikan antara lain:

a. Pelaksanaan Program PLT (Kegiatan Mengajar)

1. Persiapan Praktik Mengajar

a. Penyusunan RPP

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran merupakan satu hal penting yang wajib ada pada proses pembelajaran di sekolah. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) memuat segala hal yang akan diajarkan berikut mengenai pedoman dan tekniknya. Dalam kegiatan belajar, praktikan PLT dituntut untuk mampu mengajar dengan benar dan runtut. Untuk menjadi benar dan runtut, mahasiswa perlu menggunakan RPP sebagai pedoman kegiatannya. Dalam mengajar di tahun 2017 ini, SMA Negeri 3 Bantul sudah menggunakan Kurikulum 2013. RPP yang dibuat pun berpacu pada program kurikulum 2013 yang kesemuanya menggunakan metode saintifik. Di dalamnya, kegiatan dibagi menjadi lima tahap yaitu mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, menalar/mengasosiasi, dan mengomunikasikan. Kelima tahap ini sesuai dengan kondisi kurikulum 2013 sesuai yang dianut oleh sekolah sebagai acuan penyelenggaran proses pendidikan.

b. Penyusunan Materi Pembelajaran

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang sudah dibuat berdasarkan silabus memiliki pokok permasalahan pada materi yang hendak diajarkan kepada para siswa. Materi yang muncul di RPP haruslah benar-benar dicari dan dikembangkan sesuai dengan kebutuhan

siswanya. Hal ini menjadikan materi pembelajaran perlu disortir dan dipilah sesuai dengan kondisi sekolah dan didukung dengan kemajuan zaman. Materi-materi diperoleh dari berbagai sumber, seperti buku buku olahraga maupun sumber lain dari internet yang sudah teruji. Keterpaduan antara materi dengan RPP yang dibuat akan menentukan keberhasilan praktikan dalam mengajar. Sehingga, siswa merasa mampu dan siap untuk bersaing bilamana diberikan soal evaluasi secara menyeluruh oleh Musyawarah guru Mata Pelajaran (MGMP) dan dianggap telah melampaui target pada standar kompetensi yang diinginkan.

c. Pembuatan Media Pembelajaran

Pembuatan media pembelajaran dalam kegiatan PLT memiliki tujuan semata-mata untuk mempermudah penyampaian dan penyerapan materi yang ingin disampaikan kepada peserta didik. Pembuatan materi juga dimaksudkan agar menarik perhatian siswa dan menfokuskan siswa dalam belajar dengan media yang menonjol dan mengasyikkan. Praktikan menggunakan beberapa media pengajaran dalam praktik PLT di SMA Negeri 3 Bantul diantaranya adalah berupa media presentasi powerpoint dan gambar-gambar. Beberapa media ini termasuk efektif dalam menangani siswa yang gaduh dan ramai meskipun belum terlalu maksimal. Namun, hal ini mampu menjadikan proses pembelajaran menjadi tidak monoton dan siswa nampak makin antusias dalam mengikuti pelajaran yang disampaikan.

d. Pembuatan Soal dan Tugas Siswa

Setelah materi dan media pembelajaran telah selesai dibuat, maka perlu dibutuhkan instrumen-instrumen berupa soal dan tugas siswa dalam kegiatan belajar. Fungsinya sebagai tolok ukur siswa dalam menyerap pembelajaran yang telah dilakukan. Materi dan tugas dalam pembelajaran PJOK ini bermacam-macam sesuai dengan kondisi kelas masing-masing. Selain tugas, dibuat pula soal-soal ulangan harian untuk diberikan di akhir pembelajaran. Soal mengacu pada buku paket serta pengembangan media yang telah diberikan. Bobot soal beraneka ragam, mulai dari mudah, sedang hingga sulit untuk memicu siswa berpikir kritis dan analitik.

2. Pelaksanaan Praktik Mengajar

Kegiatan praktik mengajar pada dasarnya merupakan wahana latihan mengajar sekaligus sarana membentuk kepribadian guru atau pendidik. Praktikan diharapkan dapat menggunakan keterampilan dan kemampuan yang telah diterima untuk menyampaikan materi. Kegiatan yang dilakukan dalam praktik mengajar antara lain:

a. Persiapan mengajar

✓ Kegiatan sebelum mengajar

Sebelum proses pembelajaran, praktikan melakukan persiapan awal berupa:

1. Mempelajari bahan yang akan diajarkan.
2. Menentukan metode untuk bahan yang akan disampaikan.
3. Mempersiapkan media yang akan digunakan.
4. Mempersiapkan perangkat pembelajaran berupa RPP, buku pegangan materi yang akan diajarkan dan referensinya.

b. Kegiatan selama mengajar

Praktikan dalam kegiatan PLT di SMA Negeri 3 Bantul mengampu mata pelajaran PJOK di kelas XI IPA 3, XI IPA 4, XI IPS 1, XI IPS 2, XII IPA 1, XII IPA 2, XII IPA 3, dan XII IPS 2. Kesemuanya menggunakan RPP yang sama dan diberikan materi yang sama pula. Meskipun demikian, ada perbedaan pemberian materi yakni semua kelas XI mendapatkan semua materi dari praktikan sedangkan kelas XII selain dari praktikan juga mendapatkan materi dari guru Olahraga karena memang fokus mengajar praktikan adalah di kelas XI, sedangkan di kelas XII hanya saat guru Olahraga berhalangan hadir.

Sebelum mengajar, perlu dilakukan kegiatan pendahuluan berupa:

- ✓ Membuka pelajaran
- ✓ Presensi siswa
- ✓ Penyampaian standar kompetensi dan tujuan pembelajaran
- ✓ Apersepsi

Kegiatan PLT yang dilaksanakan mulai 15 September hingga 15 November 2017 ini memberikan kesempatan praktikan untuk dapat bertatap muka sebanyak 3 kali di kelas XI IPA 3, 4 kali di kelas XI IPA 4, 4 kali di kelas XI IPS 1, 3 kali di kelas XI IPS 3, 1 kali di kelas XII IPA 1, 1 kali di kelas XII IPA 2, 1 kali di kelas XII IPA 3, dan 1 kali di kelas XII IPS 2.

Berikut ini materi yang disampaikan selama kegiatan proses pembelajaran.

No.	Waktu		Materi Ajar	Kelas
	Tanggal	Pukul		
1.	Rabu, 20-09-2017	07.15-08.45	Permainan Bola Besar (Bola Basket)	XII IPS 2
		08.45-10.15	Permainan Bola Besar (Bola Basket)	XII IPA 3
2.	Jumat, 6-10-2017	08.45-11.10	Atletik (Lempar Lembing)	XI IPA 4
3.	Sabtu, 7-10-2107	07.15-09.30	Atletik (Lempar Lembing)	XI IPS 1
4.	Senin, 9-10-2017	09.40-11.55	Atletik (Lempar Lembing)	XI IPS 2
5.	Selasa, 10-10-2017	08.45-11.10	Atletik (Lempar Lembing)	XI IPA 3
6.	Jumat, 13-10-2017	08.45-11.10	Atletik (Lari Jarak Menengah)	XI IPA 4
7.	Sabtu, 14-10-2017	07.15-09.30	Atletik (Lari Jarak Menengah)	XI IPS 1
8.	Senin, 16-10-2107	08.00-09.30	Kebugaran Jasmani	XII IPA 1
		09.40-11.55	Atletik (Lari Jarak Menengah)	XI IPS 2
9.	Selasa, 17-10-2017	07.15-08.45	Kebugaran Jasmani	XII IPA 2
		08.45-11.10	Atletik (Lari Jarak Menengah)	XI IPA 3
10.	Jumat, 20-10-2017	08.45-11.10	Penilaian Atletik (Lari Jarak Menengah)	XI IPA 4
11.	Sabtu, 28-10-2017	07.15-09.30	Renang Gaya Dada	XI IPS 1
12.	Senin, 30-10-2017	09.40-11.55	Renang Gaya Dada	XI IPS 2
13.	Selasa, 31-10-2017	08.45-11.10	Renang Gaya Dada	XI IPA 3
14.	Jumat, 3-11-2017	08.45-11.10	Renang Gaya Dada	XI IPA 4
15.	Sabtu, 4-11-2017	07.15-09.30	Renang Gaya Dada	XI IPS 1

Setelah materi disampaikan kepada siswa, praktikan menutup pembelajaran dengan:

- ✓ Menyimpulkan materi pelajaran
- ✓ Mengadakan evaluasi harian
- ✓ Memberikan tugas
- ✓ Berdoa dan menutup pelajaran

3. Evaluasi dan Tindak Lanjut

Kegiatan evaluasi dan tindak lanjut dilakukan dengan siswa, guru pembimbing dan Dosen Pembimbing Lapangan.

a. Evaluasi dengan siswa (Penilaian)

Praktikan melakukan evaluasi dengan mengadakan penilaian di tiap materinya. Penilaian tersebut mempunyai Kriteria Ketuntasan Minimal sebesar 75, dan dilakukan remedial bilamana siswa belum bisa mencapai angka minimal tersebut.

Praktikan juga memiliki kegiatan lain berupa mengoreksi soal dan tugas siswa sebagai tindak lanjut dalam evaluasi. Keduanya berjalan secara beriringan dengan tetap dipantau oleh guru pembimbing.

b. Evaluasi dengan guru pembimbing

Dilakukan dengan memberikan arahan dan saran setelah pembelajaran berlangsung. Umpan balik dan bimbingan dari guru pembimbing sangat dibutuhkan guna perbaikan pratikan (mahasiswa PLT). Guru pembimbing selalu memberi masukan-masukan dan evaluasi dengan harapan mahasiswa pratikan dapat lebih baik dalam mengajar.

c. Evaluasi dengan Dosen Pembimbing Lapangan

Dengan DPL, praktikan melakukan evaluasi mengenai kesulitan dan hambatan-hambatan apa saja yang ditemukan dalam kegiatan mengajar. Konsultasi dan evaluasi dengan DPL dilakukan sebanyak dua kali, yang pertama bertepatan dengan penerjunan PLT dan yang kedua membahas mengenai kelengkapan administrasi mengajar.

b. Kegiatan Praktik Sekolah (Program Non Mengajar)

Selain kegiatan mengajar, praktikan juga melakukan kegiatan non mengajar untuk menunjang ketrampilan saat berada di sekolah selain untuk mengakrabkan diri dengan warga sekolah. Beberapa kegiatan non mengajar selama PLT diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Diskusi Teman Sejawat

Diskusi teman sejawat dilakukan oleh seluruh anggota PLT di SMA Negeri 3 Bantul apabila ada hal-hal penting yang dirasa perlu untuk dirapatkan bersama, misalnya pada saat membahas program kelompok berupa peningkatan mutu UKS dan penarikan PLT.

2. Piket Guru

Praktikan PLT dalam melaksanakan kegiatan di SMA Negeri 3 Bantul dituntut untuk menguasai kemampuan dalam mengajar dan

menyelesaikan administrasi sekolah. Berangkat dari hal tersebut, kegiatan piket guru menjadi salah satu hal yang juga harus dilakukan untuk memperkaya wawasan dan kemampuan dalam mengelola kelas dan *backup* kegiatan pembelajaran.

Selain itu, kegiatan piket guru juga dilakukan dengan pembagian jadwal yang terlampir. Praktikan melakukan piket guru pada hari Rabu serta membantu di hari lain diluar kegiatan pengajaran kelas.

3. Upacara Bendera

Agenda wajib yang harus dilakukan oleh seluruh lembaga sekolah di Indonesia pada hari Senin adalah upacara bendera. Upacara dilakukan pada pukul 07.00-08.00 WIB di halaman depan SMA Negeri 3 Bantul. Dalam pelaksanaannya, petugas upacara digilir setiap kelas setiap minggunya. Upacara bendera juga menjadi salah satu ajang untuk mengumpulkan seluruh warga sekolah dan memberikan pengumuman mengenai hal-hal yang dirasa penting dan mendesak.

4. Pembuatan Laporan

Kegiatan akhir sebagai dokumentasi atas berlangsungnya praktik PLT adalah dengan laporan. Laporan disusun berdasarkan panduan yang diberikan oleh LPPMP dan dengan pertimbangan laporan-laporan di tahun sebelumnya. Pembuatan laporan dilakukan sejak dimulainya praktik PLT hingga seminggu setelah ditariknya kegiatan PLT di SMA Negeri 3 Bantul. Laporan berisi rangkuman seluruh kegiatan mengajar dan non mengajar, kegiatan administrasi dan kegiatan lain di sekolah beserta hal-hal apa saja yang berkaitan dengan program PLT dari Universitas Negeri Yogyakarta di tahun 2017.

c. Kegiatan Tambahan

Program kegiatan praktik PLT di SMA Negeri 3 Bantul tidak semuanya berjalan sesuai keinginan. Bahkan, ada beberapa kegiatan yang muncul setelah program kerja disusun sedemikian rupa. Sehingga, muncul kegiatan tambahan yang memiliki andil yang cukup besar dalam pelaksanaan kegiatan PLT di sekolah terkait. Beberapa kegiatan tambahan yang muncul saat kegiatan berlangsung di sekolah antara lain sebagai berikut:

1. Menemani Siswa Belajar Mandiri

Banyak guru yang tidak bisa masuk ke kelas pada waktu tertentu dan terpaksa memberikan tugas kepada siswanya. Kondisi siswa yang tidak bisa kondusif saat jam kosong menjadi kendala dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Sehingga, praktikan PLT sering ditugaskan

untuk menjaga siswa di kelas-kelas kosong untuk menemaninya belajar mandiri dan mengerjakan tugas. Tercatat praktikan telah menjaga kelas X untuk mata pelajaran Fisika. Selain menjaga dan mengkondisikan suasana di kelas, praktikan juga semaksimal mungkin membantu siswa apabila mengalami kesulitan dalam belajar. Selain itu praktikan juga membantu siswa secara pribadi yang tertinggal pelajaran karena sebelumnya tidak mengikuti kegiatan pembelajaran.

2. Kerja Bakti

Kerja bakti dilaksanakan beberapa kali. Pertama yaitu pada saat bersih-bersih *basecamp*. Kemudian selanjutnya pada saat bersih-bersih UKS karena peningkatan mutu UKS merupakan program kelompok. Bersih-bersih diikuti oleh mahasiswa yang pada saat itu tidak ada jadwal mengajar.

C. ANALISIS HASIL PELAKSANAAN DAN REFLEKSI

1. Hasil Pelaksanaan PLT

Proses pembelajaran selama PLT dapat berlangsung dengan lancar dan sesuai dengan apa yang diharapkan oleh praktikan. Meski materi dan sumber pembelajaran masih belum begitu jelas dan pasti, namun dapat disiasati dengan mengkombinasikan beberapa sumber yang ada sesuai dengan kebutuhan pembelajaran.

Proses pembelajaran Olahraga pada kelas XI dilakukan untuk memberikan materi mengenai atletik (lempar lembing), atletik (lari jarak menengah), dan renang gaya dada. Sedangkan kelas XII dilakukan untuk memberi materi mengenai permainan bola besar (basket), dan kebugaran jasmani. Praktikan telah mampu menyampaikan materi dengan baik meski beberapa siswa masih sedikit bingung dengan materi yang diajarkan karena alokasi waktu yang begitu singkat. Dalam melaksanakan pengajaran, praktikan telah menggunakan media yang ada ditambah dengan media manual seperti gambar.

2. Manfaat Pelaksanaan PLT

Manfaat pelaksanaan kegiatan PLT banyak dirasakan khususnya bagi praktikan sendiri, diantaranya:

- ✓ Berlatih menyusun RPP sesuai dengan kurikulum yang berlaku saat ini
- ✓ Berlatih memilih dan mengembangkan materi, media, dan sumber bahan pelajaran serta metode yang dipakai dalam pembelajaran
- ✓ Belajar menyesuaikan materi dengan jam efektif yang tersedia

- ✓ Berlatih melaksanakan KBM di kelas dan mengelola kelas
- ✓ Berlatih melaksanakan penilaian hasil belajar siswa dan mengukur kemampuan siswa dalam menerima materi yang diberikan
- ✓ Dapat mengetahui tugas-tugas guru selain mengajar di kelas (guru piket) sehingga dapat menjadi bekal untuk menjadi guru yang professional

3. Hambatan Pelaksanaan PLT

Hambatan-hambatan dalam Pelaksanaan Praktik Lapangan Terbimbing yang dialami praktikan antara lain:

- a. Terjadi kesenjangan keaktifan siswa dan kemampuan gerak siswa. Ada beberapa siswa yang memang sangat aktif sedangkan lainnya cenderung pasif dan hanya menunggu informasi dari praktikan sebagai guru dan penyampai materi
- b. Terdapat kesenjangan tingkat kecerdasan dan keaktifan siswa di dalam dan di luar kelas. Hal ini dapat dilihat dari hasil tugas maupun ulangan dimana beberapa siswa mendapatkan nilai yang benar-benar bagus sementara yang lainnya mendapatkan nilai di bawah rata-rata.
- c. Terdapat beberapa siswa yang sangat sulit dikondisikan di dalam kelas. Meskipun sebagian besar siswa bisa mengikuti pelajaran dengan baik, namun ada beberapa siswa yang sulit untuk diajak kerjasama dan mengganggu konsentrasi teman lainnya pada saat proses pembelajaran di dalam kelas sedang berlangsung.
- d. Sebagian besar siswa tidak disiplin, terlihat dari selalu telat dalam pengumpulan tugas, terdapat siswa yang bersikap individualis.
- e. Beberapa siswa juga nampak kurang sopan terhadap guru dan praktikan, sehingga menjadi pemandangan yang kurang bisa diterima dalam kegiatan belajar mengajar.

4. Solusi Pelaksanaan PLT

Adanya hambatan dalam pelaksanaan kegiatan PLT tentunya menimbulkan beberapa solusi dan alternatif cara yang dapat dilakukan. Adapun cara yang ditempuh praktikan antara lain:

- a. Menggunakan metode mengajar yang interaktif, komunikatif, dan lebih menarik sehingga semua siswa termotivasi untuk aktif di dalam kelas. Selain itu, topik yang diangkat untuk mengantarkan materi juga harus selalu relevan dan merupakan sesuatu yang dekat dengan kehidupan siswa, sehingga pembelajaran akan lebih menarik dan menambah minat siswa untuk belajar.

- b. Menciptakan suasana yang rileks dan akrab di dalam kelas sehingga guru bisa menjadi tempat berbagi siswa. Apabila siswa mengalami kesulitan, mereka tidak segan untuk mengungkapkan kesulitannya atau menanyakan hal yang belum mereka pahami.
- c. Melakukan pendekatan yang lebih personal dengan peserta didik sehingga siswa bisa lebih mendekatkan diri mereka terhadap pengajar dan juga terhadap apa yang diajarkan.
- d. Selalu memberikan arahan bahwa setiap orang itu sama dan tidak boleh dibeda-bedakan, dan memberikan sanksi untuk siswa yang tidak disiplin.
- e. Tidak membuat kesenjangan atau batas antara guru dengan siswa, sehingga siswa mampu menganggap guru sebagai seorang teman belajar selayaknya dengan teman kelasnya

5. Refleksi

Pelaksanaan Program PLT di SMA Negeri 3 Bantul sejak 15 September hingga 15 November 2017 secara keseluruhan berjalan dengan lancar. Praktikan yang sebelumnya merasa pesimis terhadap pelaksanaan kegiatan PLT ternyata mampu menuntaskannya dengan baik, bahkan diluar ekspektasi praktikan. Pengajaran yang dilakukan di kelas XI dan XII memberikan kesan tersendiri bagi praktikan.

Pembelajaran Olahraga untuk kelas XI memang masih dirasa sulit karena kebanyakan siswa saat ini cenderung malas untuk berolahraga dan terkadang masih ada siswa yang bersikap seenaknya sendiri. Namun, praktikan selalu memahami kondisi siswa dengan mencoba membuat pembelajaran Olahraga menjadi tidak monoton dan membosankan. Siswa-siswa lah yang juga memberikan semangat yang luar biasa kepada praktikan untuk memberikan materi sesuai apa yang telah ditentukan. Bahkan praktikan mesara enggan untuk meninggalkan peserta didik kelas XI dan XII yang dirasa telah banyak membantu dalam kegiatan PLT selama dua bulan lebih.

Selain itu, andil besar juga diberikan oleh guru pembimbing PJOK yang senantiasa memberikan arahan dan masukan demi kelancaran dan perbaikan praktikan dalam mengajar di kelas. Ilmu yang diberikan menjadikan praktikan mampu menguasai kelas dan mengatur penyampaian materi dengan alokasi waktu yang telah ditentukan dengan baik.

BAB III

PENUTUP

Setelah selama dua bulan praktikan melaksanakan kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT)/Magang III, praktikan dapat mengambil kesimpulan dan saran untuk kemajuan kegiatan PLT yakni:

A. KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat ditarik dari Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) yang telah dilaksanakan oleh praktikan di SMA Negeri 3 Bantul adalah sebagai berikut:

1. PLT/Magang III sesuai dengan tujuannya sangat bermanfaat bagi berbagai pihak, terutama mahasiswa PLT guna mengasah & mengembangkan empat kompetensi guru yang harus dimiliki yaitu kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial dan kompetensi profesional.
2. Kegiatan PLT merupakan sarana bagi mahasiswa untuk berinteraksi dan bersosialisasi secara langsung dengan masyarakat, terutama warga masyarakat sekolah dalam mengamalkan ilmu yang telah diperoleh di kampus untuk diaplikasikan di dunia nyata.
3. Kegiatan PLT bertujuan untuk memberikan pengalaman dan praktik nyata bagi mahasiswa dalam hal mengajar maupun praktik persekolahan. Kegiatan ini bisa dijadikan tolak ukur sejauh mana mahasiswa telah menguasai ilmu dan pengetahuannya yang diperoleh selama masa kuliah dan penerapannya dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah.
4. Kegiatan PLT secara tidak langsung ikut membantu mahasiswa dalam mengembangkan sikap disiplin dan dewasa. Dalam pelaksanaannya, mahasiswa peserta PLT dituntut untuk dapat bertindak dan bersikap layaknya seorang pendidik profesional dengan berbagai kompetensi dan keragaman potensi dalam dirinya masing-masing. PLT mengajarkan mahasiswa untuk bertindak sebagai contoh bagi masyarakat sekolah, dan peserta didik pada khususnya. Dalam hal ini, kedewasaan seseorang sangat menentukan tingkat keberhasilannya dalam pelaksanaan dan keberhasilan kegiatan PLT-nya di sekolah.
5. Melalui kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing ini, mahasiswa diharapkan dapat menyadari pentingnya sikap saling bertoleransi, berkoordinasi dan bekerjasama antar sesama mahasiswa dalam satu kelompok, dengan pihak

sekolah, dan juga pihak lain yang terlibat, agar segala kegiatan dan program yang telah dirancang dapat terlaksana dengan baik sehingga kegiatan PLT berakhir dengan sukses dan manis.

B. SARAN

Selain beberapa kesimpulan di atas, praktikan juga ingin menyampaikan beberapa saran dan masukan untuk beberapa pihak agar pelaksanaan PLT yang akan datang bisa semakin baik. Berikut adalah beberapa saran bagi pelaksanaan PLT tahun ini yaitu:

1. Untuk Praktikan
 - a. Koordinasi, kerjasama, dan kekompakan baik antar anggota kelompok, dengan pihak sekolah, maupun pihak-pihak yang terkait dalam pelaksanaan PLT sangat diperlukan agar program kerja dapat terlaksana dengan baik.
 - b. Mahasiswa hendaknya mampu menempatkan diri dan beradaptasi dengan lingkungan dimana mahasiswa ditempatkan demi terciptanya lingkungan mengajar yang kondusif dan ideal.
 - c. Hendaknya mempersiapkan segala sesuatunya dengan matang, termasuk rencana tambahan apabila suatu saat kendala datang pada saat KBM sedang berlangsung.
2. Untuk Sekolah
 - a. Koordinasi dan kerjasama dengan mahasiswa PLT hendaknya lebih ditingkatkan lagi sehingga terjadi kesatuan arah dan kesepahaman tujuan dalam pelaksanaan kegiatan PLT.
 - b. Pihak sekolah hendaknya mengerti secara mendalam akan esensi dari keberadaan mahasiswa PLT di sekolah sehingga akan menempatkan mahasiswa PLT pada tugas dan kewajiban yang sesuai dengan porsinya.
3. Untuk PP PKL & PLT dan Universitas Negeri Yogyakarta
 - a. Perhatian dan kepedulian dari universitas terhadap mahasiswa peserta PLT lebih ditingkatkan terutama dalam dukungan dana kegiatan, fasilitas penunjang, serta bimbingan/konsultasi langsung di sekolah.
 - b. Untuk pelaksanaan PLT selanjutnya, hendaknya pihak universitas dan pembuat kebijakan PLT lebih arif dan bijaksana agar pelaksanaan PLT akan bersinergi dengan tugas seorang mahasiswa yang akan menempuh gelar sarjana pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

Tim PP PPL & PKL UNY. 2015. 101 Tips Menjadi Guru Sukses. Yogyakarta: UNY Press.

Tim PP PPL & PKL UNY. 2017. Materi Pembekalan Pengajaran Mikro/PPL I. Yogyakarta: UNY Press.

Tim PP PPL & PKL UNY. 2017. Panduan Pengajaran Mikro. Yogyakarta: UNY Press

Tim PP PPL & PKL UNY. 2017. Panduan PPL/Magang III. Yogyakarta: UNY Press

LAMPIRAN



LAPORAN HASIL OBSERVASI
KONDISI SEKOLAH

Universitas Negeri Yogyakarta

Nama Sekolah : SMA Negeri 3 Bantul Nama Mahasiswa : M. Batistuta FN
Alamat : Gatén, Tlrenggo, Bantul NIM : 14601241059
Kabupaten Bantul 55714 FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR

No	Aspek yang diamati	Deskripsi hasil pengamatan	Keterangan
1.	Kondisi fisik sekolah	Beberapa gedung sedang direnovasi namun secara keseluruhan gedung sudah cukup luas untuk menampung siswa, guru, dan karyawan sekolah. Beberapa gedung terdiri dari satu lantai dan lainnya dua lantai. Fasilitas gedung sudah mengakomodasi kebutuhan penghuni sekolah.	Baik
2.	Potensi siswa	Setiap siswa memiliki potensi yang cukup besar apabila diasah kemampuan dan kepribadiannya.	Baik
3.	Potensi guru	Guru memiliki potensi untuk mengembangkan kemampuan mengajar yang dimiliki karena sekolah memberikan fasilitas untuk pengembangan potensi guru. Rata-rata pendidikan guru SMA N 3 Bantul adalah sarjana S1 dan S2.	Baik
4.	Potensi karyawan	Karyawan memiliki potensi untuk mengembangkan diri.	Baik
5.	Fasilitas KBM, Media	Fasilitas KBM yang ada di dalam kelas adalah LCD proyektor, dua buah <i>whiteboard</i> , tiga buah kipas angin, almari, dan rak. Fasilitas media pembelajaran yang diberikan sekolah kepada siswa adalah LKS untuk setiap mata pelajaran. Sekolah juga memfasilitasi penggunaan media audiovisual dengan menyediakan LCD proyektor dan speaker di setiap ruang kelas.	Baik
6.	Perpustakaan	Sekolah memiliki perpustakaan fisik dan perpustakaan elektronik. Perpustakaan ini dijaga oleh dua orang karyawan. Sistem peminjaman buku di perpustakaan sudah menggunakan <i>barcode</i> sehingga memudahkan proses peminjaman. Fasilitas di perpustakaan adalah buku fisik, komputer untuk mengakses buku elektronik, televisi (sebagai media audiovisual namun belum difungsikan dengan baik), meja dan kursi untuk	Perpustakaan baru selesai direnovasi, sehingga masih dalam proses penataan.

		membaca buku, <i>Air Conditioner</i> (AC), dan kipas angin. Setelah kami lihat, buku fisik yang ada di perpustakaan (terutama mata pelajaran Ekonomi/Akuntansi) kebanyakan adalah buku lama dengan kurikulum lama. Perpustakaan yang berada dilantai dua menurut saya kurang strategis karena tidak mudah dijangkau oleh seluruh siswa.	
7.	Laboratorium	Sekolah memiliki Laboratorium TI, Laboratorium Fisika, Laboratorium Biologi, Laboratorium Kimia, dan laboratorium Bahasa. Sekolah belum memiliki Laboratorium IPS.	Kami tidak masuk ke laboratorium karena ruang laboratorium dikunci.
8.	Bimbingan Konseling	Bimbingan konseling dimasukkan ke kurikulum dan mendapat jatah satu JTM atau 45 menit. Sekolah juga memiliki ruang BK untuk memfasilitasi bimbingan konseling antara guru BK dan siswa.	Baik
9.	Bimbingan Belajar	Tidak ada kegiatan bimbingan belajar di luar jam sekolah untuk kelas X dan XI, sedangkan untuk kelas XII ada bimbingan belajar yang dilaksanakan sore hari setelah jam sekolah untuk persiapan Ujian Nasional.	Baik
10.	Ekstrakurikuler	Ekstrakurikuler yang ada di SMA N 3 Bantul diantaranya adalah basket, futsal, mading, silat, karate, tari, karawitan, <i>English Club</i>, PMR, Pramuka, voli, dan KIR (Karya Ilmiah Remaja). Seharusnya siswa diwajibkan untuk mengikuti ekstrakurikuler minimal satu macam agar siswa dapat mengembangkan dan menyalurkan bakatnya. Selain itu, ekstrakurikuler juga akan memadatkan kegiatan siswa sehingga siswa tidak memiliki waktu luang untuk mengerjakan hal yang tidak bermanfaat di luar sekolah, seperti tawuran.	•Pramuka wajib untuk kelas X •Sekolah tidak mewajibkan siswa untuk mengikuti ekstrakurikuler Saran : sebaiknya ekstrakurikuler sekolah ditambah
11.	Organisasi dan fasilitas OSIS	Organisasi yang ada di sekolah selain OSIS adalah MPK, Dewan Ambalan, Dewan Tonti, Remaja Masjid, PMR, dan <i>School Caring Environment</i> (SCE). Pengurus OSIS, DA, dan DT diberikan fasilitas <i>basecamp</i>, selain itu sekolah juga memberikan fasilitas panggung permanen yang dapat digunakan untuk kegiatan organisasi.	• Di sekolah ini MPK berkedudukan lebih tinggi dari OSIS. • SCE adalah organisasi yang mengurus kesehatan lingkungan sekolah

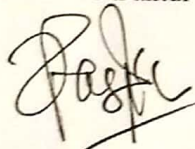
12.	Organisasi dan fasilitas UKS	Organisasi yang mengelola UKS adalah PMR, namun piket di UKS oleh PMR tidak berjalan sehingga UKS kotor. Fasilitas yang ada di UKS yaitu tempat tidur, timbangan, P3K, obat-obatan. Tidak ada tirai penyekat antara kamar tidur laki-laki dan perempuan. Ketika observasi dilaksanakan, tidak ada petugas yang berjaga di UKS.	•UKS harus diperbaiki. •Sebaiknya UKS tidak dijadikan satu dengan <i>basecamp</i> organisasi karena akan menambah ketidarpian dan menjadikan UKS kotor.
13.	Karya Tulis Ilmiah Remaja	Karya Ilmiah Remaja (KIR) dimasukkan ke kurikulum kelas X (kurikulum 2013) dan dijadikan mata pelajaran. Sedangkan untuk kelas XI ada KIR setiap hari Sabtu namun tidak terlalu diminati oleh siswa kelas XI.	Baik
14.	Karya Ilmiah Guru	Beberapa guru membuat karya ilmiah.	Baik
15.	Koperasi	Koperasi siswa dikelola oleh pengurus OSIS (tidak ada organisasi koperasi siswa). Pengurus OSIS bergantian berjaga di Koperasi Siswa ketika jam istirahat. Koperasi Siswa menjual berbagai macam kebutuhan siswa seperti alat tulis, makanan, dan minuman.	•Saran : sebaiknya ada organisasi sendiri (bernaung di bawah OSIS) yang bertugas mengurus koperasi siswa agar koperasi siswa lebih maju.
16.	Tempat Ibadah	Sekolah memiliki tempat ibadah yang luas dan berada di tengah-tengah sekolah sehingga mudah dijangkau oleh seluruh penghuni sekolah. Keadaan tempat ibadah di sekolah bersih.	Baik
17.	Kesehatan lingkungan	Sekolah bersih dan tidak ada sampah berserakan. Toilet sekolah cukup bersih namun tidak terlalu nyaman untuk digunakan karena kurang pencahayaan dan tidak ada sabun di kamar mandi sekolah. Beberapa kamar mandi tidak memiliki gayung dan sabun cair. Belum ada keran air di depan setiap kelas untuk mencuci tangan. Sampah belum dipilah (belum ada pemisahan tempat sampah)	Baik
18.	Tempat parkir	Tempat parkir siswa kurang memadai, sehingga beberapa kendaraan siswa ada yang ditaruh di depan <i>hall</i> .	Cukup

19.	Absensi <i>fingerprint</i>	Absensi <i>fingerprint</i> guru difungsikan dengan baik, begitu juga dengan absensi pegawai. Absensi <i>fingerprint</i> siswa tidak digunakan oleh sekolah.	Baik
-----	----------------------------	---	------

Bantul, 23 Februari 2017

Mengetahui

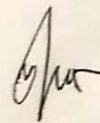
Koordinator PLT
SMA N 3 Bantul



Dra. Hastiti

NIP. 19650528 199003 2 006

Mahasiswa PLT



M. Batistuta Fitoni N
NIM. 14601241059



Universitas Negeri Yogyakarta

FORMAT OBSERVASI
PEMBELAJARAN DI KELAS DAN
OBSERVASI PESERTA DIDIK

NPma. 1
Untuk mahasiswa

NAMA MAHASISWA : M. Batistuta Fitoni PUKUL : 07.15 – 08.45
NO. MAHASISWA : 14601241059 TEMPAT PRAKTIK : SMAN 3 Bantul
TGL. OBSERVASI : 20-09-2017 FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR

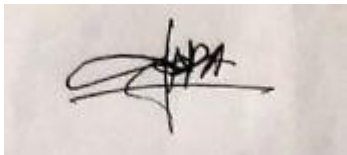
No	Aspek yang diamati	Diskripsi hasil pengamatan
A	Perangkat Pembelajaran	
	1. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)	Saat kegiatan observasi kelas, di kelas XII IPA 2 masih menggunakan KTSP 2006, namun kelas X dan XI sudah menggunakan kurikulum 2013.
	2. Silabus	Tersedia.
	3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	Tersedia.
B	Proses Pembelajaran	
	1. Membuka pelajaran	Guru mengucapkan salam, memimpin doa, dan melakukan presensi, apersepsi serta motivasi kepada siswa.
	2. Penyajian materi	Materi disajikan dengan menggunakan media gambar dan dibubuhi dengan teknik ceramah. Kegiatan dikemas dengan baik dan siswa menjadi aktif dalam pembelajaran.
	3. Metode pembelajaran	Menggunakan metode ceramah dengan berpedoman pada metode CTL (<i>Contextual Teaching and Learning</i>).
	4. Penggunaan bahasa	Dalam menyampaikan materi, guru memakai bahasa Indonesia dan diselengi dengan menggunakan bahasa Jawa sehingga mudah dipahami oleh semua siswa..
	5. Penggunaan waktu	Sesuai dengan alokasi waktu yang ditetapkan.
	6. Gerak	Guru memberi contoh gerakan melakukan teknik dalam permainan bola voli yang benar kepada siswa.
	7. Cara memotivasi siswa	Guru cukup memotivasi siswa. Hal ini terlihat ketika guru mendorong siswa agar giat & aktif belajar sehingga pada saat penilaian siswa mendapat skor yang baik.
	8. Teknik bertanya	Memancing siswa lewat interaksi dan media gambar yang disajikan.
	9. Teknik penguasaan kelas	Guru cukup bisa menguasai kelas.
	10. Penggunaan media	Menggunakan gambar.
	11. Bentuk dan cara evaluasi	Guru menyuruh siswa untuk melakukan penilaian antar siswa.

	12. Menutup pelajaran	Guru memberikan wacana tentang kegiatan pembelajaran di minggu depan & memotivasi siswa untuk tetap belajar.
C	Perilaku siswa	
	1. Perilaku siswa di dalam kelas (pada saat pembelajaran)	Siswa kurang responsif dalam melakukan gerakan dari materi yang diajarkan. Sebagian siswa juga ada yang kurang memperhatikan pada saat guru menerangkan, mereka terlihat mengobrol sendiri.
	2. Perilaku siswa di luar kelas	Siswa sopan, ramah dan selalu <i>salim</i> setiap bertemu dengan guru di laur kelas.

Bantul, 20 September 2017

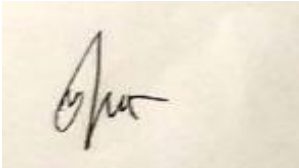
Mengetahui

Guru Mata Pelajaran PJOK



Candra Gunawan, S. Pd
NIP. -

Mahasiswa PLT



M. Batistuta Fitoni Nuradila
NIM. 14601241059



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY

TAHUN.....

F04

UNTUK MAHASISWA

Nama Sekolah / Lembaga : SMA N 3 Bantul
Alamat Sekolah : GATEWAY TRIPRENDAG BANTUL, BANTUL
Nama DPL PLT : ANI MELICAWATI, M.Pd.
Prodi / Fakultas DPL PLT : PENDIDIKAN ANAKAN, KESEHATAN, DAN KEKECEWA
Jumlah Mahasiswa PLT : 2 (dua)

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PLT
1	15-9-2019	2	Bimbingan Pengajaran		
2	22-9-2019	2	Bimbingan Pengajaran		
3	4-10-2019	2	Bimbingan Pengajaran P.P		
4	8-11-2019	2	Bimbingan Pengajaran Laporan		

PENGHATIAN:

- Kartu bimbingan PLT ini diberikan oleh mhs PLT (1 kartu utk 1 prodi).
- Kartu bimbingan PLT ini harus diisi materi bimbingan dan ditandatangani tanda tangan dari DPL PLT setiap kali bimbingan di lakukan.
- Kartu bimbingan PLT ini segera diserahkan ke PP PPL & PRL UNY paling lambat 3 (tiga) hari setelah pemukiman mhs PLT untuk keperluan administrasi.

Mengetahui,
Kepala PP PPL DAN PKL,

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



Ketua Kelompok PLT

Galih Nugroho
NIM. 14401244019



MATRIKS PROGRAM KERJA PLT/MAGANG III UNY

TAHUN 2017/2018

Universitas Negeri Yogyakarta

F1
KELOMPOK
MAHASISWA

LOKASI : BANTUL

NAMA SEKOLAH : SMA NEGERI 3 BANTUL

ALAMAT SEKOLAH : GATEN, TIRIRENGGO, BANTUL, KAB. BANTUL

NAMA MAHASISWA: M. BATISTUTA FITONI N.

NO MAHASISWA : 14601241059

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

No	Program/Kegiatan PLT/Magang III	Jumlah Jam per Minggu									Jumlah Jam
		September		Oktober			November				
		III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	
A.	Pembuatan Program PPL										
	1. Observasi Guru Mengajar	4								4	
	2. Pembuatan Matrik	2	3							5	
B.	Administrasi Pembelajaran										
	1. Silabus	1								1	
	2. Pemetaan SK KD	1								1	
	3. Daftar Nilai	1								1	
C.	Pelaksanaan Program										
	1. Penyusunan RPP	5		5	7		5			22	
	2. Pembuatan Media			2	4		1	4		11	
	3. Penyusunan Materi Pembelajaran			1	2	1,5	0,5	2		7	
	4. Pembuatan Soal dan Tugas				2					2	
	5. Mengajar Terbimbing			2,5	2,5		1,5	5		11,5	
	6. Mengajar Mandiri	3		2,5	7,5	10,5		5		28,5	
	7. Bimbingan dengan Guru Pembimbing	1		1	2	1	1	1	1	8	
8. Mengoreksi dan Menilai Tugas					3				3		

No	Program/Kegiatan PPL/Magang III	Jumlah Jam per Minggu										Jumlah Jam
		September		Oktober				November				
		III	IV	I	II	III	IV	I	II	III		
D.	Pembuatan Laporan											
	1. Pembuatan Catatan Harian	2,5	3	2	3	3	2	3	3	1,5	23	
	2. Pembuatan Laporan Mingguan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	
	3. Pembuatan Laporan PL/T							8	8	6	22	
E.	Program Tambahan											
	1. Penerjuman PL/T	2,5									2,5	
	2. Sapa Pagi	2,5	3	1,5	2	2	1,5	2	1		15,5	
	3. Upacara Bendera			1,5	1	1	2	1	1		7,5	
	4. Piket Harian	9,5		11,5	9	12	8	14	10	7	81	
	5. PTS Semester Gasal	7	6,5								13,5	
	6. Diskusi Teman Sejawat								4,5		4,5	
	7. Perpisahan dan Penarikan PL/T									4	4	
F.	Program Insidental											
	1. Kerja Bakti						2,5		2	1,5	6	
	2. Menemani Siswa Belajar Mandiri			2,5			5				7,5	
	JUMLAH TOTAL	43	16,5	34	43	35	31	46	31,5	21	301	

Bantul, 30 September 2017

Mengetahui/Menyetujui

Dosen Pembimbing Lapangan

Praktikan P.L.T

Kepala Sekolah
RMA Negeri 3 Bantul
SMAN 3 BANTUL
DISDIP
Drs. Endah Hardianto
NIP. 19631115 199003 1 007

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

M. Batistuta Fitoni N.
NIM. 14601241059

SILABUS

Nama Sekolah : SMA N 3 Batul
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI/1

Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
1.1 Mempraktikkan keterampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola besar secara sederhana serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri**)	Sepak Bola - Formasi permainan sepak bola penyerangan W – M atau 4 – 2 – 4 - Formasi pertahanan sepak bola 4 – 4 – 2	- setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola W-M atau 4 – 2 – 4, merupakan pola yang menempatkan 4 pemain belakang, 2 center back dan 4 pemain depan - setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola 4 – 4 – 2 yang lebih menekankan pada pertahanan, pola ini menempatkan 4 pemain belakang, 4 pemain tengah dan 2 pemain depan	- menggunakan formasi, bentuk, dan strategi pola penyerangan 4 – 2 – 4 dalam permainan sepak bola - menggunakan berbagai formasi bentuk, strategi pola pertahanan dalam permainan sepak bola	Tes perbuatan	14 x 45'	Buku panduan taktik, strategi permainan sepak bola Lapangan sepak bola, gawang, bola, pluit, stop watch, corong

	Bola Voli Formasi permainan bola voli	setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan bola voli yang menekankan pembagian tugas sesuai dengan posisinya, misalnya mempegunakan pola 4 smasher dan 2 set-uper, 4 smasher, 1 set-uper dan 1 libero dan 5 smasher dan 1 set-uper.	- Menggunakan berbagai formasi, bentuk, dan strategi dalam permainan - Memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur (<i>fair play</i>) dalam permainan	Tes perbuatan		Buku panduan taktik, strategi permainan bola voli Lapangan bola voli, bola, pluit, stop watch, corong
--	--	---	---	---------------	--	--

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
	Bola Basket Pengintegrasian teknik dalam permainan bola basket.	- Setelah melakukan pemanasan siswa memperagakan permainan bola basket dengan menekankan tugas dan tanggung jawab pemain sesuai dengan posisinya - Melakukan latihan pola penyerangan 1-2-2 dapat dilihat pada penerapan strategi penyerangan kilat dan penyerangan berpola dengan dasar pokok: ada pengatur serangan pengaman, penembak, pengumpan dan perayah.	- Menggunakan berbagai formasi, bentuk, dan strategi dalam permainan bola basket - Menerapkan strategi penyerangan - Memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur (<i>fair play</i>) dalam permainan.	Tes perbuatan		Lapangan bola basket, bola, corong, pluit, stop watch

1.2 Mempraktikkan keterampilan teknik serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri**)	Rounders Formasi permainan rounders	Setelah melakukan pemanasan siswa memperagakan permainan rounders dengan menekankan tugas dan tanggung jawab pemain sesuai dengan posisinya. Pola penyerangan didukung oleh teknik individu maupun regu antara lain kemahiran memukul, sliding, lari selain itu manager yang akan memberikan arahan pola penyerangan yang digunakan.	- Menggunakan berbagai formasi, bentuk, dan strategi dalam permainan rounders - Memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur (<i>fair play</i>) dalam permainan	Tes perbuatan		Buku panduan taktik, strategi permainan rounders Lapangan rounders, bola, pluit, stop watch
1.3 Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras dan percaya diri**)	Atletik Nomor tolak peluru	- Secara klasikal melakukan pemanasan dengan running ABC dilanjutkan latihan lari kijang untuk meningkatkan daya ledak otot kaki tolak - Secara bergantian melakukan latihan lompat tinggi gaya guling perut dari ketinggian yang rendah, kemudian secara bertahap tingginya dinaikkan dengan prosedur berdiri dengan satu kaki dibelakang kemudian bertolak vertikal, dengan awalan 8 langkah, 4 derajat terakhir harus lebar, 45 – 55 derajat dari mistar, tolakan kaki tumpu harus kuat, setelah mencapai mistar badan digulingkan ke kiri dengan kepala dahulu melewati	Melakukan teknik dalam nomor lompat tinggi gaya guling perut (straddle)	Tes perbuatan		Buku sumber Gerry A, Carr, (2000), <i>Atletik Untuk Sekolah</i> , Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada Pluit, matras lompat tinggi, tiang lompat tinggi, mistar, stop watch

		mistar sedangkan mendarat terlebih dahulu punggung.				
	Atletik Nomor lompat tinggi gaya guling perut	- Secara klasikal melakukan pemanasan dengan running ABC dilanjutkan pengenalan toalk peluru mulai cara memegang, latihan power lengan mendorong peluru kearah atas - Secara bergantian siswa berlatih menolak peluru gaya menyamping tanpa awalan dengan cara memegang peluru di pangkal jari dengan tiga jari dibelakang, peluru diletakkan dekat leher siku diangkat sejajar bahu, menolak peluru dengan meluruskan sikua diikuti diluruskan badan sebagai daya dorong. - Secara bergantian siswa berlatih menolak peluru dengan awalan	Melakukan teknik nomor tolak peluru gaya menyamping	Tes perbuatan		Buku sumber Gerry A, Carr, (2000), <i>Atletik Untuk Sekolah</i> , Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada Bak pasir, meteran, pluit, bubuk kapur, bendera kecil
1.4 Mempraktikkan keterampilan teknik penyerangan salah satu permainan olahraga beladiri serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai orang, kerja keras dan	Pencak Silat Teknik serangan tangan	- Melakukan pemanasan secara klasikal - Berlatih secara klasikal berbagai teknik pukulan menggunakan kepala tangan, telapak tangan, dan sikut - Berpasangan berlatih pukulan dan teknik menghindar menggunakan tangan, terdiri dari pukulan epan, lintasan lurus, dibantu pergerakan	- Melakukan teknik penyerangan dengan menggunakan tangan - Melakukan teknik menghindar dari serangan dengan menggunakan	Tes perbuatan		Panduan berlatih bela diri Stop watch, pluit, target pukulan, body protector

percaya diri**)		bahu putaran pinggang, pukulan sengkol/bandul dengan posisi tangan ditekuk 90 derajat, lintasan dari ayunan bawah, pukulan lingkaran lintasannya dari samping luar ke dalam tubuh, pukulan samping menggunakan punggung tangan. • Berpasangan melakukan latihan gerak serang dan hindar.	tangan • Melakukan gerakan serang hindar secara berpasangan			
-----------------	--	---	--	--	--	--

SILABUS

Nama Sekolah : SMA N 3 Bantul
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI/1

Standar Kompetensi : 2. Mempraktikkan aktivitas pengembangan untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan cara pengukurannya, nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
2.1 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk peningkatan kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin dan percaya diri	Latihan Kebugaran Jasmani : • Kelincahan • Explosive power	• Setelah melakukan pemanasan siswa secara bergantian berlatih untuk meningkatkan kelincahan dengan lari bolak-balik, lari zig-zag, lari membuat angka delapan • Melakukan latihan naik turun tangga selama 5-8 menit untuk meningkatkan tenaga ledak secara berkelompok	• Melakukan berbagai bentuk latihan kelincahan • Melakukan bentuk latihan tenaga ledak	Tes perbuatan Tes TKJI (tes kesegaran Jasmani Indonesia) untuk siswa SMA/MA	6 x 45'	Buku sumber Ketahuilah tingkat kebugaran jasmani anda, Pusat Kesegaran Jasmani, Depdiknas, Senayan Jakarta Stop watch, pluit
c	• Kecepatan • Kekuatan otot	• Melakukan latihan untuk meningkatkan kecepatan dengan berbagai cara di antaranya: latihan percepatan, lari menaiki tangga atau bukit, menuruni tangga atau bukit, latihan kecepatan reaksi (permainan hitam-hijau) dan lari cepat dari start melayang	• Melakukan berbagai bentuk latihan kelincahan • Melakukan bentuk	Tes perbuatan Tes TKJI (tes kesegaran Jasmani Indonesia) untuk	6 x 45'	Buku sumber Ketahuilah tingkat kebugaran jasmani anda, Pusat Kesegaran Jasmani, Depdiknas, Senayan Jakarta

		Melakukan latihan untuk meningkatkan kekuatan lima kelompok otot yaitu: kelompok otot peras lengan, extensor punggung, extensor tungkai, bahu (menarik) dan bahu (mendorong) lengan dengan bentuk latihan push up, perut dengan sit up, bahu dengan pull up, secara bergantian	latihan tenaga ledak	siswa SMA/MA		Stop watch, pluit
c	- Ketepatan - Daya tahan kerja jantung	- Melakukan latihan untuk meningkatkan ketepatan dengan cara melempar bola ke arah lobang ban mobil yang digantung secara bergantian - Melakukan latihan untuk meningkatkan daya tahan dengan cara lari piramid mulai dari jarak 400M, 500M, 600M, 500M, 400M secara berkelompok	- Melakukan berbagai bentuk latihan kelincahan - Melakukan bentuk latihan tenaga ledak	Tes perbuatan Tes TKJI (tes kesegaran Jasmani Indonesia) untuk siswa SMA/MA	6 x 45'	Buku sumber Ketahuilah tingkat kebugaran jasmani anda, Pusat Kesegaran Jasmani, Depdiknas, Senayan Jakarta Stop watch, pluit
2.2 Mempraktikkan tes untuk kelincahan, dan daya tahan dalam kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin dan percaya diri	- Tes dan pengukuran kebugaran jasmani - Tes kelincahan lari bolak-balik, lari	- Secara berkelompok siswa berlatih mengukur kelincahan, ketepatan, kekuatan, kecepatan, kelentukan - Melaporkan hasil pengukuran dalam laporan kelompok	- Menerapkan konsep dasar tes dan pengukuran kebugaran jasmani - Mengukur kelincahan	Tes perbuatan Tes TKJI (tes kesegaran Jasmani Indonesia) untuk		Panduan peningkatan kebugaran jasmani Stop watch, pluit

	kelok-kelok squat trus • Tes kekuatan clinning, dipping, sit up, berbaring angkat kaki, push up • Tes daya tahan: lari 1400 meter keatas, tes balke, tes cooper • Tes kecepatan lari 40, 50 dan 60 meter • Tes kelentukan togok fleksi ke depan ke belakang		• Mengukur kekuatan • Mengukur daya tahan • Mengukur kecepatan • Mengukur kelentukan	siswa SMA/MA		
--	--	--	---	--------------	--	--

SILABUS

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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
3.1 Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam ketangkasan dengan menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman	Rangkaian senam lantai dengan menggunakan alat	Secara bergantian siswa melakukan latihan berguling depan dan belakang dilanjutkan latihan lenting tengkuk diatas peti dengan mengutamakan keselamatan	Melakukan rangkaian senam lantai berguling ke depan dilanjutkan lenting tengkuk diatas peti lompat	Tes perbuatan	6 x 45'	Buku sumber Pendidikan Jasmani kelas X SMA, Agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 2004 Matras, stop watch, pluit
3.2 Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman	Rangkaian senam lantai tanpa alat	Melakukan latihan berguling depan dan belakang dilanjutkan latihan lenting tengkuk dengan mengutamakan keselamatan	Melakukan rangkaian senam lantai tanpa alat menggunakan alat	Tes perbuatan		

SILABUS

Nama Sekolah : SMA N 3 Bantul
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI/1
Standar Kompetensi : 4. Mempraktikkan aktivitas ritmik menggunakan alat dengan koordinasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
4.1 Mempraktikkan keterampilan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak lanjutan serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan dan estetika	Senam • Senam aerobik tanpa alat	Berlatih gerakan lengan, langkah pada keterampilan senam aerobik tanpa alat secara berkelompok, senam aerobik secara umum dibagi dua yaitu <i>low impact aerobic</i> adalah gerakan yang kaki pelaku tidak pernah meninggalkan lantai, sedangkan <i>high impact aerobic</i> adalah gerakan banyak lompat, jingkrak dan macam-macam lari meninggalkan lantai	Melakukan berbagai bentuk merangkai gerakan senam aerobik secara berkelompok	Tes perbuatan	6 x 45'	Buku sumber Pendidikan Jasmani kelas X SMA, Agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 2004 Matras, stop watch, pluit, kaset senam aerobik
		Berlatih merangkai gerak senam aerobik tanpa alat secara berkelompok terdiri dari: satu langkah kanan atau kiri, dua langkah kanan atau kiri, satu langkah ke depan dan ke belakang,				

		dua langkah ke depan dan ke belakang				
4.2 Mempraktikkan keterampilan aktivitas ritmik menggunakan alat serta nilai disiplin, toleransi, kerja sama, keluwesan dan estetika	• Senam aerobik menggunakan alat	• Berlatih gerakan lengan, langkah pada keterampilan senam aerobik menggunakan alat secara berkelompok. • Berlatih merangkai gerak senam aerobik menggunakan alat secara berkelompok	• Merangkai gerakan senam aerobik dengan menggunakan alat sederhana secara berkelompok	Tes perbuatan		Buku sumber Pendidikan Jasmani kelas X SMA, Agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 2004 Matras, stop watch, pluit, kaset senam aerobik

SILABUS

Nama Sekolah : SMA N 3 Bantul
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI/1
Standar Kompetensi : 5. Mempraktikkan salah satu gaya renang dan loncat indah dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya*)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
5.1 Mempraktikkan keterampilan renang gaya samping untuk pertolongan serta nilai disiplin, keberanian, kerja sama dan kerja keras	Renang pertolongan	- Secara bergantian berlatih gerakan renang water trapen - Berlatih renang pertolongan dengan menggunakan gaya bebas. Penyelamatan di air merupakan keterampilan renang lanjutan, sebagai syarat utama bahwa penyelamat harus menguasai betul berbagai teknik renang. Cara memegang korban dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan, berusaha dari belakang korban dan yang paling penting harus menghindari dari cengkeraman korban yang panik dan meronta-ronta karena ketakutan	- Melakukan gerakan renang water trapen - Melakukan keterampilan renang pertolongan dengan menggunakan gaya bebas	Tes perbuatan	4 x 45'	Buku sumber Belajar Berenang (You Can Swim), David Haller, Pioner, Bandung, 1982 Kolam renang, pluit, stop watch, pelampung, kacamata renang

SILABUS

Nama Sekolah : SMA N 3 Bantul
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI/1
Standar Kompetensi : 6. Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
6.1 Memahami bahaya HIV/AIDS	Bahaya HIV/AIDS	- Setelah dibagi kelompok diberikan tugas untuk mencari informasi tentang HIV/AIDS - Mendiskusikan hasil perolehan informasi tentang bahaya yang diakibatkan oleh HIV/AIDS gejalanya 5-10 tahun baru diketemukan, demam dalam waktu lama, BB menurun jauh, sesak nafas dan batuk, pembesaran kelenjar di leher dan pangkal paha, diare hebat, infeksi yang tak lazim bagi manusia, dan diakhiri dengan kematian.	- Mendefinisikan pengertian HIV/AIDS - Mengidentifikasikan bahaya yang diakibatkan oleh penularan virus HIV/AIDS	Tes tertulis	4 x 45'	Panduan tentang HIV/AIDS
6.2 Memahami cara penularan HIV/AIDS	Cara penularan HIV/AIDS	Setelah dibagi kelompok diberikan tugas untuk mengklasifikasikan penyebab penularan virus HIV/AIDS menurut Prof. Luc Montagnier hubungan seksual	Mengklasifikasikan faktor-faktor penyebab penularan HIV/AIDS			

		homoseksual, heteroseksual maupun oral seks bisa menular AIDS/HIV, virus ini hanya membutuhkan sekali saja untuk kontak dengan penderita • Mendiskusikan hasil perolehan informasi tentang penyebab penularan HIV/AIDS	• Menjelaskan cara penularan HIV/AIDS			
6.3 Memahami cara menghindari penularan HIV/AIDS	Cara menghindari penularan HIV/ADIS	• Setelah dibagi kelompok diberikan tugas: cara menghindari penularan HIV/AIDS yaitu: taat beragama, hindarkan hubungan seksual dengan kelompok resiko tinggi seperti pelacur, homoseks, penyalahguna Narkoba, jangan gunakan alat cukur, sikat gigi dan pemotong kuku milik orang lain, karena mungkin alat itu mengandung butir-butir darah penderita AIDS. • Mendiskusikan hasil perolehan informasi tentang bahaya yang diakibatkan oleh HIV/AIDS	• Mengidentifikasikan cara menghindari penularan HIV/AIDS	Tes tertulis		Panduan tentang HIV/AIDS

SILABUS

Nama Sekolah : SMA N 3 Bantul
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI/2
Standar Kompetensi : 7. Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar permainan olahraga dengan teknik dan taktik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Bahan/Alat
7.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri**)	Permainan Sepak Bola - Taktik dan strategi permainan sepak bola pola 4-4-2 - Pola pertahanan 5-3-2	- Melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola penyerangan pola 4-4-2 prinsipnya pemain centre back membantu semua pemain belakang, jadi tidak menjaga satu orang saja. - Melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola pertahanan 5-3-2 prinsipnya pemain belakang lima orang tiga pemain tengah dan dua pemain depan.	Menerapkan dasar-dasar strategi dan taktik penyerangan maupun pertahanan sepak bola	Tes perbuatan	14 x 45'	Panduan belajar bermain sepak bola Lapangan sepak bola, bola, corong, pluit, stop watch
	Permainan Bola Voli Taktik dan strategi	Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan bola voli yang menekankan pembagian tugas sesuai	Menerapkan dasar-dasar strategi dan taktik penyerangan maupun pertahanan	Tes perbuatan		Panduan belajar bermain bola voli Lapangan bola

	permainan bola voli	posisinya dengan mempergunakan pola 4 smasher, dan 2 set-uper, 4 smasher, 1 set uper dan 1 libero dan 5 smasher dan 1 set-uper.	bola voli • Memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur (fair play) dalam permainan			voli, bola, net, pluit, stop watch
	Permainan Bola Basket • Taktik dan strategi permainan bola basket dengan menggunakan pola penyerangan 1-2-2, 2-3 dan pertahanan 3-2	• Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan bola basket yang menekankan pembagian tugas sesuai posisinya dengan menggunakan pola penyerangan 1-2-2, 2-3 dan pertahanan 3-2	• Menerapkan dasar-dasar strategi dan taktik penyerangan maupun pertahanan bola basket • Memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur (fair play) dalam permainan	Tes perbuatan		Panduan belajar bermain bola basket Lapangan bola basket, bola, pluit, corong, stop watch
7.2 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola kecil serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, toleransi dan percaya diri**)	Rounders	• Melakukan permainan rounder yang menekankan pembagian tugas sesuai posisinya yaitu memainkan base pertama ketika menerima lemparan dari pemain depan tangan dijulurkan sejauh mungkin, ambillah posisi dekan plat apabila hendak menahan seorang pelari. Mainkan base kedua	• Menerapkan dasar-dasar strategi dan taktik penyerangan maupun pertahanan olahraga rounders • Memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur	Tes perbuatan		Panduan belajar bermain rounders Lapangan rounders, bola, corong, pluit, stop watch

		dan shortstop, melangkah ke belakang dan berputar pada waktu menangkap bola yang dilempar shortstop, maka penjaga base kedua akan menyentuh base, lalu menarik kaki kembali lalu dilempat ke base satu.	(fair play) dalam permainan			
7.3 Mempraktikkan teknik salah satu atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai percaya diri**)	Atletik • Pemantapan teknik lompat tinggi gaya guling perut	• Secara klasikal pemanasan dengan running ABC dilanjutkan latihan lari kijang untuk meningkatkan daya ledak otot kaki tolak • Secara bergantian melakukan latihan lompat tinggi gaya straddle dari ketinggian yang rendah, kemudian perlahan tingginya dinaikkan secara bertahap	• Melakukan teknik lompat tinggi gaya straddle	Tes perbuatan		Buku sumber Gerry A, Carr, (2000), <i>Atletik Untuk Sekolah</i>, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada Matras, pluit, bubuk kapur, tiang lompat tinggi, mistar lompat tinggi
	• Teknik lempar cakram	• Secara klasikal melakukan pemanasan running ABC dilanjutkan pengenalan lempar cakram mulai cara memegang, latihan mengayunkan cakram ke arah depan dengan putaran searah jarum jam. • Secara bergantian siswa berlatih	• Melakukan teknik lempar cakram	Tes perbuatan		Buku sumber Gerry A, Carr, (2000), <i>Atletik Untuk Sekolah</i>, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada Meteran, pluit,

		melempar cakram menyamping tanpa awalan				bubuk kapur, bendera kecul
		• Secara bergantian siswa berlatih melempar cakram dengan awalan dua kali putaran badan caranya yaitu: memegang cakram ada 3 cara, berdiri membelakangi arah lemparan, lengan memegang cakram diayunkan ke belakang kanan diikuti gerakan badan, kaki kanan agak ditekuk, berat badan sebagian besar ada di kanan, cakram diayunkan ke kiri, kaki kanan kendor dan tumit diangkat, lemparan cakram 30 derajat lepas dari pegangan, ayunan cakram jangan mendahului putaran badan, lepasnya cakram diikuti badan condong kedepan				
7.4 Mempraktikkan teknik salah satu permainan olahraga bela diri serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, percaya diri**)	• Teknik serang dan hindar menggunakan kaki • Teknik tendangan pencak silat • Gerakan menghindar	• Secara klasikal berlatih teknik menendang dengan kaki ada beberapa macam yaitu tendangan lurus, sabit, T, jejag, belakang, tendangan gajul • Secara bergantian teknik menghindar dari serangan lawan, gerakan menghindar dapat dilakukan dengan hindar kanan dan kiri satu langkah	• Melakukan serangan dengan menggunakan kaki • Melakukan teknik menghindar serangan kaki • Secara berpasangan melakukan teknik serang hindar pada olahraga bela diri	Tes perbuatan		Buku sumber Panduan bela diri Stop watch, body protektor, target pukulan dan tendangan

SILABUS

Nama Sekolah : SMA N 3 Bantul
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI/2
Standar Kompetensi : 8. Meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan cara pengukurannya dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
8.1 Mempraktikkan latihan sirkuit untuk peningkatan kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri	Latihan Kebugaran Jasmani Latihan untuk meningkatkan daya tahan kerja jantung	Berlatih dengan menggunakan metode sirkuit training untuk meningkatkan unsur-unsur kebugaran jasmani, terdiri dari: sirkuit yaitu: pencapaian kondisi fisik melalui program latihan yang bervariasi di bagi dalam beberapa pos, misalnya pos 1 untuk kekuatan, pos 2 kelincahan, pos 3 ketepatan, pos 4 kecepatan reaksi, pos 5 kelentukan dan pos 6 untuk melatih daya tahan	- Melakukan latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur kelincahan - Melakukan latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur ketepatan - Melakukan latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur reaksi - Melakukan latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur kekuatan	Tes perbuatan Tes kesegaran jasmani Indonesia	6 x 45'	Panduan peningkatan kebugaran jasmani Pluit, stop watch, matras, penggaris, corong

			• Melakukan latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur kelentukan			
8.2 Mempraktikkan peningkatan beban latihan sirkuit untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri	• Prinsip latihan peningkatan kebugaran	• Berlatih dengan menggunakan metode sirkuit training dengan penambahan beban untuk meningkatkan unsur-unsur kebugaran jasmani, terdiri dari: sirkuit yaitu: pencapaian kondisi fisik melalui program latihan yang bervariasi di bagi dalam beberapa pos, misalnya pos 1 untuk kekuatan, pos 2 kelincuhan, pos 3 ketepatan, pos 4 kecepatan reaksi, pos 5 kelentukan dan pos 6 untuk melatih daya tahan	• Melakukan penambahan beban latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur kelincuhan • Melakukan penambahan beban latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur ketepatan • Melakukan penambahan beban latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur reaksi • Melakukan penambahan beban latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur kekuatan	Tes perbuatan		Panduan peningkatan kebugaran jasmani Pluit, stop watch, matras

			• Melakukan penambahan beban latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur kelentukan			
8.3 Mempraktikkan tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri	• Tes dan pengukuran kelincahan	• Setelah melakukan pemanasan siswa secara bergantian berlatih untuk mengikuti tes kelincahan menggunakan tes Boomerang, tes lari bolak-balik 8 x 5 meter, dan tes squat thrust serta lari mengelak / menghindar (Dodging run) • Secara berkelompok membuat laporan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani	• Melakukan tes dan pengukuran kelincahan • Melakukan tes dan pengukuran power • Melakukan tes dan pengukuran daya tahan • Mempresentasikan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani	Tes perbuatan		Tes dan pengukuran kepelatihan, Mochamad Moeslim, KONI PUSAT, Jakarta, 1995 Pluit, stop watch, matras

SILABUS

Nama Sekolah : SMA N 3 Bantul
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI/2
Standar Kompetensi : 9. Mempraktekkan keterampilan senam ketangkasan dengan alat dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
8.4 Mempraktikkan keterampilan senam ketangkasan dengan menggunakan alat lanjutan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman	Senam ketangkasan Head spring diatas peti lompat	- Setelah pemanasan dilanjutkan peregangan yang diikuti semua siswa - Secara bergantian siswa mencoba berguling kedepan diatas peti lompat diawali dengan gerakan berdiri dengan kepala lalu badan dilenting	Melakukan gerakan senam head spring diatas peti lompat	Tes perbuatan	6 x 45'	Buk Panduan senam lantai Matras, peti lompat
8.5 Mempraktikkan keterampilan senam ketangkasan tanpa menggunakan alat lanjutan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman	Lenting tangan / hand spring	Setelah melakukan pemanasan dan siswa telah menguasai berdiri dengan tangan maka dapat dilanjutkan latihan lenting tangan yang tahapannya sebagai berikut: melakukan hand stand awalan satu	- Melakukan gerakan guling, hand-spring - Melakukan gerakan rangkaian senam	Tes perbuatan		Buk Panduan senam lantai Matras, pluit

		langkah, disertai lecutan kaki belakang dan kaki tumpu secara berurutan ke dinding • Setelah menguasai gerakan berguling ke depan dan ke belakang siswa melakukan latihan guling lenting dengan tahapan sebagai berikut: tidur terlentang, kedua kaki lurus, kedua lengan berada pada sisi badan, angkat kedua kaki ke belakang dan lemparkan kedua kaki ke atas.				
	• Lenting tengkuk (neck spring)	• Melakukan lentingan dengan dibantu dua orang teman yang berdiri di sisi badan sambil memegang salah satu lengan anak yang melakukan lentingan. Ketika melenting kedua temannya bersama-sama menarik ke arah depan atas.	• Melakukan guling, hand spring, neck-spring • Melakukan gerakan rangkaian senam	Tes perbuatan		Buk Panduan senam lantai Matras, pluit

		• Melakukan latihan lenting tengkuk dengan posisi telapak tangan sebagai tumpuan untuk menolak. Sikap awal tidur terlentang, kedua kaki lurus rapat, kedua tangan disisi badan. Buling ke belakang, kedua tungkai lurus rapat sehingga kaki dekat kepala, siku dibengkokkan, telapak tangan bertumpu pada matras di sisi telinga. Guling ke depan bersamaan dengan itu lecutkan tungkai ke atas depan dan ditolak dengan kedua tangan sebagai tumpuan, gerakan mendarat dengan kedua kaki rapat dan pinggul didorong ke depan				
--	--	---	--	--	--	--

SILABUS

Nama Sekolah : SMA N 3 Bantul
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI/2
Standar Kompetensi : 10. Mempraktikkan aktivitas ritmik menggunakan alat dengan koordinasi yang baik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Bahan/Alat
10.1 Mempraktikkan kombinasi gerak berirama menggunakan alat dengan koordinasi serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan	Senam aerobik Gerak dasar senam aerobik bervariasi menggunakan alat pita/ tali	Setelah pemanasan siswa melakukan beberapa gerakan dasar senam aerobik menggunakan alat pita/tali yang diawali dengan melingkar tangan, melingkar badan mengeper, melingkar duduk, melingkar kesamping, melingkar diatas kepala, melingkar dan berpindah serta ayunan horisontal dan dilanjutkan dengan gerakan melangkah samping kanan atau kiri, langkah ke depan dan ke belakang disertai gerakan ayunan lengan.	Menampilkan rangkaian senam aerobik dengan kombinasi gerak bervariasi antara ayunan lengan, langkah kaki dan lompat kaki	Tes perbuatan	6 x 45'	Buku sumber Pendidikan Jasmani kelas X SMA, Agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 2004 Kaset aerobik, tali atau pita
10.2 Merangkai aktivitas	Rangkaian senam aerobik bervariasi	Setelah pemanasan siswa melakukan beberapa	Menampilkan rangkaian senam	Tes perbuatan		Buku sumber Pendidikan

ritmik menggunakan alat serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan	menggunakan alat pita / tali	gerakan dasar senam aerobik yang diawali melingkar ke bawah dengan lompatan, melingkar samping dengan melangkah, hop ke depan atau ke belakang, hop ke samping dan lari, langkah ke depan dan ke belakang disertai gerakan ayunan lengan.	aerobik menggunakan alat dengan kombinasi gerak bervariasi antara ayunan lengan, langkah kaki dan lompat kaki			Jasmani kelas X SMA, Agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 2004 Kaset aerobik, tali atau pita
---	---------------------------------	---	--	--	--	---

SILABUS

Nama Sekolah : SMA N 3 Bantul
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI/2
Standar Kompetensi : 11. Mempraktikkan dasar pertolongan kecelakaan di air dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya*)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
11.1 Mempraktikkan keterampilan kombinasi gerakan renang serta nilai disiplin, kerja sama serta keberanian	Renang gaya ganti - Kombinasi renang gaya punggung dan kupu-kupu - Kombinasi renang gaya dada dan bebas	- Setelah pemanasan dan peregangan siswa secara bergantian melakukan kombinasi renang antara gaya punggung dan kupu-kupu - Melakukan kombinasi renang gaya dada dan bebas	- Melakukan kombinasi gerakan renang gaya punggung dan kupu-kupu - Melakukan kombinasi gerakan renang gaya dada dan bebas	Tes perbuatan	6 x 45'	Buku panduan belajar renang Pluit, stop watch, pelampung, kaca mata renang
11.2 Mempraktikkan keterampilan dasar pertolongan kecelakaan di air dengan sistem Resusitasi Jantung dan	- Penyelematan di air - P3K dengan sistem RJP	Melakukan renang pertolongan pada kecelakaan di air merupakan keterampilan renang lanjutan, sebagai syarat utama bahwa penyelamat harus menguasai betul berbagai bentuk renang khususnya renang gaya dada dengan cara memegang	Melakukan penyelamatan kecelakaan di air	Tes perbuatan	Tentatif	Buku panduan pertolongan kecelakaan di air Pluit, stop watch, pelampung, kaca mata renang

Paru (RPJ) serta nilai disiplin dan tanggung jawab		korban yang dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan dari arah belakang korban. • Melakukan teknik pertolongan dengan sistem RJP yaitu, memindahkan korban ke tempat yang lebih aman, mengeluarkan air yang terhirup, dan memberikan bantuan resusitasi jantung dan paru-paru, menutup korban dengan selimut.	• Melakukan tindakan pemberian pernafasan buatan untuk pertolongan kecelakaan di air dengan sistem resusitasi jantung paru (RJP) teknik Silvester.			
--	--	--	--	--	--	--

SILABUS

Nama Sekolah : SMA N 3 Bantul
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI/2
Standar Kompetensi : 12. Mempraktikkan perencanaan dan keterampilan penjelajahan dan penyelamatan di alam bebas dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
12.1 Mempraktikkan keterampilan merencanakan penjelajahan di perbukitan	Penjelajahan Penjelajahan perjalanan yang melewati bukit landai	- Secara berkelompok siswa diberikan tugas untuk mengurus perijinan tentang rencana pendakian di perbukitan. - Menentukan lokasi yang aman dan nyaman melalui diskusi diantara siswa - Setiap siswa diberikan tanggung jawab membawa perlengkapan dan logistik yang dibutuhkan penjelajahan di perbukitan seperti: pakaian, alat masak, peralatan MCK, alat navigasi (peta, kompas), senter, ransel, pisau, ikat pinggang dan perlengkapan pribadi dan khusus	- Mengurus perijinan untuk melakukan penjelajahan di perbukitan pada instansi terkait - Memilih lokasi perbukitan yang aman dan nyaman untuk penjelajahan - Mengidentifikasikan peralatan yang dibutuhkan pada penjelajahan di perbukitan - Menentukan kebutuhan logistik yang dibutuhkan pada penjelajahan di perbukitan	Laporan kegiatan pendakian di perbukitan	Tentatif	Buku sumber Diktat Pendidikan Dasar WANADRI, Badan Pendidikan dan Latihan WANADRI, Bandung, 1990 Alat navigasi, peta, kompas, bendera semapur, senter, pisau lipat, ikat pinggang, tali carmantle statis dan dinamis, harnes, descender, ascender, sling, tas ransel,

		diantaranya: kamera, tali statis dan dinamis, harnes, ascender, discender, sling dan lain-lain sesuai dengan kebutuhan pendakian. • Melakukan penjelajahan melewati bukit landai	• Melakukan penjelajahan melewati bukit landai			perlengkapan pribadi, kotak P3K
12.2 Mempraktikkan keterampilan merencanakan penjelajahan di perbukitan	Penjelajahan • Penjelajahan perjalanan yang melewati bukit landai	• Siswa dibagi dalam beberapa kelompok, satu kelompok menjadi tim SAR, satu orang menjadi korban, kemudian dilanjutkan latihan membawa korban dari tempat kejadian sampai ke Rumah Sakit terdekat. Tindakan yang harus dilakukan saat menghadapi situasi survival yaitu : - <i>Size up situation</i> (sadarilah kondisi diri, teman-teman dan logistik) - <i>Undue haste makes waste</i> (jangan terburu-buru) - <i>Remember where you are</i> (pengenalan akan lingkungan) - <i>Vanguish fear and panic</i>	• Mengidentifikasi jenis kecelakaan pada penjelajahan di perbukitan • Secara berkelompok melakukan keterampilan evakuasi korban kecelakaan di perbukitan dengan menggunakan peralatan sederhana • Secara berkelompok melakukan keterampilan evakuasi korban kecelakaan di perbukitan dengan	Laporan kegiatan pendakian di perbukitan berupa makalah yang dilengkapi dengan foto kegiatan	Tentatif	Buku sumber Diktat Pendidikan Dasar WANADRI, Badan Pendidikan dan Latihan WANADRI, Bandung, 1990 Alat navigasi, peta, kompas, bendera semapur, senter, pisau lipat, ikat pinggang, tali carmantle statis dan dinamis, harnes, descender, ascender, sling, tas ransel, perlengkapan

		(kuasai rasa takut dan panik) - <i>Imrpovice</i> (mengubah cara pandang terhadap segala sesuatu dapat dimanfaatkan untuk keluar dari kesulitan) - <i>Value living</i> (harga nilai kehidupan) - <i>Act like the natives</i> (belajar dari penduduk setempat) - <i>Learn basic skills</i> (belajar dan latih teknik survival)	menggunakan peralatan sederhana			pribadi, kotak P3K
--	--	--	---------------------------------	--	--	--------------------

SILABUS

Nama Sekolah : SMA N 3 Bantul
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI/2
Standar Kompetensi : 13. Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
13.1Memahami cara pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan	Pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan Kegiatan waktu luang untuk kesehatan	- Melakukan diskusi kelompok tentang pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan - Melakukan diskusi kelompok untuk merumuskan kegiatan yang dapat dimanfaatkan untuk kesehatan diantaranya: mengidentifikasi jenis makanan yang sehat, cara hidup teratur, rutin berolahraga, menghindari pergaulan yang tidak baik	- Mendefinisikan pengertian pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan - Mengklasifikasikan jenis kegiatan pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan	Laporan hasil diskusi	4 x 45'	Buku panduan memanfaatkan waktu luang
13.2Menerapkan pola hidup sehat	Pola hidup sehat	Melakukan diskusi kelompok, siswa merumuskan daftar kegiatan selama 24 jam secara individu	Menyusun daftar kegiatan rutin selama 24 jam berdasarkan pola hidup sehat	Laporan hasil diskusi makalah		Buku panduan memanfaatkan waktu luang

		• Mengklasifikasi jenis kegiatan yang dapat meningkatkan pola hidup sehat.	• Melakukan evaluasi mandiri terhadap rencana kegiatan rutin selama 24 jam berdasarkan pola hidup sehat • Mengenakan pakaian dalam kondisi bersih dan rapih • Mengonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dan sehat			
--	--	--	--	--	--	--

SILABUS

Nama Sekolah : SMA N 3 Bantul
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII/1
Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
1.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu olahraga bola besar lanjutan dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri**)	Permainan sepak bola - Taktik pola penyerangan - Taktik pertahanan	- Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola penyerangan 4-2-4, pergantian pemain penyerang yang selalu dijaga oleh lawab, menipu dan menerobos ke pertahanan lawan dengan umpan satu – dua (wall pass) - Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan sepak bola yang menekankan	- Menggunakan berbagai variasi, bentuk, dan strategi penyerangan dalam permainan sepak bola - Menggunakan berbagai variasi, bentuk, dan strategi penyerangan dalam permainan sepak bola	Tes perbuatan	14 x 45	Panduan belajar bermain sepak bola Lapangan sepak bola, bola, corong, pluit, stop watch

		pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola pertahanan 5-3-5, pemain belakang dan tengah harus mengamankan daerahnya masing-masing dan man to man marking				
	Permainan bola voli Taktik pertahanan	Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan bola voli yang menekankan pembagian tugas sesuai posisinya dengan mempergunakan pola 4 smasher dan 2 set-uper, 4 smasher, 1 set-uper dan 1 libero dan 5 smasher dan 1 set-uper, ada tiga: terhadap servis, terhadap smash dan pertahanan terhadap pantulan block lawan (cover of smash near the net)	- Menggunakan berbagai variasi, bentuk, dan strategi dalam permainan bola voli - Mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok, pantang menyerah, dan fair play dalam permainan	Tes perbuatan		Panduan belajar bermain bola voli Lapangan bola voli, bola corong, pluit, stop watch
	Dasar penyerangan permainan bola basket ada pengatur	Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan bola basket yang menekankan pembagian tugas sesuai	Menggunakan berbagai variasi, bentuk, dan strategi dalam permainan bola basket			

	serangan, pengaman, penembak, pengumpan dan perayah • Dasar pertahanan ada dua pertahanan daerah (zone defference) dan pertahanan satu lawan satu	posisinya dengan menggunakan pola penyerangan 1-2-2, 2-3 dan pertahanan 3-2, man to man,	• Mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok pantang menyerah, dan fair play dalam permainan			
1.2 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu olahraga bola kecil dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri**)	• Permainan bulu tangkis	• Melalui permaiann bulutangkis siswa melakukan latihan berbagai macam pukulan yang biasanya dipergunakan dalam permainan bulutangkis. Teknik pukulan (<i>strokes</i>) secara garis besar terdiri dari pukulan bawah meliputi: servis (panjang, pendek, dan flik servis). Pukulan dari atas kepala (<i>over head strokes</i>) terdiri dari: overhead lob, overhead smash, chopped, dropshot dan around the head clears.	• Memukul bola / shuttle cock	Tes perbuatan		Buku sumber Herman Subarjah, (2001) Pendekatan Keterampilan dalam Pembelajaran Bulutangkis, Jakarta : DIRJEN DIKDASMEN DAN OLAHRAGA Alat: raket, lapangan

	• Permainan tenis meja	Pukulan mendatar atau menyamping terdiri dari: lob/clear, drive, dropshot dan netting • Siswa dibariskan menjadi 4 saf diberi penjelasan materi yang akan dibahas diteruskan pemanasan, setelah itu dilanjutkan : - teknik mengenal bola dengan cara menimang-nimang bola dengan menggunakan bad baik ditempat maupun berjalan - teknik memukul bola kearah dinding - teknik memukul bola diatas meja dengan pukulan forehand dan backhand secara menyilang bergantian.				bulutangkis, net, bol/shuttle cock, stop watch, pluit Hasil penataran Calon Instruktur Penjas di Jakarta Meja pingpong, bola pingpong, bad, net, stop watch, peluit.
1.3 Mempraktikkan teknik atletik dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya serta	• Atletik nomor lari estafet 4 x 100 meter dan 4 x 400 meter • Lompat jangkit	• Secara klasikan melakukan pemanasan dengan running ABC dilanjutkan latihan lari kijang untuk meningkatkan daya ledak otot kaki	• Melakukan keterampilan lari estafet 4 x 100 m dan 4 x 400 m	Tes perbuatan		Buku sumber Gerry A. Carr, (2000), <i>Atletik Untuk Sekolah</i>, Jakarta: PT.

nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri **)	sering juga disebut juga lompat tiga yaitu jingkat (hop), langkah (step) dan lompat (jump)	- Berlatih lari estafet dengan 4 x 25, 4 x 50 dan 4 x 100 dan 4 x 400 meter - Secara bergantian siswa melakukan latihan irama jingkat - Secara bergantian siswa melakukan latihan irama langkah - Secara bergantian siswa melakukan latihan irama lompat - Secara bergantian siswa melakukan kombinasi latihan irama jingkat, langkah dan lompat	Melakukan keterampilan lompat jangkit			Raja Grafindo Persada Alat: 10 tongkat estafet, stop watch, pluit, meteran, lapangan lompat jangkit / lompat jauh, bendera
1.4 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bela diri secara berpasangan dengan peraturan yang sebenarnya serta nilai kejujuran, menghargai lawan, kerja keras dan menerima	Pencak silat - Teknik pukulan dengan baik - Teknik tendangan	- Secara klasikal berlatih teknik menendang dengan kaki seperti samping, tendangan T. - Secara bergantian siswa melakukan teknik menghindar dari serangan lawan - Melakukan teknik serang dan tangkisan secara berpasangan dalam pertandingan bela diri	- Melakukan teknik serang dan tangkisan secara berpasangan dalam pertandingan bela diri - Melakukan teknik pukulan dengan baik - Mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok, pantang	Tes perbuatan		Panduan belajar bela diri Target, body protektor, pluit, stop watch.

kekalahan**)		Melakukan teknik pukulan dengan baik dalam bela diri pencak silat seperti lurus mendatar dengan sasaran dada dan wajah	menyerah			
--------------	--	--	----------	--	--	--

SILABUS

Nama Sekolah : SMA N 3 Bantul
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII/1
Standar Kompetensi : 2. Mempraktikkan perancangan aktivitas pengembangan untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
2.1 Merancang program latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri	Pemeliharaan kebugaran jasmani Merancang program latihan fisik jangka pendek	Setelah dibagi kelompok siswa diberikan tugas untuk membuat program latihan jangka pendek yang bertujuan pemeliharaan kebugaran jasmani yaitu untuk satu sesi latihan jogging yaitu: pemanasan 10 menit atau 60% dari THR denyut nadi: 115 detak/menit, bentuknya lari-lari kecil, peregangan dan kalestenik. Kondisioning 30 menit atau 75% - 85% dari THR (Training Heart Rate)= 144 – 164 detak/menit. Pendinginan 5 menit atau detak jantung kembali normal. Selanjutnya minum air putih.	- Mengidentifikasi jenis latihan kebugaran yang sesuai kebutuhan - Merencanakan program latihan fisik jangka pendek untuk pemeliharaan kebugaran jasmani	Tes perbuatan	6 x 45	Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan, Djoko Pekik Irianto, Penerbit Andi, Yogyakarta, 2004 Pluit, stop watch

2.2 Melaksanakan program latihan fisik sesuai dengan prinsip-prinsip yang benar serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri	Program latihan • Program latihan fisik jangka pendek	• Setelah menyelesaikan tugas membuat program jangka pendek, secara berkelompok siswa melaksanakan program latihan jangka pendek yang bertujuan pemeliharaan kebugaran jasmani yaitu untuk satu sesi latihan jogging yaitu: pemanasan 10 menit atau 60% dari THR denyut nadi: 115 detak/ menit, bentuknya lari-lari kecil, peregangan dan kalestenik. Kondisioning 30 menit atau 75%-85% dari THR (Training Heart Rate)= 144 – 164 detak/ menit. Pendinginan 5 menit atau detak jantung kembali normal. Selanjutnya minum air putih	• Melaksanakan program latihan fisik jangka pendek secara berkelompok dengan mengaplikasikan nilai tanggung jawab, disiplin dan percaya diri	Tes perbuatan		Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan, Djoko Pekik Irianto, Penerbit Andi, Yogyakarta, 2004 Pluit, stop watch
--	--	---	--	---------------	--	--

SILABUS

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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
3.1 Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam lantai serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab dan menghargai teman	Senam lantai • Salto	• Setelah melakukan pemanasan yang menekan gerakan peregangan terutama otot-otot lengan, togok dan tungkai. • Latihan 1 untuk awalan lari-lari kecil dan melompat dua kaki • Latihan 2 melompat setinggi mungkin melakukan roll depan di udara dan mendarat kedua tangan diikuti punggung dan kaki • Latihan 3 menggunakan tali yang diikat dipinggang dibantu dua siswa untuk melakukan salto diatas peti • Latihan 4 melakukan salto diatas peti dengan bantuan orang menangkap tengkuk	• Melakukan gerakan salto ke depan	Tes perbuatan	6 x 45	Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMU kelas 1, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996 Pluit, stop watch, matras

		dan membantu mengguling badan ke depan, urutan gerakannya awalan dengan lari-lari kecil, tolakan, badan berputar diudara dan mendarat				
3.2 Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam lantai serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab dan menghargai teman	• Meroda	• Setelah melakukan pemanasan yang menekan gerakan peregang terutama otot-otot lengan, tolok dan tungkai. • Dari sikap hand stand dengan dibantu teman, mengangkat satu tangan dalam 1 dan 2 hitungan yang dilakukan secara bergantian tangan • Dari sikap hand stands, kaki dibuka lebar / kangkang dengan perlahan jatuhkan kaki ke samping, pembantu memegang pinggang • Dengan bantuan sikap tegak kaki kangkang, lakukan hand stand ke samping (kaki tetap kangkang) jatuh ke samping, pembantu memegang panggul pinggang, gerakan ke	• Melakukan senam lantai meroda atau Radslog atau Cart wheel	Tes perbuatan	6 x 45	Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMU kelas 1, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996 Pluit, stop watch, matras

		samping, bertumpu dengan dua tangan kaki dibuka lebar dan mendarat dengan kaki satu per satu dapat dilakukan ke kanan dan ke kiri				
3.3 Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam ketangkasan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab dan menghargai teman	Kombinasi senam ketangkasan	- Setelah melakukan peregangan seluruh persendian dilanjutkan dengan latihan secara berpasangan, satu orang tidur kaki rapat lutut dibengkokkan, yang lain memegang kedua tangannya kemudian diangkat sehingga terjadi lentingan badan, dilakukan secara bergantian hingga semua siswa melakukannya - Secara perorangan dilatih kekuatan dan power - Setelah dirasa cukup kuat fisiknya, maka dilanjutkan siswa berlatih secara kelompok untuk membentuk formasi segi tiga	Melakukan rangkaian senam ketangkasan membentuk formasi segitiga	Tes perbuatan		Panduan senam lantai Pluit, stop watch, matras

SILABUS

Nama Sekolah : SMA N 3 Bantul
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII/1
Standar Kompetensi : 4. Mempraktikkan satu rangkaian gerak senam berirama berbentuk aktivitas aerobik secara beregu dengan diiringi musik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
4.1 Mempraktikkan keterampilan gerak berirama senam aerobik serta nilai kerjasama, kedisiplinan, percaya diri, keluwesan dan estetika	Senam aerobik Penyesuaian musik dengan gerakan senam aerobik	- Setelah pemanasan siswa dibagi dalam beberapa kelompok untuk melakukan latihan merangkai gerak senam aerobik melalui media elektronik, macam-macam gerakan pada senam aerobik secara umum terdiri dari: satu langkah kanan atau kiri, dua langkah kanan atau kiri, satu langkah ke depan dan ke belakang, dua langkah ke depan dan ke belakang - Mendiskusikan segala sesuatu yang berkaitan dengan senam aerobik	- Melakukan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian (minimal 8 macam gerakan) senam aerobik dengan menerapkan nilai percaya diri, tanggung jawab, kerja sama dan menghargai teman - Menyebutkan manfaat senam aerobik terhadap kesehatan	Tes perbuatan	6 x 45	Panduan senam aerobik Pluit, stop watch, kaset aerobik, tape recorder, VCD player

4.2 Mempraktikkan keterampilan menyelaraskan antara gerak dan irama dengan iringan musik serta nilai kerjasama, disiplin, percaya diri, keluwesan dan estetika	• Kombinasi gerak senam aerobik	• Setelah pemanasan siswa dibagi dalam beberapa kelompok untuk melakukan latihan merangkai gerak senam aerobik melalui media elektronik. Macam-macam gerakan pada senam aerobik secara umum terdiri dari: satu langkah kanan atau kiri, dua langkah kanan atau kiri, satu langkah ke depan dan ke belakang, dua langkah ke depan dan ke belakang	• Melakukan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian (minimal 8 macam gerakan) senam sesuai iringan musik dengan menerapkan nilai percaya diri, tanggung jawab dan menghargai teman	Tes perbuatan		Panduan senam aerobik Pluit, stop watch, kaset aerobik, tape recorder, VCD player
--	---	--	---	---------------	--	---

SILABUS

Nama Sekolah : SMA N 3 Bantul
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII/1
Standar Kompetensi : 5. Mempraktikkan berbagai gaya renang dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
5.1 Mempraktikkan keterampilan renang gaya dada lanjutan serta nilai disiplin, kerja keras dan keberanian	Renang gaya dada 25 meter	Secara bergantian siswa berlatih renang gaya dada mulai dari jarak 10 meter s/d 25 meter	Melakukan keterampilan renang gaya dada dengan jarak minimal 25 meter serta menerapkan nilai disiplin, kerja keras dan keberanian	Tes perbuatan	Tentatif	Panduan belajar renang Pluit, stop watch, pelampung, kaca mata renang
5.2 Mempraktikkan keterampilan renang gaya bebas lanjutan serta nilai disiplin, kerja keras dan keberanian	Renang gaya bebas 25 meter	Secara bergantian siswa berlatih renang gaya bebas mulai dari jarak 10 meter s/d 25 meter	Melakukan keterampilan renang gaya bebas dengan jarak minimal 25 meter serta menerapkan nilai disiplin, kerja keras dan keberanian	Tes perbuatan	Tentatif	Panduan belajar renang Pluit, stop watch, pelampung, kaca mata renang
5.3 Mempraktikkan keterampilan renang	Renang gaya punggung 25	Secara bergantian siswa berlatih renang gaya	Melakukan keterampilan	Tes perbuatan	Tentatif	Panduan belajar renang

gaya punggung lanjutan serta nilai disiplin, kerja keras dan keberanian	meter	punggung mulai dari jarak 10 meter s/d 25 meter	renang gaya punggung dengan jarak minimal 25 meter serta menerapkan nilai disiplin, kerja keras dan keberanian			Pluit, stop watch, pelampung, kaca mata renang
5.4 Mempraktikkan keterampilan renang gaya samping lanjutan serta nilai disiplin, kerja keras dan keberanian	• Renang gaya samping 25 meter	• Secara bergantian siswa berlatih renang gaya samping mulai dari jarak 10 meter s/d 25 meter	• Melakukan keterampilan renang gaya samping dengan jarak minimal 25 meter serta menerapkan nilai disiplin, kerja keras dan keberanian	Tes perbuatan	Tentatif	Panduan belajar renang Pluit, stop watch, pelampung, kaca mata renang

SILABUS

Nama Sekolah : SMA N 3 Bantul
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII/2
Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
6.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar lanjutan dengan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri**)	Sepak bola • Pola pertahanan dan penyerangan • Organisasi pertandingan • Peraturan pertandingan sepak bola	• Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok, kemudian diberikan kesempatan bermain sepak bola dengan catatan mereka harus menerapkan pola penyerangan dan pertahanan • Secara berkelompok siswa menyelenggarakan pertandingan antar daerah menggunakan peraturan yang sesungguhnya • Melakukan permainan sepak bola secara berkelompok menggunakan peraturan sesungguhnya	• Menggunakan keterampilan yang sesuai dengan kebutuhan bila menghadapi situasi tertentu dalam permainan sepak bola • Mengimplementasikan peraturan pertandingan dan perwasitan • Mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok, pantang menyerah, dan fair play dalam permainan	Tes perbuatan	12 x 45	Buku panduan belajar bermain sepak bola Lapangan sepak bola, bola, pluit

	Bola Voli • Pola pertahanan dan penyerangan • Organisasi pertandingan • Peraturan pertandingan bola voli	• Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok, kemudian diberikan kesempatan bermain bola voli dengan catatan mereka harus menerapkan pola penyerangan dan pertahanan • Secara berkelompok siswa menyelenggarakan pertandingan antar daerah menggunakan peraturan yang sesungguhnya • Melakukan permainan bola voli secara berkelompok menggunakan peraturan sesungguhnya	• Menggunakan keterampilan yang sesuai dengan kebutuhan bila menghadapi situasi tertentu dalam permainan bola voli • Mengimplementasikan peraturan pertandingan dan perwasitan • Mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok, pantang menyerah, dan fair play dalam permainan	Tes perbuatan		Buku panduan belajar bermain bola voli Lapangan bola voli, bola, pluit
--	---	--	---	---------------	--	---

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
	Bola Basket • Pola pertahanan dan penyerangan • Organisasi pertandingan • Peraturan pertandingan bola basket	• Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok, kemudian diberikan kesempatan bermain bola basket dengan catatan mereka harus menerapkan pola penyerangan dan pertahanan • Secara berkelompok siswa menyelenggarakan pertandingan antar daerah menggunakan peraturan yang sesungguhnya • Melakukan permainan sepak bola secara berkelompok menggunakan peraturan sesungguhnya	• Menggunakan keterampilan yang sesuai dengan kebutuhan bila menghadapi situasi tertentu dalam permainan bola basket • Mengimplementasikan peraturan pertandingan dan perwasitan • Mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok, pantang menyerah, dan fair play dalam permainan	Tes perbuatan		Buku panduan belajar bermain sepak bola Lapangan bola basket, bola, pluit, stop watch
6.2 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola kecil dengan peraturan yang sebenarnya serta	Tenis Meja • Strategi dan taktik permainan ganda putra dan ganda putri	• Setelah melakukan pemanasan secara klasikal, siswa dan siswi dikelompokkan menjadi berpasangan baik putra dengan putri maupun putri dengan putri untuk melakukan permainan ganda	• Menerapkan strategi dan taktik permainan ganda putra dan ganda putri dalam permainan tenis meja	Tes perbuatan		Buku sumber: Buku panduan pendidikan Jasmani untuk SMA kelas XII Alat: Meja

nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri**)		putra dan ganda putri pada pertandingan tenis meja.				pingpong, bola pingpong, net pingpong, badminton
6.3 Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri**)	Atletik Peraturan perlombaan atletik	Siswa diberikan kesempatan berlomba atletik baik nomor lari, lempar, lompat maupun jalan, dengan catatan mereka harus menerapkan peraturan sesungguhnya	- Menggunakan keterampilan yang sesuai dengan kebutuhan bila menghadapi situasi tertentu dalam perlombaan atletik - Mengimplementasikan peraturan pertandingan dan perwasitan - Mengaplikasikan nilai kerja sama percaya diri dan pantang menyerah	Tes perbuatan		Buku panduan belajar Atletik Stop watch, meteran, bendera kecul, bubuk kapur
6.4 Mempraktikkan keterampilan bela diri secara berpasangan dengan menggunakan peraturan yang	Pencak Silat Strategi dan taktik penyerangan	Setelah melakukan pemanasan dilanjutkan dengan pertandingan antara siswa dengan menerapkan teknik penyerangan dan pertahanan dengan kombinasi	Menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan dalam olahraga beladiri	Tes perbuatan		Buku panduan belajar beladiri

sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri**))		pukulan dan tendangan sabit atau tendangan T disusul dengan pukulan secara beruntun, sedangkan pertahanan dapat dilakukan diawali elakan kanan atau kiri dilanjutkan dengan tendangan sabit atau tendangan T dapat pula dilakukan dengan tangkisan tangan atau kaki depan pada saat kuda-kuda				
--	--	---	--	--	--	--

SILABUS

Nama Sekolah : SMA N 3 Bantul
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII/2
Standar Kompetensi : 7. Memelihara tingkat kebugaran jasmani yang telah dicapai dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat								
7.1 Mempraktikkan program latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani	Periodisasi latihan kebugaran	Secara berkelompok siswa mempraktikkan program jangka menengah untuk pemeliharaan kebugaran jasmani ada empat tahap: Periode diagnose, pendasaran, peningkatan dan pemeliharaan	Melakukan program latihan fisik jangka menengah untuk pemeliharaan kebugaran jasmani	Tes perbuatan	6 x 45	Buku panduan membuat program latihan fisik								
7.2 Mempraktikkan membaca hasil tes berdasarkan tabel yang cocok	Hasil tes dan pengukuran berdasarkan tabel tingkat daya tahan otot tes push up dalam satu menit putra <table><tr><td>Status</td><td>JML</td></tr><tr><td>AB</td><td>> 55</td></tr><tr><td>B</td><td>45 – 54</td></tr><tr><td>SD</td><td>35 – 44</td></tr></table>	Status	JML	AB	> 55	B	45 – 54	SD	35 – 44	Setelah siswa melaksanakan program kerja menengah latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani maka siswa harus membuat laporan lengkap.	Menjelaskan kembali hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani berdasarkan tabel yang cocok	Tes perbuatan		Buku panduan membuat program latihan fisik
Status	JML													
AB	> 55													
B	45 – 54													
SD	35 – 44													

	C	20 – 34					
	K	0 – 19					
	Putri						
	Status	JML					
	AB	> 49					
	B	34 – 48					
	SD	17 – 33					
	C	6 – 16					
	K	0 – 5					

SILABUS

Nama Sekolah : SMA N 3 Bantul
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII/2
Standar Kompetensi : 8. Mengkombinasikan rangkaian gerakan senam lantai dan senam ketangkasan dengan alat dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
8.1 Mempraktikkan rangkaian gerakan senam lantai serta nilai percaya diri, tanggung jawab, kerja sama dan percaya kepada teman	Senam lantai Senam ketangkasan	Setelah melakukan pemanasan yang menekan gerakan peregangan terutama otot-otot tungkai, dilanjutkan latihan awalan, melewati peti dan sikap mendarat, lompat kangkang diatas peti. Teknik dsarnya terdiri dari: angkat panggul tinggi-tinggi, pada saat tangan menyentuh peti kedua kaki dibuka selebar-lebarnya (gerakan ke samping), tolakan tangan, angkat dada dan tangan ke atas, setelah melewati peti badan diluruskan dan tungkai kaki dirapatkan sebelum mendarat	Melakukan gerakan lompat kangkang	Tes perbuatan	6 x 45	Buku sumber Pendidikan Jasmani Kelas 2 SMA, Agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 2004 Peti lompat, matras

8.2 Mempraktikkan rangkaian gerakan senam ketangkasan dengan menggunakan alat serta nilai percaya diri, tanggung jawab, kerja sama dan percaya kepada teman	• Berguling di atas peti lompat	• Setelah melakukan peregang seluruh persendian dilanjutkan dengan latihan secara berpasangan satu orang tidur kaki rapat lutut dibengkokkan, yang lain memegang kedua tangannya kemudian diangkat sehingga terjadi lentingan badan, dilakukan secara bergantian hingga semua siswa melakukannya. Setelah itu mereka mencoba dengan melakukan roll depan di atas peti lompat terdiri dari beberapa tahap yaitu : - Awalan sikap roll depan, meletakkan antara tangan dan kepala membentuk segitiga sama sisi, kaki diluruskan hingga panggul condong ke depan. Lemparan kaki dibantu dengan tolakan kedua tangan hingga badan melayang, kemudian mendarat dengan badan tegak berdiri	• Berguling di atas peti	Tes perbuatan		Buku sumber Pendidikan Jasmani Kelas 2 SMA, Agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 2004 Peti lompat, matras
---	---	---	--	---------------	--	--

SILABUS

Nama Sekolah : SMA N 3 Bantul
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII/2
Standar Kompetensi : 9. Mempraktikkan satu rangkaian gerak berirama secara beregu dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
9.1 Mempraktikkan rangkaian gerak senam aerobik dengan iringan musik serta nilai kerjasama, disiplin, keluwesan dan estetika	Rangkaian gerak senam aerobik	Setelah pemanasan siswa dibagi dalam beberapa kelompok untuk melakukan latihan merangkai gerak senam aerobik, yang dimulai gerakan persendian kepala, bahu, lengan, pinggang, paha dan kaki secara dinamis sesuai dengan variasi tertentu (kreativitas) menggunakan media elektronik.	Menciptakan rangkaian gerak senam aerobik	Tes perbuatan	6 x 45	Buku sumber Buku Panduan Pendidikan Jasmani untuk SMA kelas XII Alat: kaset senam aerobik, tape
9.2 Mempraktikkan senam irama tradisional sesuai budaya daerah secara berkelompok serta nilai kerjasama, disiplin, percaya diri, keluwesan dan estetika	Senam irama tradisional*)	Melakukan keterampilan senam irama tradisional sesuai iringan musik dengan menerapkan nilai percaya diri, kerjasama, disiplin, keluwesan dan estetika	Melakukan keterampilan senam irama tradisional	Tes perbuatan		Buku sumber Buku Panduan Pendidikan Jasmani untuk SMA kelas XII Alat: kaset senam aerobik, tape

SILABUS

Nama Sekolah : SMA N 3 Bantul
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII/2
Standar Kompetensi : 10. Mempraktikkan penguasaan teknik berbagai gaya renang dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya*)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
10.1Mempraktikkan keterampilan berbagai gaya renang untuk kepentingan bermain di air dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja keras dan keberanian	- Renang gaya dada - Renang gaya bebas	- Secara bergantian siswa berlatih renang gaya dada mulai dari jarak 10 meter s/d 25 meter - Secara bergantian siswa berlatih renang gaya bebas mulai dari jarak 10 meter s/d 25 meter	- Melakukan perlombaan renang gaya dada dengan jarak 25 meter menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja sama dan keberanian - Melakukan perlombaan renang gaya bebas dengan jarak 25 meter menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta	Tes perbuatan	Tentatif	Buku panduan belajar renang Pluit, stop watch, pelampung, kaca mata renang

			nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja sama dan keberanian			
10.2Mempraktikkan keterampilan berbagai gaya renang untuk estafet sesuai dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja keras dan keberanian	Renang Lomba renang estafet gaya dada dan gaya bebas	- Secara bergantian siswa berlatih renang gaya dada estafet mulai dari jarak 10 meter s/d 25 meter dengan peraturan yang sebenarnya - Secara bergantian siswa berlatih renang gaya bebas estafet mulai dari jarak 10 meter s/d 25 meter	- Melakukan perlombaan renang gaya dada estafet jarak 25 meter menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja sama dan keberanian - Melakukan perlombaan renang gaya bebas estafet jarak 25 meter menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja sama dan keberanian	Tes perbuatan		Buku panduan belajar renang Pluit, stop watch, pelampung, kaca mata renang

10.3Mempraktikkan keterampilan berbagai gaya renang untuk kepentingan pertolongan serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja keras dan keberanian	• Renang pertolongan	• Berlatih secara berpasangan teknik membawa korban karena kecelakaan di dalam air secara umum menggunakan gaya dada dan gaya bebas. Akan tetapi beberapa hal yang harus diperhatikan yaitu posisi penolong harus berada di belakang memegang korban di daerah dagu untuk menghindari cengkraman tangan korban, atau sering disebut metode penyelamatan Ungripp	• Melakukan renang pertolongan dengan membawa korban disertai nilai disiplin, jujur, toleran, kerja keras dan keberanian	Tes perbuatan		Buku sumber Belajar berenang (You Can Swim). David Haller Pioner, Bandung, 2003 Pluit, stop watch, pelampung, kaca mata renang
---	--	---	--	---------------	--	--

SILABUS

Nama Sekolah : SMA N 3 Bantul
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII/2
Standar Kompetensi : 11. Mengevaluasi kegiatan luar kelas/sekolah dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya***)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Bahan/Alat
11.1 Mengevaluasi kegiatan di sekitar sekolah serta nilai percaya diri, kebersamaan, saling menghormati, toleransi, etika dan demokrasi	Kegiatan Luar Kelas Evaluasi kegiatan di sekitar sekolah	- Secara kelompok siswa diberikan kesempatan untuk berdiskusi berkenaan dengan permasalahan yang terjadi pada kegiatan sekolah, solusinya, membandingkan dan merancang kegiatan untuk tahun yang akan datang - Membuat laporan secara kelompok	- Merumuskan permasalahan yang terjadi pada kegiatan di sekolah - Mencari pemecahan masalah yang terjadi pada kegiatan di sekolah - Membandingkan antar kegiatan di sekolah - Merancang kegiatan sekolah untuk masa yang akan datang	Laporan kegiatan	Tentatif	Buku tentang kegiatan di sekolah
11.2 Mengevaluasi kegiatan di alam bebas serta nilai	Evaluasi kegiatan di alam bebas	Secara kelompok siswa diberikan kesempatan untuk berdiskusi berkenaan dengan	Merumuskan permasalahan yang terjadi pada	Laporan kegiatan		Buku tentang di alam bebas

percaya diri, kebersamaan, saling menghormati, toleransi, etika dan demokrasi		permasalahan yang terjadi alam bebas, solusinya, membandingkan dan merancang kegiatan untuk tahun yang akan datang • Membuat laporan secara kelompok	kegiatan di alam bebas • Mencari pemecahan masalah yang terjadi pada kegiatan di alam bebas • Membandingkan antar kegiatan di alam bebas • Merancang kegiatan sekolah untuk masa yang akan datang			
11.3 Mengevaluasi kegiatan kunjungan ke tempat-tempat bersejarah serta nilai percaya diri, kebersamaan, saling menghormati, toleransi, etika dan demokrasi	• Evaluasi kunjungan ke tempat sejarah	• Secara kelompok siswa diberikan kesempatan untuk berdiskusi berkenaan dengan permasalahan yang terjadi pada kegiatan kunjungan ke tempat bersejarah solusinya, membandingkan dan merancang kegiatan untuk tahun yang akan datang • Membuat laporan secara kelompok	• Merumuskan permasalahan yang terjadi pada kegiatan kunjungan ke tempat bersejarah • Mencari pemecahan masalah yang terjadi pada kegiatan kunjungan ke tempat bersejarah • Membandingkan antar kegiatan	Laporan kegiatan	Tentatif	Buku tentang kunjungan ke tempat bersejarah

			kunjungan ke tempat bersejarah • Merancang kegiatan sekolah untuk masa yang akan datang			
11.4 Mengevaluasi kegiatan karya wisata serta nilai percaya diri, kebersamaan, saling menghormati, toleransi, etika dan demokrasi	• Evaluasi kegiatan karya wisata	• Secara kelompok siswa diberikan kesempatan untuk berdiskusi berkenaan dengan permasalahan yang terjadi pada kegiatan karya wisata, solusinya, membandingkan dan merancang kegiatan untuk tahun yang akan datang • Membuat laporan secara kelompok	• Merumuskan permasalahan yang terjadi pada karya wisata • Mencari pemecahan masalah yang terjadi pada kegiatan karya wisata • Membandingkan antar kegiatan karya wisata • Merancang kegiatan sekolah untuk masa yang akan datang	Laporan kegiatan	Tentatif	Buku tentang karya wisata

SILABUS

Nama Sekolah : SMA N 3 Bantul
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII/2
Standar Kompetensi : 12. Mempraktikkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
12.1Mempraktikkan pola hidup sehat	Pola hidup sehat	Secara terprogram adanya pemeriksaan kebersihan dan kesehatan siswa diantaranya memelihara kebersihan tubuh, mengkonsumsi makanan sehat, cara hidup teratur, menghindari kontak dengan sumber penyakit, menghindari pergaulan yang tidak sehat, meningkatkan taraf kecerdasan dan ketaatan terhdap agama yang diyakininya dikoordinir oleh sekolah bekerjasama dengan UKS atau PMR sekolah	- Mengkonsumsi makan dan minum sesuai dengan kebutuhan - Mengatur waktu istirahat yang secukupnya	Laporan kegiatan	4 x 45'	Buku tentang kesehatan OHP, LCD proyektor
12.2Menampilkan pola hidup sehat	Pola hidup sehat	Secara berkelompok mengadakan lomba siswa yang berpenampilan menarik dan sehat. Tampilan pola hidup sehat dapat dilihat dari keseharian baik dalam	Menampilkan sikap perilaku dan mengenakan pakaian bersih serta rapih	Laporan kegiatan		

		perawatan tubuh maupun penampilan berpakaian selama di sekolah	• Menunjukkan budaya disiplin waktu dan kerja serta selalu semangat			
--	--	--	---	--	--	--

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMA N 3 Bantul
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII/I
Materi Pokok : Permainan Bola Besar (Bola Basket)
Alokasi Waktu : 2 JP (1 x Pertemuan)

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar dan Indikator

KI	Kompetensi Dasar	Indikator
1.	Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu olahraga bola besar lanjutan dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri**)	1.1.1 berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran.
2.	2.2. Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan	2.2.1 Mengembalikan alat-alat olahraga ke tempatnya semula.

KI	Kompetensi Dasar	Indikator
	sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran	2.2.2 Berhati-hati dalam melakukan gerakan olahraga. 2.2.3 Menjalankan peraturan keselamatan dalam (menyadari ruang gerak, menjaga teman yang sedang melakukan).
	2.4 Menunjukkan kemampuan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	2.4.1 Bersama-sama kelompok menyaksikan media pembelajaran yang diperlihatkan oleh guru. 2.4.2 Bersama kelompok merumuskan konsep gerak dasar bola basket
3.	3.1. Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.	3.1.1 Menjelaskan tahapan teknik lempar tangkap dan menggiring serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut. 3.1.2 Menemukan variasi dan kombinasi teknik lempar tangkap dan menggiring serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut. 3.1.3 Menganalisa kelebihan dan kelemahan variasi dan kombinasi teknik lempar tangkap dan menggiring serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
4.	4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.	4.1.1 Melakukan latihan teknik lempar tangkap dan menggiring serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut. 4.1.2 Melakukan latihan teknik lempar tangkap dan menggiring serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.

KI	Kompetensi Dasar	Indikator
		4.1.3 Melakukan permainan bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu :

1. Terbiasa berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran
2. Mau berusaha maksimal dan bertawakkal
3. Berprilaku baik dalam pembelajaran dan latihan
4. Berprilaku sportif dalam permainan
5. Mau bertanggung jawab terhadap sarpras pembelajaran dan menjaga keselamatan diri, orang lain dan lingkungan sekitar.
6. Mampu menghargai perbedaan karakter teman dalam aktifitas fisik
7. Mau bekerja sama dengan semangat gotong royong
8. Mampu bertoleransi dan berbagi sarpras dalam pembelelajaran
9. Disiplin dalam aktifitas pembelajran.
10. Menjelaskan tahapan teknik lempar tangkap dan menggiring serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
11. Menemukan variasi dan kombinasi teknik lempar tangkap dan menggiring serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
12. Menganalisa kelebihan dan kelemahan variasi dan kombinasi teknik lempar tangkap dan menggiring serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
13. Menemukan dan mendapatkan pengalaman gerak tahapan teknik lempar tangkap dan menggiring serta sikap tubuh yang baik dan benar pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
14. Menemukan pengalaman gerak dari latihan variasi dan kombinasi teknik lempar tangkap dan menggiring serta sikap tubuh yang baik dan benar pada waktu melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik tersebut.
15. Menganalisa kelebihan dan kelemahan variasi dan kombinasi lempar tangkap dan menggiring serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
16. Melakukan permainan bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi

D. Materi Pembelajaran

➤ **Fakta**

1. Pertandingan bola basket baik langsung atau melalui media elektronik
2. Melihat latihan teknik pada klub bola basket atau melalui media elektronik

➤ **Konsep**

1. Teknik lempar tangkap chest pass.
2. Teknik menggiring (dribble).
3. Posisi badan.

➤ **Prinsip**

1. Teknik lempar tangkap chest pass.
2. Melakukan Teknik menggiring (dribble)
3. Menempatkan Posisi badan yang baik dan benar

➤ **Prosedur**

1. Sikap awal
2. Ketepatan
3. Sikap akhir atau gerakan lanjutan
4. Sikap tubuh
5. Bermain bola basket dengan aturan yang sederhana atau dimodifikasi

E. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Tanya Jawab
3. Diskusi
4. Penugasan

F. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media

- a. Gambar

2. Alat dan bahan

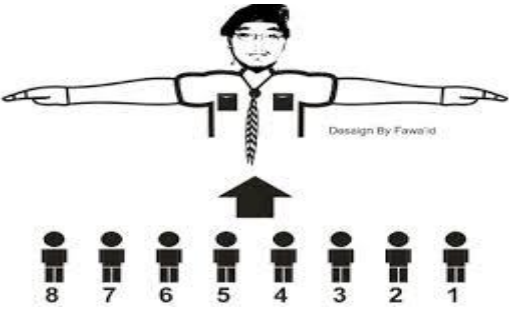
- a. Peluit
- b. Corong / cone

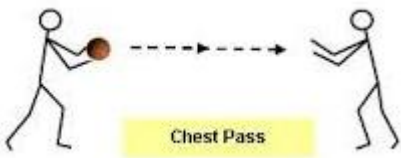
3. Sumber Pembelajaran

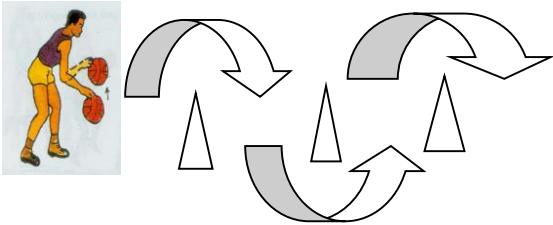
Faridha Isnaini dan Sri Santoso Sabarini (2010). Buku Sekolah Elektronik (BSE), Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMA/MA/SMK Kelas XI, 2010. Jakarta: Pusat Perbukuan Kemendiknas

Hadziq, Khairul. 2013. *Pendidikan Jasmani olahraga da kesehatan SMA kelas XI*. Bandung : Yrama Widya

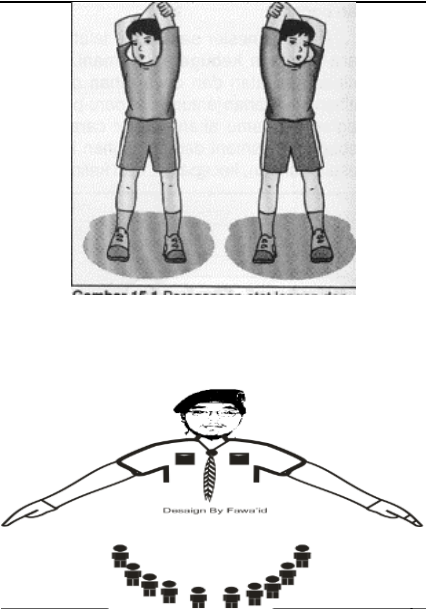
G. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Langkah Pemebelajaran	Konsep Gambar	Keterangan
1. Pendahuluan (15 Menit) a. Menyiapkan peserta didik dalam barisan dua bersyaf b. Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatan. c. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum. d. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu. e. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat aktivitas atletik f. Melakukan apersepsi dengan mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari. g. Melakukan pemanasan peregangan statis kemudian dilanjutkan dinamis.	 Gambar . <i>Formasi Bekumpul</i>	

2. Inti (105 Menit) a. Mengamati 1) Guru merangsang pengetahuan siswa peragaan teknik dasar bola basket (lempar tangkap/overhead pass, chest pass, bounce pass dan menggiring bola) melalui media gambar. 2) Siswa menyimak peragaan teknik dasar bola basket (lempar tangkap/overhead pass, chest pass, bounce pass dan menggiring bola) yang dilakukan oleh peserta didik lain. 3) Peserta didik memperhatikan penjelasan mengenai peraturan keselamatan dari guru. b. Menanya a. Siswa mengajukan pertanyaan berdasarkan pengamatan mereka. b. Siswa mengajukan pertanyaan mengenai teknik dasar bola basket (lempar tangkap/overhead pass, chest pass, bounce pass dan menggiring bola) yang belum dipahami c. Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa d. Memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang teknik dasar bola basket (lempar tangkap/overhead pass, chest pass, bounce pass dan menggiring bola) yang benar		
	Gambar . Media pembelajara 	

c. Mencoba a. Peserta didik membentuk kelompok 2 bersaf dengan jumlah yang sama banyak. Guru mengatur formasi barisan siswa. b. Peserta didik dalam kelompok siswa diminta melakukan latihan menggiring bola yang sudah disediakan arena sebanyak 3 kali bolak-balik untuk melakukan dribel. Guru menilai keaktifan dan peserta didik dalam melakukan latihan teknik dasar bola basket c. Melaksanakan chest pass untuk mengupan kepada teman di depannya. Melaksanakan bounce pass bergantian. Masing-masing siswa melakukan 2 kali operan. Setelah itu bergantian dengan teman yang lain. d. Setelah mendapat bola dari temannya kemudian melakukan dribbling seperti sebelumnya sebanyak 3 kali pengulangan setiap siswa. d. Mengasosiasi 1) Setiap kelompok menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada teknik chest pass dan menggiring bola. 2) Peserta didik saling memperbaiki. 3) Menemukan cara untuk melakukan rangkaian gerakan dengan benar. 4) Peserta didik dalam dapat menemukan konsep rangkaian	 mari-berkawan.blogspot.com Gambar - Menggiring bola Gambar. Mendribble  Gambar. Mendribble bola melewati rintangan	
--	--	--

e. Mengkomunikasikan 1) Semua siswa dikumpulkan, masing-masing mempresentasikan hasil pengamatan. 2) Setiap siswa untuk memperagakan latihan tekik dasar chest pass dan menggiring bola yang benar. 3) Setelah setiap siswa presentasi dilanjutkan berdiskusi dan melakukan refleksi. 4) Peserta siswa menunjukkan sikap respek pada orang lain dengan mendengarkan secara seksama setiap ada orang lain yang berpendapat. 5) Kegiatan lomba permainan bola basket yang dimodifikasi: Peraturan lomba: a) Lomba rangkaian gerak dinilai dari kemampuan melempar dan menangkap bola, menggiring bola serta keaktifan siswa bergerak. b) Diikuti seluruh peserta didik. c) Skor kelompok adalah gabungan nilai yang diperoleh dari setiap anggota kelompok. d) Skor tertinggi menjadi juara	 Gambar. Permainan bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi	
3. Penutup (15 Menit) a. Pendinginan (<i>colling down</i>) dengan melemaskan otot-otot lengan dan kaki secara berkelompok, saling memijat bahu teman dalam bentuk barisan.		

b. Melakukan refleksi dan tanya-jawab materi dan menyimpulkan pembelajaran yang telah dipelajari, memberi tugas pengayaan bagi yang tuntas dan remedial yang belum tuntas, dan memberitahu materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang serta memberikan sedikit cerita lucu atau tebak tebak. c. Berbaris dan berdoa, mengembalikan alat, kembali ke kelas dengan penuh disiplin.		
--	--	--

H. Penilaian Hasil Belajar

1. Tes ketrampilan (Psikomotor)

- a) Petunjuk Penilaian
Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!
- b) Butir Soal Pengetahuan

No.	Butir Pertanyaan	Kriteria Pensekoran				Nilai Akhir
		1	2	3	Σ	
1.	Jelaskan a					
2.	Jelaskan cara melakukan gerak dasar fundamental Chest pass dalam permainan bola basket					
3.	Jelaskan cara melakukan gerak dasar fundamental Bounce pass dalam permainan bola basket					
4.	Jelaskan cara melakukan gerak dasar fundamental menggiring/dribble dalam permainan bola basket					
	Skor Maksimal (12)					

c.Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

- Skor 3 : jika peserta didik mampu menjelaskan secara utuh (gerakan posisi tangan, posisi kaki dan sikap tubuh) dalam permainan bola basket.
- Skor 2 : jika peserta didik mampu menyebutkan dua jawaban di atas.

- Skor 1 : jika peserta didik mampu menyebutkan salah satu jawaban di atas.

$$N = \frac{\Sigma \text{Skor yang diperoleh}}{\Sigma \text{Skor Maksimal}} \times 50\%$$

b. **Tes Sikap (Afektif)**

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																		Σ	NA
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri			Sportivitas				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																					
2.																					
3.																					
4.																					
5.																					
Dst																					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																					

Keterangan :

kerjasama : nilai 1-Siswa tidak kerjasama dengan teman yang lain saat bermain

2- Siswa kurang kerjasama dengan teman yang lain saat

bermain

3- Siswa bekerjasama dengan baik dengan sesama teman saat

bermain

Kejujuran : nilai 1 - Siswa tidak jujur dengan teman yang lain saat bermain

2- Siswa kurang jujur dengan teman yang lain saat bermain

3- Siswa jujur dengan teman yang lain saat bermain

Menghargai teman : nilai :

- 1 - Siswa tidak menghargai teman yang lain saat bermain
- 2- Siswa kurang menghargai teman yang lain saat bermain
- 3- Siswa tidak menghargai teman yang lain saat bermain

Semangat : nilai : 1- Siswa tidak bersemangat saat bermain

2- Siswa kurang bersemangat saat bermain

3-Siswa bersemangat saat bermain

Percaya diri : Nilai : 1- Siswa tidak percaya diri saat bermain

2- Siswa kurang percaya diri saat bermain

3- Siswa percaya diri saat bermain

Sportivitas : Nilai : 1- Siswa tidak sportivitas saat bermain

2- Siswa kurang sportivitas saat bermain

3- Siswa sportivitas saat bermain

$$N = \frac{\sum \text{Skor yang diperoleh}}{\sum \text{Skor Maksimal}} \times 30\%$$

C. Tes Pengetahuan (kognitif)

Contoh instrument penilaian pengetahuan (kognitif)

Nilai tes kuis

Contoh Butir Pertanyaan

Butir Pertanyaan	Skor	
	1	2
Soal		
1. Bola basket merupakan permainan yang dilakukan oleh dua tim. Setiap tim terdiri atas		
a. 4 orang		c. 6 rang
b. 5 orang		d. 7 orang
2. Mengoper Bola dari Atas Kepala disebut juga		
a. Catching Ball		c. Bounce pass
b. Chest Pass		d. Overhead pass
3. Jenis passing yang paling efektif dilakukan pada saat pemain tidak dijaga oleh lawan atau musuh adalah		
a. Bounce pass		c. Chest Pass
b. Overhead Pass		d. Shooting

4. Suatu usaha membawa bola ke depan merupakan pengertian dari ... a. <u>Dribbling</u> c. Overhead pass b. Shooting d. Chest Pass 5. Menggiring bola dalam permainan bola basket dapat dibagi menjadi berapa cara a. <u>1</u> c. 3 b. 2 d. 4 Kunci Jawaban 1. B. 5 orang 2. D. Overhead pass 3. C. Chest Pass 4. A. Dribbling 5. B. 2 cara		
Skor maksimal : 10		

Keterangan : nilai 1 : Jika siswa tidak benar dalam menjawab pertanyaan
2 : Jika siswa benar dalam menjawab pertanyaan

$$N = \frac{\Sigma \text{Skor yang diperoleh}}{\Sigma \text{Skor Maksimal}} \times 20\%$$

Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							

6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
Nilai Rata-Rata							

Nilai Akhir (NA)
=

$$\frac{\sum \text{Skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$$

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Mengetahui

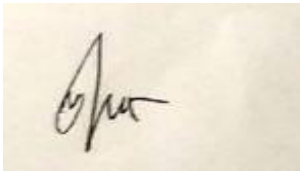
Guru Mata Pelajaran PJOK



Candra Gunawan, S. Pd

NIP. -

Mahasiswa



M. Batistuta Fitoni N

NIM. 14601241059

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMA N 3 Bantul
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XI/I
Materi Pokok	: Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu	: 2 JP (1 x Pertemuan)

A. Kompetensi Inti

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebabfenomena 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
• Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk peningkatan kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin dan percaya diri
• Mempraktikkan tes untuk kelincahan, dan daya tahan dalam kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin dan percaya diri

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

3.1.1 Menjelaskan konsep variasi gabungan latihan kecepatan dan kelincahan
3.1.2 Menjelaskan konsep rangkaian latihan daya tahan , kecepatan dan kekuatan.
4.1.1 Melakukan variasi latihan kecepatan dan kelincahan
4.1.2 Melakukan rangkaian latihan daya tahan , kecepatan dan kekuatan.

D. Deskripsi Materi Pembelajaran

Tema : Kebugaran jasmani

Sub Tema : Variasi berbagai konsep latihan kebugaran jasmani

1. Materi Reguler

Materi pembelajaran yang dipilih merupakan materi yang valid dan terkini dari buku kebugaran jasmani, dengan rincian sebagai berikut :

- a. Latihan variasi kecepatan dan kelincahan

Merupakan bentuk permainan yang mengandung dua unsur sekaligus : permainan memindahkan benda secara langsung dan bertahap.

- b. Latihan variasi daya tahan , kecepatan dan kekuatan

Latihan kebugaran sirkuit (shuttle run, back up , sit up , pushback up)

2. Materi Pembelajaran Remedial

Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran reguler yang disederhanakan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan.

3. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran reguler dengan meningkatkan faktor kesulitan dan peraturan serta strategi permainan

E. Metode pembelajaran

Saintifik (mengamati, menanya, mencoba/mengumpulkan informasi, mengasosiasi/menganalisis/menalar, mengomunikasikan)

F. Kegiatan Pembelajaran

Pendahuluan (15 menit)

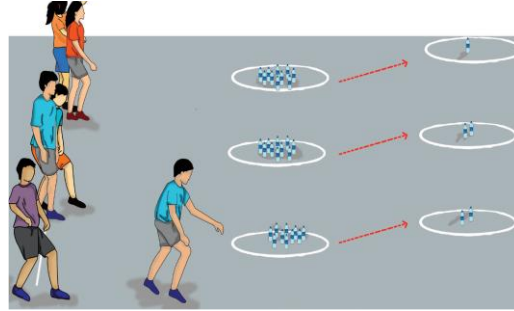
- a. Menyiapkan peserta didik dalam barisan empat bersap
- b. Peserta didik berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatan
- c. Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum
- d. Menjelaskan indikator pencapaian kompetensi yang akan dicapai pada pertemuan tersebut
- e. Melakukan apersepsi dengan mengajukan pertanyaan kepada peserta didik tentang berbagai gerakan latihan kebugaran jasmani yang sudah dipelajari
- f. Meminta peserta didik untuk mengumpulkan tugas soal uraian terkait materi kebugaran jasmani yang diberikan pada pertemuan sebelumnya

- g. Mendiskusikan berbagai kemungkinan saat menggabungkan 4 (empat) macam latihan kebugaran jasmani dalam suatu tes sirkuit.

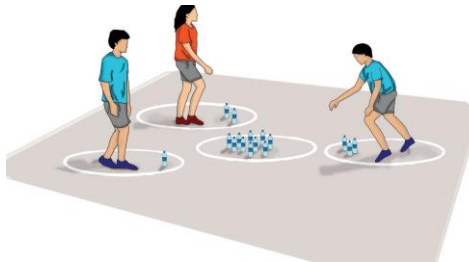
Kegiatan inti (105 menit)

a. Mengamati

Peserta didik mengamati guru dan model saat melakukan latihan kekuatan, kecepatan dan daya tahan, dan tes kebugaran jasmani secara sirkuit serta mengamati gambar :



Gambar memindahkan benda secara bertahap



Gambar permainan cicak dan buaya

b. Menanyakan

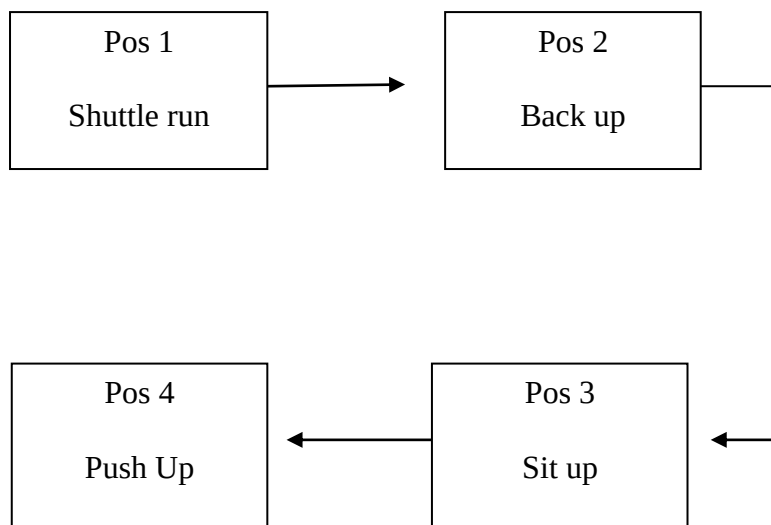
- Dalam kelompok kecil, peserta didik merumuskan pertanyaan tentang konsep gerakan latihan kekuatan, kecepatan dan daya tahan
- Dengan panduan guru, peserta didik merumuskan pertanyaan dalam kelompoknya, sbb :
berdasarkan hasil pengamatan, mereka mengembangkan sejumlah pertanyaan, mendiskusikan pertanyaan tersebut, dan menuliskan dalam Lembar Kegiatan (LK) yang telah tersedia !
- Guru memeriksa pertanyaan yang dikembangkan oleh setiap kelompok, dan meminta kelompok yang paling baik pertanyaannya untuk membacakan secara rinci

c. Mengumpulkan informasi/Mencoba

- Peserta Didik melakukan pemanasan dalam bentuk permainan berkelompok, penguluran, pelepasan, penguatan, utamanya otot-otot yang akan dipergunakan untuk melakukan gerakan latihan kebugaran jasmani : otot

tangan, otot kaki, otot dada, otot punggung, otot perut, persendian (sambil menjelaskan fungsi dari setiap gerakan)

- b) Peserta didik mengulang latihan kekuatan, kelentukan, dan kelincahan dalam kelompoknya secara bersamaan, membentuk 4 kelompok yang dibagi sesuai formasi yang ditentukan guru
- c) Setiap peserta didik melakukan gerakan latihan sesuai prosedur, menghargai teman, melakukan aktivitas sesuai aturan dan perintah guru
- d) Dengan mencermati gambar, peserta didik mencoba melakukan latihan daya tahan , kecepatan dan kelincahan secara berkelanjutan.



Gambar alur latihan sirkuit kebugaran jasmani

d. Mengasosiasi/menalar

- a) Dalam kelompok kecil peserta didik berusaha menemukan cara yang paling tepat untuk melakukan gerakan latihan daya tahan, kekuatan dan kelincahan berupa sirkuit latihan kebugaran
- b) Peserta didik mencoba melakukan latihan berulang-ulang, dengan cara mengamati gambar, menanyakannya kepada nara sumber, dan membaca buku sumber, sehingga pada akhirnya dapat menyimpulkan cara melakukan latihan daya tahan kebugaran jasmani yang benar

e. Mengomunikasi

Setiap anggota kelompok wajib mengikuti tes kebugaran jasmani secara sirkuit dalam 4 (empat) macam pos latihan, mulai dari latihan kekuatan, kelentukan, kelincahan, dan daya tahan. Penampilan akan dinilai oleh guru dan perwakilan dari tiap kelompok, dengan mengacu pada peraturan sbb :

- a) Tes dilakukan secara sirkuit, melalui 4 pos kegiatan yang terdiri dari :
pos latihan kekuatan, pos latihan kelentukan, pos latihan kelincahan, dan
pos latihan daya tahan
- b) Setiap latihan minimal terdiri dari satu macam gerakan (peserta didik
bebas memilih)
 - Penilai tes adalah guru dan 1 perwakilan peserta didik yang
berasal dari 4 kelompok
 - Nilai tes kebugaran jasmani : disesuaikan dengan instrumen yang
dibuat guru
 - Peserta didik yang memiliki skor tertinggi dinyatakan sebagai
yang terbaik

Penutup (15 menit)

- 1) Seluruh kelompok dikumpulkan, dalam kegiatan ini guru mengarahkan
peserta didik pada sikap bertanggungjawab dan menghargai suatu
keberhasilan dengan memberikan pertanyaan :
 - a. Bagaimana perasaan kalian setelah mengikuti tes kebugaran jasmani
?
 - b. Bagaimana perasaan kalian dengan hasil yang diperoleh ?
 - c. Mengapa bisa ada yang tidak mendapatkan hasil maksimal ?
- 2) Dalam kelompok masing-masing, peserta didik melakukan pendinginan dan
pelepasan dengan melakukan pijat berantai, selanjutnya :
 - a. Melakukan refleksi, guru mengajukan pertanyaan kepada peserta
didik :
 - 1) Apa yang telah kalian pelajari hari ini?
 - 2) Apa yang kalian pikirkan pada saat melakukan berbagai gerakan
latihan kebugaran jasmani ?
 - 3) Bagaimana perasaan kalian sebelum dan sesudah melakukan
gerakan?
 - 4) Bagaimana perasaan kalian saat membantu teman yang kesulitan saat
melakukan latihan gerakan?
 - 5) Apa yang harus diperhatikan ketika melakukan tes kebugaran
jasmani secara sirkuit ?
 - b) Memberi tugas :
 - 1) Menyuruh peserta didik untuk melakukan latihan kebugaran
jasmani di rumah (luar sekolah) dan harus dilaporkan dalam bentuk

tugas proyek, yang harus diselesaikan dalam waktu 2 bulan, lengkap dengan keterangan waktu, durasi, dan mekanisme pelaksanaan sebagaimana tertera dalam lampiran

- 2) Menyampaikan materi untuk pertemuan yang akan datang
- c) Mengakhiri kegiatan dengan berdoa untuk mensyukuri keselamatan dan kesehatan dalam pembelajaran

G. Penilaian

1. Teknik Penilaian :

- a. Kompetensi Sikap (Spiritual dan Sosial)

1. Observasi
2. Penilaian Diri
3. Penilaian Antar Peserta Didik

- b. Kompetensi Pengetahuan :

1. Penugasan tertulis

- c. Kompetensi Keterampilan :

1. Praktik
2. Proyek

2. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

- a. Pertemuan pertama

1. *check list* lembar observasi sikap spiritual (Lampiran 1 A – 1 B)
2. *check list* lembar Penilaian Diri sikap sosial (Lampiran 2 A – 2 B)
3. *check list* lembar Penilaian Antar Peserta Didik sikap sosial (Lampiran 3 A - 3 B)
4. lembar observasi tugas soal uraian (Lampiran 4 A – 4 B)

- b. Pertemuan kedua

1. lembar observasi Praktik sirkuit tes kebugaran jasmani (Lampiran 5 A–5 B)
2. lembar observasi Proyek aktivitas kebugaran jasmani (Lampiran 6 A– 6 B)

H. Penilaian ,pembelajaran remedial dan pengayaan

1. Teknik penilaian :

- a. Kompetensi Sikap Spiritual dan Sikap Sosial : Observasi
- b. Kompetensi Pengetahuan : Tes tertulis/ lisan
- c. Kompetensi Keterampilan : Praktik

2. Instrumen Penilaian

Pertemuan Kedua

- a. Kompetensi Sikap Spiritual dan Sosial
 - 1) Instrumen Penilaian :
 - Check list lembar observasi sikap spiritual (Lampiran 1)
 - Check list lembar observasi sikap sosial (Lampiran 2)
 - b. Kompetensi Pengetahuan
 - Instrumen Penilaian :Tes tulis, Daftar Pertanyaan (Lampiran 3)
 - c. Kompetensi Keterampilan
 - Instrumen Penilaian :
 - Lembar Observasi Keterampilan melakukan berbagai latihan kebugaran (Lampiran 4)
3. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan
- Instrument penilaian pembelajaran remedial pada dasarnya sama dengan instrument penilaian pembelajaran regular. Sehingga lampiran yang digunakan sama.

G. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media

- a. Gambar : aktivitas latihan kebugaran jasmani
- b. Gambar: bentuk latihan kebugaran jasmani

2. Alat dan bahan

- a. Arena : Lapangan Olahraga
- b. Cone : 24 buah
- c. Stopwatch : 1 buah
- d. Bangku / box : 4 buah
- e. Lembar Penilaian: (Observasi, PD , PAT, Penugasan, Keterampilan, Proyek)

3. Sumber Belajar

- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA/MA Kelas XII*. Cetakan Ke-1.(Edisi Revisi).Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Gambar-gambar aktivitas kebugaran

LAMPIRAN 1A (LEMBAR OBSERVASI SIKAP SPIRITUAL)

- Teknik Penilaian : Penilaian Diri
- Bentuk Instrumen : Lembar observasi
- Kisi-kisi : 1.Menunjukkan perilaku berdoa sebelum melakukan aktivitas
- 2.Menunjukkan perilaku berdoa sesudah melakukan aktivitas
- 3.Selalu bersyukur dengan hasil belajar yang raih
- 4.Terus berlatih dengan giat

• Pembiasaan berdoa

No	Perilaku yang diharapkan	Cek (√)			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum melakukan suatu aktivitas				
2.	Berdoa sesudah melakukan suatu aktivitas				
Jumlah					
Jumlah Skor maksimal : 8					

Skor perolehan

Nilai :----- X 4

Skor maksimal

• Tawakal

No	Perilaku yang diharapkan	Cek (√)			
		1	2	3	4
1.	Tetap bersyukur dengan hasil belajar yang raih				
2.	Terus berlatih dengan giat				
Jumlah					
Jumlah Skor maksimal : 8					

Skor perolehan

Nilai :----- X 4

Skor maksimal

LAMPIRAN 2 (LEMBAR OBSERVASI SIKAP SOSIAL)

- Teknik Penilaian : Penilaian antar teman
- Bentuk Instrumen : Lembar observasi
- Kisi-kisi : 1.Menunjukkan sikap jujur dalam bermain
- 2.Menunjukkan sikap menerima kegagalan dengan ikhlas (*legowo*).
- 3.Taat pada peraturan dalam permainan.
- 4.Datang dan pulang tepat waktu

• Sportif

No	Perilaku yang diharapkan	Cek (√)			
		1	2	3	4
1.	Jujur dalam bermain				
2.	Menerima kegagalan dengan ikhlas (<i>legowo</i>)				
Jumlah					
Jumlah Skor maksimal : 8					

Skor perolehan

Nilai :----- X 4

Skor maksimal

• Disiplin

No	Perilaku yang diharapkan	Cek (√)			
		1	2	3	4
1.	Mentaati peraturan permainan				
2.	Datang dan pulang tepat waktu				
Jumlah					
Jumlah Skor maksimal : 8					

Skor perolehan

Nilai :----- X 4

Skor maksimal

Petunjuk Penilaian Sikap Spiritual dan Sosial :

SKOR	Kategori
4	Selalu (jika secara terus menerus melakukan perilaku yang diamati)
3	Sering (jika cenderung lebih banyak melakukan perilaku yang diamati)
2	Kadang-kadang (jika cenderung lebih sedikit melakukan perilaku yang diamati)
1	Tidak pernah (jika tidak pernah melakukan perilaku yang diamati)

Tabel Pedoman Penilaian Sikap Spiritual dan Sosial

RENTANG SKOR	NILAI KUALITATIF
$3,50 < \text{Skor} \leq 4,00$	Sangat Baik (SB)
$2,50 < \text{Skor} \leq 3,50$	Baik (B)
$1,50 < \text{Skor} \leq 2,50$	Cukup (C)
$1,00 < \text{Skor} \leq 1,50$	Kurang (K)

LAMPIRAN 3 (DAFTAR PERTANYAAN KOMPETENSI PENGETAHUAN)

Teknik Penilaian : Tes tertulis
Bentuk Instrumen : Daftar pertanyaan

Butir soal Pengetahuan

No	Pertanyaan yang diajukan	Skor 1-2
1.	Apa yang dimaksud dengan kecepatan?	
2.	Apa yang dimaksud dengan keseimbangan?	
3.	Apa yang dimaksud dengan kekuatan?	
4.	Apa yang dimaksud kelincahan?	
5.	Mengapa kita harus menjaga kebugaran tubuh kita	
Jumlah		
Jumlah Skor maksimal : 10		

Nilai : jumlah sekor maksimal x 10 = 100

LAMPIRAN 4 (LEMBAR PENGAMATAN KOMPETENSI KETERAMPILAN)

Teknik Penilaian : Tes Praktik
Bentuk Instrumen : lembar pengamatan

Lembar Pengamatan

No	Aspek yang dinilai	Kualitas Gerakan				
		1	2	3	4	5
1	variasi Kekuatan dan kelentukan					
2	variasi kekuatan dan keseimbangan					
3	Latihan variasi kecepatan dan kelincahan					
4	variasi daya tahan , kecepatan dan kekuatan					
Jumlah Skor maksimal : 20						

Skor perolehan

Nilai :----- X 4

Skor maksimal

Rubrik Penilaian

Skor	Keterangan
1	Tidak dapat melaksanakan praktik dengan baik
2	Dapat melaksanakan praktik tetapi masih banyak gerakan yang salah
3	Dapat melaksanakan praktik dan hanya ada sedikit gerakan yang yang salah
4	Dapat melaksanakan praktik dengan hampir sempurna
5	Dapat melaksanakan praktik dengan sempurna

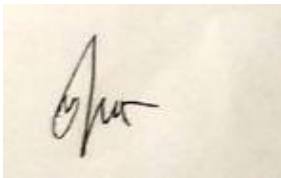
Mengetahui

Guru Mata Pelajaran PJOK



Candra Gunawan, S. Pd
NIP. -

Mahasiswa



M. Batistuta Fitoni N
NIM. 14601241059

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMA N 3 Bantul
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XI/I
Materi Pokok	: Pembelajaran Atletik (Lari Jarak Menengah)
Alokasi Waktu	: 3 JP (1 x Pertemuan)

1. Standar Kompetensi

Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

2. Kompetensi Dasar

Mempraktikan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olah raga lanjutan dengan baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan

3. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Melakukan teknik dasar start berdiri, dengan benar
2. Melakukan kombinasi teknik dasar start berdiri, lari dan finish, dengan benar
3. Melakukan lomba lari jarak menengah dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan benar

4. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar start berdiri, dengan benar
2. Siswa dapat melakukan kombinasi teknik dasar start berdiri, lari dan finish, dengan benar
3. Siswa dapat melakukan lomba lari jarak menengah dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan benar

5. Materi Pembelajaran

Lari jarak Menengah

1. Teknik dasar start berdiri
2. Kombinasi tehnik dasar start, lari dan finish
3. Lomba lari jarak menengah dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai disiplin, percaya diri dan kejujuran

6. Metode Pembelajaran:

- a. Pendekatan : Scientific Learning
- b. Inclusive (cakupan).
- c. Demonstrasi.
- d. Part and whole (bagian dan keseluruhan).
- e. Resiprocal (timbang-balik).

Pendekatan Pembelajaran Kontekstual

7. Media dan Alat Pembelajaran

- a. Media: Gambar contoh lari jarak menengah.
- b. Alat: Peluit, Cone.

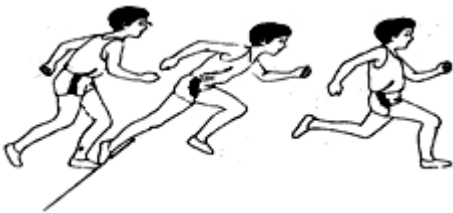
8. Kegiatan Pembelajaran

Pendahuluan (10 Menit)

- Preparasi/persiapan
Siswa di bariskan
Mengabsen siswa
Pemanasan dan berdoa
- Apresiasi
- Motivasi
Menjelaskan manfaat dari lari jarak menengah

Inti Pembelajaran

Kegiatan Inti	
Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
Orientasi peserta didik kepada masalah	Mengamati Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik ★ Keterampilan Lari jarak menengah ★ Variasi dan Kombinasi dengan cara : ❖ Melihat (tanpa atau dengan alat) Menayangkan gambar/foto/tabel berikut ini ★ Keterampilan Lari jarak menengah ★ Variasi dan Kombinasi ❖ Mengamati

	lembar kerja, pemberian contoh-contoh materi/soal untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb yang berhubungan dengan  ✦ <i>Keterampilan Lari jarak menengah</i> ✦ <i>Variasi dan Kombinasi</i> ❖ Membaca (dilakukan di rumah sebelum kegiatan pembelajaran berlangsung), materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan ✦ <i>Keterampilan Lari jarak menengah</i> ✦ <i>Variasi dan Kombinasi</i> ❖ Mendengar pemberian materi oleh guru yang berkaitan dengan ✦ <i>Keterampilan Lari jarak menengah</i> ✦ <i>Variasi dan Kombinasi</i> ❖ Menyimak, penjelasan pengantar kegiatan/materi secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai : ✦ <i>Keterampilan Lari jarak menengah</i> ✦ <i>Variasi dan Kombinasi</i> untuk melatih kesungguhan, ketelitian, mencari informasi.
Mengorganisasikan peserta didik	Menanya Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya : ❖ Mengajukan pertanyaan tentang : ✦ <i>Keterampilan Lari jarak menengah</i> ✦ <i>Variasi dan Kombinasi</i> yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang

	diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat. Misalnya :
Membimbing penyelidikan individu dan kelompok	Mengumpulkan informasi Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan: ❖ Mengamati obyek/kejadian, ❖ Membaca sumber lain selain buku teks, mengunjungi laboratorium komputer perpustakaan sekolah untuk mencari dan membaca artikel tentang ✦ <i>Keterampilan Lari jarak menengah</i> ✦ <i>Variasi dan Kombinasi</i> ❖ Mengumpulkan informasi Mengumpulkan data/informasi melalui diskusi kelompok atau kegiatan lain guna menemukan solusi masalah terkait materi pokok yaitu ✦ <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i> ✦ <i>Variasi dan Kombinasi</i> ❖ Aktivitas ✦ <i>Meminta salah satu peserta didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak atau contoh dari guru atau melihat tayangan dan peserta didik yang lain mengamatinya.</i> ❖ Mempraktikan ✦ <i>Peserta didik diminta mempraktikkan Keterampilan Lari jarak Pendek dan Variasi dan Kombinasi</i> ✦ <i>Keterampilan start berdiri</i> ✦ <i>Keterampilan gerak kaki lari jarak menengah</i> ✦ <i>Teknik gerakan ayunan lengan</i> ✦ <i>Teknik posisi badan</i> ✦ <i>Teknik dasar finis lari jarak menengah</i> ✦ <i>Variasi dan Kombinasi</i> ✦ <i>Gerakan lari cepat dengan langkah kaki lebar</i> ✦ <i>Gerakan reaksi cepat start dari posisi berdiri</i> ✦ <i>Gerakan reaksi finish diawali dengan lari</i> ❖ Mendiskusikan

	❖ Saling tukar informasi tentang : ✦ <i>Keterampilan Lari jarak menengah</i> ✦ <i>Variasi dan Kombinasi</i> dengan ditanggapi aktif oleh peserta didik dari kelompok lainnya sehingga diperoleh sebuah pengetahuan baru yang dapat dijadikan sebagai bahan diskusi kelompok kemudian, dengan menggunakan metode ilmiah yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang disediakan dengan cermat untuk mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat.
Mengembangkan dan menyajikan hasil karya	Mengkomunikasikan Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan ❖ Menyampaikan hasil diskusi berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan ❖ Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang : ✦ <i>Keterampilan Lari jarak menengah</i> ✦ <i>Variasi dan Kombinasi</i> ❖ Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan ❖ Bertanya atas presentasi yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya. ❖ Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara tertulis tentang ✦ <i>Keterampilan Lari jarak menengah</i> ✦ <i>Variasi dan Kombinasi</i> ❖ Menjawab pertanyaan yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan. ❖ Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa. ❖ Menyelesaikan uji kompetensi yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah

	disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran
Menganalisa & mengevaluasi proses pemecahan masalah	Mengasosiasikan Peserta didik menganalisa masukan, tanggapan dan koreksi dari guru terkait pembelajaran tentang: ❖ Mengolah informasi yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan/pertemuan sebelumnya maupun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja. ❖ Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai ✦ <i>Keterampilan Lari jarak menengah</i> ✦ <i>Variasi dan Kombinasi</i> ❖ Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan : ✦ <i>Keterampilan Lari jarak menengah</i> ✦ <i>Variasi dan Kombinasi</i>
Catatan : Selama pembelajaran berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan)	
Kegiatan Penutup Peserta didik : • Membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan. • Melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan. Guru : • Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa. Peserta didik yang selesai mengerjakan projek dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian projek. • Memberikan penghargaan kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik	

- Merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk tugas kelompok/ perseorangan (jika diperlukan).
- Mengagendakan pekerjaan rumah.
- Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya

9. Penilaian Pembelajaran

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
1. Aspek Psikomotor • Melakukan tehnik dasar strat, lari dan finish dengan koordinasi yang baik • Melakukan lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan teknik start berdiri, lari dan finish dengan koordinasi yang baik !
2. Aspek Kognitif • Mengetahui bentuk teknik dasar dasar start berdiri, lari dan finish dengan koordinasi yang baik	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Pendaratan telapak kaki yang benar saat lari jarak menengah, adalah .
3. Aspek Afektif • Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan	Tes observasi	Lembar observasi	Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan

1. Teknik penilaian:

a. Tes unjuk kerja (psikomotor):

Lakukan teknik dasar lari jarak menengah

Keterangan:

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

$$\begin{aligned}
 &\text{Jumlah skor yang diperoleh} \\
 \text{Nilai} = &\frac{\text{-----}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100
 \end{aligned}$$

- b. Pengamatan sikap (afeksi):
- Lakukan teknik dasar lari jarak menengah dengan peraturan yang telah dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan

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

$$\begin{aligned}
 &\text{Jumlah skor yang diperoleh} \\
 \text{Nilai} = &\frac{\text{-----}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 10
 \end{aligned}$$

- c. Kuis/embedded test (kognisi):
- Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam teknik dasar lari jarak menengah

Keterangan:

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

$$\begin{aligned}
 &\text{Jumlah skor yang diperoleh} \\
 \text{Nilai} = &\frac{\text{-----}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100
 \end{aligned}$$

- Nilai akhir yang diperoleh siswa =

$$\text{Nilai tes unjuk kerja} + \text{nilai observasi} + \text{nilai kuis}$$

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA TEKNIK DASAR LARI JARAK MENENGAH

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Gerakan lengan diayun depan belakang beberapa senti meter di atas pinggang				
2. Gerakan kaki tidak terlalu cepat				

3. Pendaratan telapak kaki menggunakan sisi bagian tengah telapak kaki				
4. Posisi badan agak condong ke depan				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 100				

RUBRIK PENILAIAN

PERILAKU DALAM LARI JARAK MENENGAH

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Bekerja sama dengan teman dalam melakukan kegiatan	
2. Toleransi/menghargai lawan	
3. Percaya diri/keberanian(bersungguh-sungguh dalam bermain)	
4. Bersedia berbagi tempat dan peralatan	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL 100	

RUBRIK PENILAIAN

PEMAHAMAN KONSEP LARI JARAK MENENGAH

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana pendaratan telapak kaki lari jarak menengah?				
2. Bagaimana posisi gerakan lengan yang benar pada saat melakukan lari jarak menengah?				
3. Bagaimana posisi badan yang benar pada saat melakukan lari jarakmenengah ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 100				

10. Sumber Belajar

- Ruang terbuka yang datar dan aman
- Bendera start dan finish
- Buku teks
- Buku referensi, , ***Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas X***
- Lembar Kerja Proses Belajar, ***Roji***, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

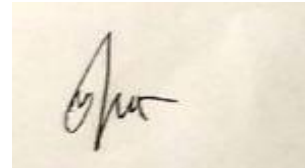
Mengetahui

Guru Mata Pelajaran PJOK



Candra Gunawan, S. Pd
NIP. -

Mahasiswa



M. Batistuta Fitoni N
NIM. 14601241059

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMA N 3 Bantul
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XI/I
Materi Pokok	: Pembelajaran Atletik (Lempar Lembing)
Alokasi Waktu	: 3 JP (1 x Pertemuan)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati 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 metode sesuai kaidah keilmuan.

B. Kompetensi Dasar

- 3.3 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) serta menyusun rencana perbaikan
- 3.4 Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) sesuai hasil analisis dan kategorisasi.

C. Materi Pokok

Lempar lembing

D. Indikator

- Memegang lembing
- Membawa lembing
- Melempar lembing dengan posisi tetap ditempat
- Lempar lembing dengan berbagai gerakan dan teknik dasar
- Lempar lembing dengan rangkaian gerakan

E. Tujuan

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat :

- Siswa dapat menunjukkan perilaku sportivitas, kerjasama, tanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi setelah mengikuti proses pembelajaran
- Siswa dapat mengetahui mengenai cara melakukan lempar lembing dengan baik dan benar
- Siswa dapat mempraktekan cara melakukan lempar lembing dengan baik dan benar.

F. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan *scientific*

G. Alat dan Sarana Pembelajaran

1. Media / gambar
2. Alat dan sarana
 - a. Peluit
 - b. Cone
 - c. Lembing
 - d. Lapangan tanah atau lapangan sepak bola
3. Sumber belajar
 - a. Purnomo Eddy, Dapan. 2011. Dasar-Dasar Gerakan Atletik. Yogyakarta: Alfabedia Citra.
 - b. Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas X, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga
 - c. Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

H. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Pendahuluan 20 menit

- Siswa dibariskan menjadi dua saf
- Menghitung jumlah siswa
- Berdoa sebelum memulai pembelajaran
- Apersepsi
 - Menanyakan kabar siswa
 - Mempersilahkan siswa yang sedang sakit untuk tidak mengikuti pembelajaran
 - Menyampaikan tujuan pembelajran
- Pemanasan
 - Siswa melakukan penguluran atau stratching mulai dari otot kepala sampai otot kaki namun di pusatkan atau lebih banyak pada bagian tangan..
 - Melakuakan lempar bola tenis ke tembok sebanyak 5 kali setiap siswa dengan jarak 6 meter. Tujuan untuk membiasakan tangan agar otot-otot bagian tangan menjadi lemas atau siap.

2. Kegiatan inti 100 menit

a. Mengamati

- Peserta didik menyimak peragaan teknik dasar lempar lembing yang dilakukan oleh peserta didik lain.
 - Memberi kesempatan atau menunjuk dua siswa yang sudah bisa untuk melakukan lemparan dalam lempar lembing.
- Guru menilai keterampilan, siswa mengamati.

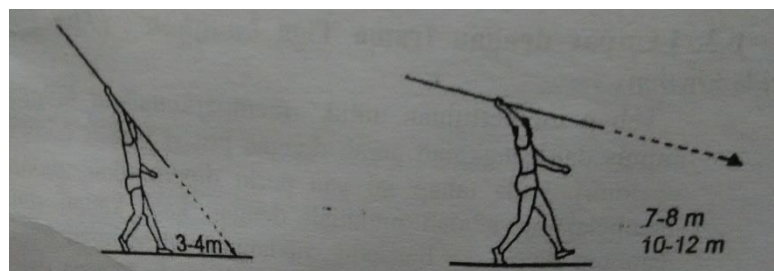
b. Menanya

- Peserta didik mengajukan pertanyaan berdasarkan pengamatan mereka.
- Peserta didik mengajukan pertanyaan mengenai teknik dasar lempar lembing yang belum dipahami.
- Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan peserta didik.

c. Mencoba

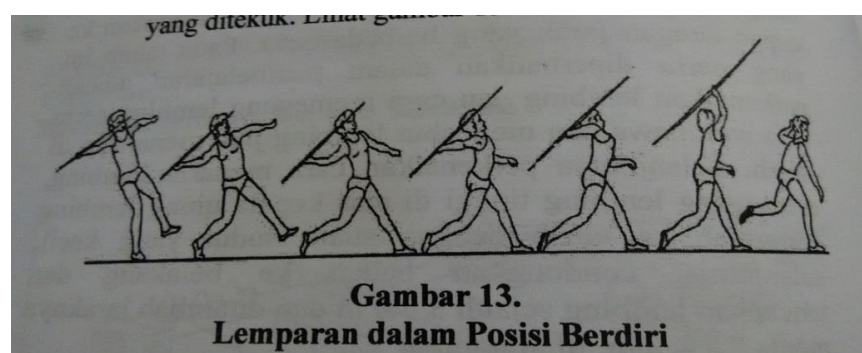
Tahap 1

- Siswa dibariskan menjadi satu saf memanjang dengan mengatur jarak masing-masing 3-4 meter.
- Masing-masing siswa diberi satu buah lembing
- Siswa melakukan lemparan kedepan dengan posisi mata lembing diarahkan ke tanah dengan posisi tangan dan lembing diatas kepala. Kemudian tancapkan lembing sejauh 4-5 meter dan kemudian tambah jaraknya menjadi 7-8 meter
- Masing-masing siswa melakukan sebanyak 5 kali



Tahap 2

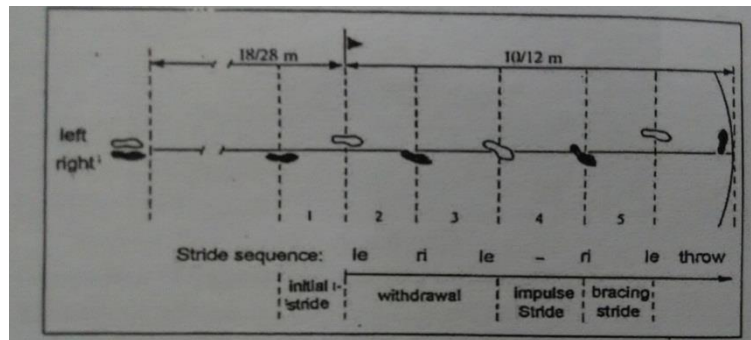
- Masih dalam posisi seperti tahap pertama namun kali ini mata lembing di condongkan keatas
- Lakukan dengan 3 kali hitungan dengan aba-aba dari guru
- Lemparkan lembing kedepan dengan sekuat tenaga tanpa awalan kaki
- Lakukan sebanyak 2 kali



Tahap 3

- Melakukan lempar lembing dengan awalan kaki dengan irama 5 langkah
- Lakukan dari gerakan kaki yang lambat dan gerakan kaki yang cepat

- Lakukan dengan sekuat tenaga dan usahakan lembing yang dilempar dapat menancap ketanah
- Lakukan masing-masing sebanyak 2 kali.



d. Mengasosiasi

- Disajikan peragaan teknik dari peserta didik yang teknik dasarnya baik dan benar atau menyajikan beberapa gambar berisi latihan teknik dasar lempar lembing.
- Masing-masing kelompok berdiskusi mengurutkan tahapan tehnik yang benar masing-masing tehnik dasar lempar lembing dan memberikan alasan atau argumen.
- Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi dalam mengurutkan tahapan tehnik lempar lembing.

e. Mengkomunikasikan

- Guru mengkoreksi dari semua siswa yang melakukan
- Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya terhadap apa yang sudah dipelajari

3. Penutup 10 menit

1. Pendinginan

- Siswa membentuk lingkaran dan saling berhadapan
- Siswa berhitung dan setiap bilangan ganjil siswa harus melompat sambil berteriak
- Apabila ada siswa yang melakukan kesalahan maka siswa yang melakukan kesalahan harus berjoged di tengah

2. Evaluasi mengenai hasil pembelajaran yang sudah dilakukan

3. Berbaris, berhitung, berdoa dan membubarkan siswa

I. Penilaian

1. Penilaian sikap

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

Keterangan :

Beri tanda cek (v) pada kolom yang sudah disediakan , setiap peserta ujian menunjukan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Perilaku yang di cek mendapat poin satu.

RUBRIK PENILAIAN
SIKAP DALAM PROSES PEMBELAJRAN

Aspek yang diukur	Deskripsi sikap yang diukur	BT (1)	MT (2)	TN (3)
1. Disiplin	hadir tepat waktu			
	Mengikuti seluruh proses pembelajaran			
	Selesai tepat waktu			
2. Kerja sama	Bersama-sama menyiapkan peralatan			
	Mau member saran kepada temanya			
	Mau bekerjasama dengan temanya			
3. Tanggung jawab	Mau mengakui kesalahan yang dilakukan			
	Tidak mencari-cari kesalahan teman			
	Mengerjakan tugas yang diterima			

- Keterangan :
- a. BT : belum tampak
 - b. MT ; mulai tampak
 - c. TN : Tampak Nyata

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- x30

Jumlah skor maksimal

2. Penilaian Pengetahuan

Jawab secara lisan atau tulisan, yang mengenai konsep gerak langkah melakukan lempar lembing.

No	Pertanyaan	kriteria persekoran				jumlah
		1	2	3	4	
1	Sebutkan macam macam gaya memegang lembing!					
2	jelaskan mengenai langkah dasar lempar lembing tanpa awalan kaki!					
3	Jelaskan cara agar lembing yang dilempar dapat menancap ke tanah!					
4	Jelaskan latihan-latihan yang dapat dilakukan agar dapat melakakan lemparan lembing dengan baik dan benar!					

Jawaban

1. Pegangan ibu jari dan jari telunjuk, pegangan ibu jari dengan jari tengah, pegangan lembing “V”
2. Yaitu dengan posisi berdiri dengan salah satu tangan tekuat memegang lembing pegang lembing dan posisikan diatas kepala, arahkan lembing ke atas kira kira 45derajat dari pandangan kita. Lecutkan lembing ke depan.
3. Yangharus diperhatikan adalah cara memegang lembing harus benar, lecutan tangan dan sudut lemparan lembing
4. Latihan dengan hal yang mudah dengan fokus pada cara melempar lembing dan agar lembing dapat menancap ke tanah, lakukan dengan irama gerakan kaki, kemudian dengan awalan berlari.

Keterangan :

1. Skor 4 : jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indicator
2. Skor 3 : jika peserta didik mampu menjelaskan dua indicator
3. Skor 2 : jika peserta didik mampu menjelaskan satu indicator
4. Skor 1 : jika peserta didik tidak satupun dapat menjelaskan pertanyaan yang diajukan

Keterangan :
Penilaian terdapat kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai 4.

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai : ----- x20

Jumlah skor maksimal

3. Penilaian keterampilan

Analisis mengenai gerakan lempar lembing

a. Menyusun kisi-kisi instrument penilaian gerak

Kompetensi dasar	Indicator esensial	Deskripsi gerak	Pen-skoran
Menganalisis gerakan lempar lembing	a. Posisi dan sikap awal	Kedua kaki sejajar badan menghadap ke lapangan	-Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar.
		Badan tegak	
		Satu lengan di atas dengan memegang lembing	- skor 3 jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar
	b.Pelaksanaan gerakan	Pandangan kedepan	- skor 2 , jika dua uraian gerak yang dapat dilakukan
		Gerakan awalan kaki	
		Memposisikan lebing berada diatas kepala dengan mata lembing menghada ke atas depan	- skor 1, jika satu uraian gerak yang dapat dilakukan

Keterangan ;

- a. Peserta mendapat nilai 4, apabila ada empat indikator yang dilakukan benar
- b. Peserta mendapat nilai 3, apabila ada tiga indicator yang dilakukan benar
- c. Peserta mendapat nilai 2, apabila ada dua indicator yang dilakukan benar
- d. Peserta mendapat nilai 1, apabila ada satu indicator yang dilakukan benar

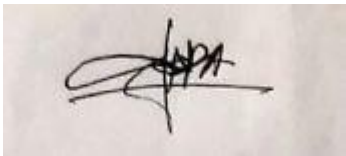
Jumlah nilai

Nilai = -----x 50

Jumlah skor maksimal

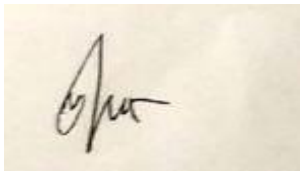
NILAI AKHIR = NILAI SIKAP + NILAI PENGETAHUAN + NILAI KETERAMPILAN

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran PJOK



Candra Gunawan, S. Pd
NIP. -

Mahasiswa



M. Batistuta Fitoni N
NIM. 14601241059

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMA N 3 Bantul
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XI/I
Materi Pokok	: Renang Gaya Dada
Alokasi Waktu	: 3 JP (1 x Pertemuan)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati 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 metode sesuai kaidah keilmuan.

B. Kompetensi Dasar

11. 1 Mempraktikkan keterampilan kombinasi gerakan renang serta nilai disiplin, kerja sama serta keberanian

C. Materi Pokok

Renang Gaya Dada

D. Indikator Ketercapaian Pembelajaran

1. Melakukan do'a bersama sebelum dan sesudah pembelajaran.
2. Menunjukkan perubahan sikap/perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif, dan proaktif.
3. Memahami konsep keterampilan dasar empat gaya renang yang berbeda.
4. mempraktikkan/melakukan teknik dasar renang gaya dada dengan koordinasi yang baik dengan jarak tertentu.

E. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa memiliki kebiasaan berdo'a bersama sebelum dan sesudah pembelajaran.
2. Siswa terbiasa dengan sikap/perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan proaktif.
3. Siswa memiliki pemahaman tentang konsep keterampilan dasar gaya renang yang berbeda.
4. Siswa dapat mempraktikkan/melakukan teknik dasar renang gaya dada dengan koordinasi yang baik dengan jarak tertentu.

F. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan *scientific*

G. Media, Alat, dan Sumber Belajar :

1. Media : Gambar.
2. Alat : Peluit, *Stopwatch*, Pelampung
3. Sumber Belajar : Sujarwadi. 2010. *Pendidikan Jasmani teori dan Praktek, Jilid I*. Jakarta: Erlangga.

H. Langkah pembelajaran

1. Pendahuluan

Kegiatan Awal Pembelajaran (Pola P-A-L-T-P)

- Mengecek **disiplin** siswa hadir di kolam renang tepat waktu, berdo'a dan **Presensi**.
- **Apersepsi** (dengan bantuan media gambar renang gaya dada yang sesuai, guru menghubungkan materi pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa).

- Menyampaikan Ruang **Lingkup** Materi (Fase1)
 - a. Gerakan kaki pada renang gaya dada
 - b. Gerakan lengan pada renang gaya dada
 - c. Gerakan kaki, lengan, dan pernafasan pada renang gaya dada
- Menyampaikan inti **Tujuan** pembelajaran khususnya psikomotor dan afektif (Fase 1).
- **Pemanasan**
 - a. Siswa membentuk lingkaran-lingkaran untuk melakukan peregangan stretching
 - b. Guru memberikan pemanasan di air yang dangkal dengan permainan bola berjalan (pengenalan air).
 - c. Siswa dibagi menjadi 2 dengan berkelompok.
 - d. Setiap kelompok ada 2 siswa memegang keranjang isi bola dan keranjang kosong, 2 siswa membawa bola secara berpasangan.
 - e. Pada saat intruksi guru meniup peluit tanda dimulai, pasangan yang membawa bola langsung berlari menuju teman yang membawa keranjang berisi bola, lalu mengambil bola dan menaruh bola di dahi dengan berpasangan, setelah itu berjalan atau bisa juga berlari menuju teman yang membawa keranjang kosong dan menaruh di keranjang kosong.
 - f. Begitupula selanjutnya, dengan waktu 3 menit kelompok yang mendapat bola yang paling banyak adalah pemenangnya.

2. Kegiatan Inti

Mengamati

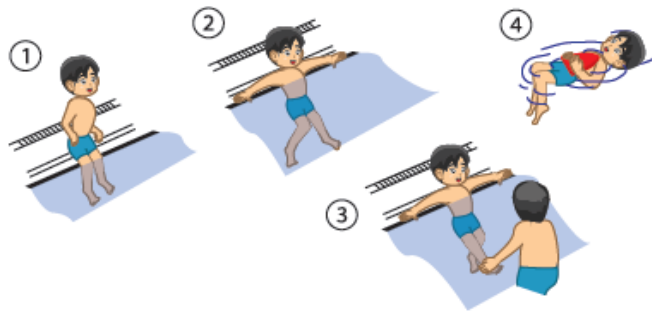
- Membaca informasi tentang konsep keterampilan dasar empat gaya renang.
- Mencari informasi lain tentang konsep keterampilan dasar gaya renang dari berbagai sumber media cetak atau elektronik.
- Mengamati perlombaan renang secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang konsep keterampilan dasar gaya renang dan membuat catatan hasil pengamatan.
- Peserta didik mengamati gerakan yang dicontohkan oleh guru.
- Peserta didik mengamati gerakan yang sama yang dilakukan oleh siswa.

Menanya

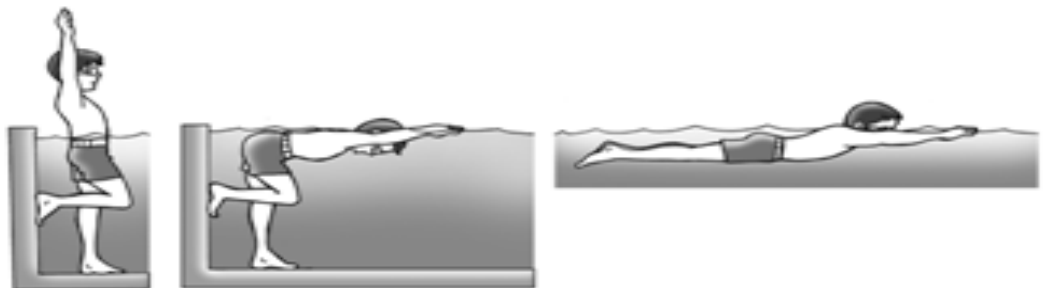
- Siswa mempertanyakan seputar konsep dalam aktivitas aquatic (berenang)

Mengekspresikan / Mengeksplorasikan

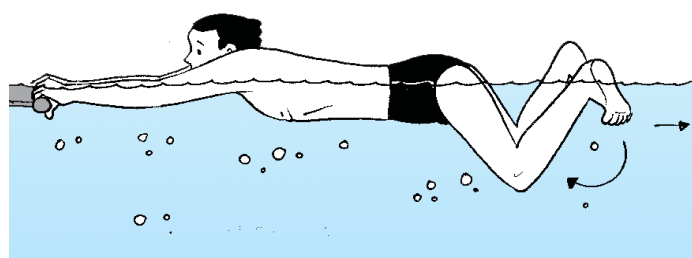
- Melakukan gerakan pengenalan air: duduk di tepi kolam, kedua kaki dimasukkan dalam air, gerakan kaki menendang dilakukan bersama-sama dengan tetap dalam suasana disiplin, percaya diri, dan memiliki motivasi



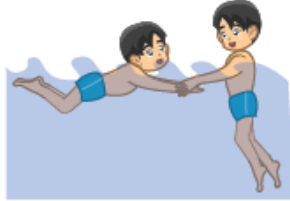
- Melakukan gerakan meluncur bertolak pada dinding kolam, kedua tangan memegang pelampung atau tanpa pelampung dengan penuh kedisiplinan, percaya diri dan memiliki motivasi.



- Latihan awal gerakan kaki:
 - Sikap badan telungkup
 - Kedua Tangan berpegangan pada dinding
 - Kepala berada di permukaan air dan kedua kaki diluruskan
 - Kedua kaki ditarik ke samping dan kedua kaki diluruskan
 - Kemudian kedua kaki diluruskan sambil membuat lecutan pada saat ditutupkan
 - Pergelangan kaki tetap relax
 - Lakukan secara berulang-ulang dengan kecepatan dan kekuatan penuh sehingga akan terasa adanya dorongan dalam meluncur ke depan



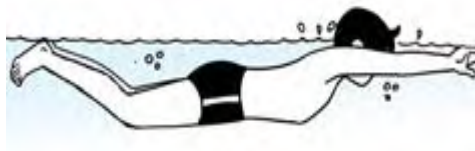
- Melakukan gerakan kaki renang gaya dada berpasangan kedua lengan dipegang teman, ditempat atau bergerak.



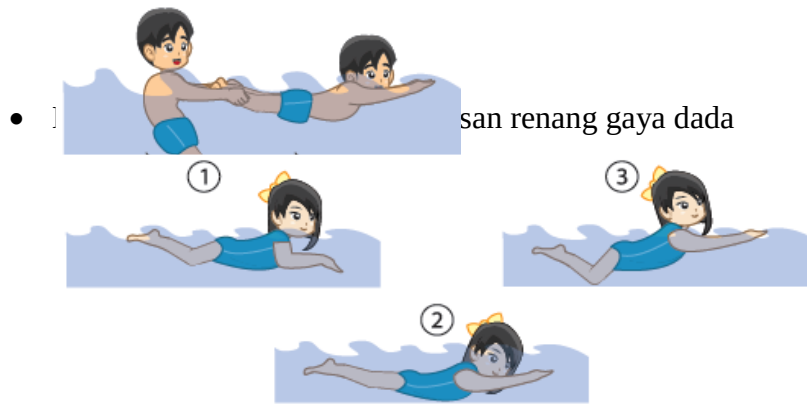
- Latihan Gerakan Tangan tanpa bantuan teman :

Pelaksanaan:

- Kedua kaki dilekatkan pada dinding kolam
- Kedua tangan diluruskan dan kepala keluar dari permukaan air
- Tarik kedua tangan secara bersamaan ke arah bawah dada sambil kedua telapak tangan mengayuh air.
- Lakukan secara berulang-ulang
- Dapat dilakukan dengan bantuan papan peluncur



- Melakukan gerakan lengan renang gaya dada kedua kaki dipegang teman



- Melakukan kombinasi gerakan kaki, lengan, pernapasan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.



- Melakukan renang gaya dada menempuh jarak 10 meter.
- Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan sepak bola secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama.

Mengasosiasi

- Menemukan hubungan penggunaan gaya renang dengan kecepatan berenang
- Menemukan hubungan aktivitas renang dengan kesehatan tubuh

Mengkomunikasikan

- Berenang dengan gaya dada, dengan menerapkan konsep keterampilan berenang serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama beraktivitas.
- Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan yang digunakan.
- Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih, jika dilakukan game/perlombaan.
- Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan.

3. Kegiatan Akhir

- a. Evaluasi
- b. Absensi
- c. Berdo'a

I. Penilaian

RUBRIK PENILAIAN PENGETAHUAN RENANG GAYA DADA

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran				Jumlah
		1	2	3	4	
1.	Jelaskan cara melakukan pembelajaran gerakan kaki renang gaya dada!					
2.	Jelaskan cara melakukan pembelajaran gerakan lengan renang gaya dada!					
3.	Jelaskan cara melakukan pembelajaran gerakan mengambil napas renang gaya dada!					
4.	Jelaskan cara melakukan pembelajaran koordinasi gerakan kaki, ayunan lengan dan mengambil napas renang gaya dada!					
5.	Jelaskan cara melakukan perlombaan renang gaya dada menempuh jarak 50 meter!					

Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

- Skor 4: jika peserta didik mampu menjelaskan tentang teknik gerakan kaki, ayunanlengan, dan mengambil napas renang gaya dada.
- Skor 3: jika peserta didik mampu menjelaskan dua pertanyaan di atas.
- Skor 2: jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu pertanyaan di atas.
- Skor 1: jika tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan.

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA RENANG GAYA DADA

Penilaian Keterampilan Gerak				Nilai Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes renang gaya dada)		
Sikap awalan gerakan (Skor 3)	Proses melakukan gerakan (Skor 4)	Sikap akhir gerakan (Skor 3)			

LEMBAR CHECK LIST ASPEK AFEKTIF

Nama Siswa :

Kelas/Smt : XI / GANJIL

Mata pelajara : Penjas Orkes

No	Sikap yang dievaluasi	Skala Nilai			
	Demokratis				
1	Kesediaan membantu teman yang menghadapi kesulitan belajar.	1	2	3	4
2	Dapat berbagi tugas dalam kelompok.	1	2	3	4
	Jumlah skor				
	Predikat				

	Kejujuran				
1	Memberikan penilaian sesuai dengan hasil yang sebenarnya.	1	2	3	4
2	Melaksanakan tes sesuai dengan aturan yang berlaku	1	2	3	4
	Jumlah skor				
	Predikat				
	Kedisiplinan				
1	Datang tepat waktu	1	2	3	4
2	Mengumpulkan tugas tepat waktu	1	2	3	4
	Jumlah skor				
	Predikat				

	Kerja Keras				
1	Melaksanakan tes sesuai dengan secara maksimal kemampuan yang dimilikinya.	1	2	3	4
2	Dapat melaksanakan rangkaian tes yang telah ditentukan	1	2	3	4
	Jumlah skor				
	Predikat				

	Tanggung Jawab				
1	Dapat melaksanakan tugas sesuai dengan perintah	1	2	3	4
2	Dapat mempertanggung tugas yang telah diberikan	1	2	3	4
	Jumlah skor				
	Predikat				

	Mandiri				
1	Dapat melaksanakan tugasnya dengan tidak menggantungkan pada orang lain.	1	2	3	4
	Jumlah skor				
	Predikat				

	Menghargai Prestasi				
1	Berupaya mendapatkan hasil maksimal	1	2	3	4
2	Memberikan apresiasi bagi orang lain yang mendapatkan prestasi	1	2	3	4
	Jumlah skor				
	Predikat				

	Rasa ingin tahu				
1	Bertanya kepada teman tentang konsep yang belum dikuasai	1	2	3	4
2	Membaca sumber di luar buku teks tentang materi yang terkait dengan pelajaran.	1	2	3	4
	Jumlah skor				
	Predikat				
	Komunikatif				
1	Memberikan pendapat dalam kerja kelompok di kelas.	1	2	3	4
2	Memberi dan mendengarkan pendapat dalam diskusi kelas.	1	2	3	4
	Jumlah skor				
	Predikat				

Keterangan :

- 1 ; Sangat Kurang
- 2 ; Kurang
- 3 ; Baik
- 4 ; Sangat Baik

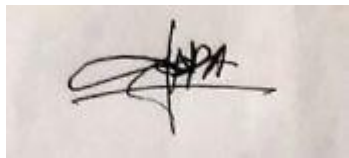
Predikat

- 91 – 100 : Amat Baik (A)
- 77 – 90 : Baik (B)
- 68 – 76 : Cukup (C)
- 40 – 67 : Kurang (K)
- < 40 : Kurang Sekali (KS)

Jumlah Nilai

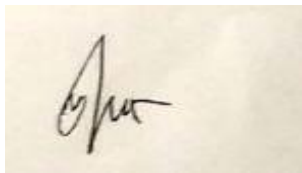
$$\text{Jumlah Skor} = \frac{\text{Jumlah Nilai}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran PJOK



Candra Gunawan, S. Pd
NIP. -

Mahasiswa



M. Batistuta Fitoni N
NIM. 14601241059

SEMESTER GASAL TAHUN PELAJARAN 2017/2018

SEMESTER GASAL TAHUN PELAJARAN 2017/2018																									
MAB	Jen	KELAS X					KELAS XI					KELAS XII					Piket	Kode guru	Majelis						
		A.1	A.2	A.3	A.4	S.1	S.2	A.1	A.2	A.3	A.4	S.1	S.2	A.1	A.2	A.3				A.4	S.1	S.2	S.3		
S E N I N	1	Upacara Bendera/Angel Pagi																				1	Drs. Indah H. M. Pd	Ind	
	2	30	Agm	19	10	20	15	25	3	27	20	44	36	43	2	4	18	5	6	9	54,26	2	Drs. H. M. Pd	Ind	
	3	30	Agm	19	10	20	15	25	3	27	20	44	36	43	2	4	18	5	6	9	54,26	3	Drs. S. S. M. Pd	Ind	
	4	30	Agm	19	22	16	15	44	27	25	40	9	43	12	13	4	10	5	6	14	17,29	4	Carl Setiati, M. Pd	Ind	
	5	19	20	25	22	16	21	44	27	26	40	9	43	12	13	Agm	10	2	5	14	17,29	5	Drs. S. S. M. Pd	Ind	
	6	19	20	25	22	16	21	3	15	26	18	29	43	12	4	Agm	36	2	5	14	23,28	6	Drs. S. S. M. Pd	Ind	
	7	10	44	27	21	24	26	3	15	40	18	29	Agm	22	4	2	12	15	16	42	23,28	7	Drs. S. S. M. Pd	Ind	
	8	10	44	27	21	24	26	29	25	40	17	14	Agm	22	11	2	12	15	16	42	8,21	8	Drs. S. S. M. Pd	Ind	
	9							29	25	40	17	14	Agm								8,21	9	Drs. S. S. M. Pd	Ind	
S E L A S A	1	42	30	19	41	14	25	17	27	18	44	26	16	8	43	3	37	10	40	28	5,29	10	Drs. S. S. M. Pd	Ind	
	2	42	30	19	41	14	25	17	27	18	44	26	16	8	43	3	37	10	40	28	5,29	11	Mahmudi, S. Pd	Ind	
	3	42	30	38	44	14	25	27	29	43	26	37	6	22	12	18	3	28	9	16	4,40	12	Drs. S. S. M. Pd	Ind	
	4	17	19	38	44	10	41	27	29	43	26	37	6	22	12	18	3	28	9	16	4,40	13	Drs. S. S. M. Pd	Ind	
	5	17	19	24	27	10	41	18	3	43	40	16	14	42	12	11	4	5	37	6	32,36	14	Muhammad, S. Pd	Ind	
	6	17	38	24	27	44	41	18	3	29	40	16	26	42	22	12	4	9	37	6	32,36	15	Drs. S. S. M. Pd	Ind	
	7	19	38	4	27	44	14	33	3	29	40	41	26	28	22	12	42	16	10	6	30,37	16	Drs. S. S. M. Pd	Ind	
	8	19	24	4	38	41	14	33	18	17	9	6	29	28	22	12	42	16	10	36	30,37	17	Drs. S. S. M. Pd	Ind	
	9	19	24	4	38	41	26	33	18	17	9	6	29								30,37	18	Mangiyanto, S. Pd	Ind	
R A B U	1	21	25	42	41	26	30	17	18	39	38	23	44	9	22	13	3	15	43	2	12,38	19	Lidi W. Pd	Ind	
	2	21	25	42	41	26	30	17	18	39	38	23	44	9	22	13	3	15	43	2	12,38	20	Drs. S. S. M. Pd	Ind	
	3	25	21	42	41	26	30	9	38	33	23	27	17	13	4	43	3	18	5	8	12,44	21	Drs. S. S. M. Pd	Ind	
	4	25	21	30	24	20	41	9	38	33	23	27	17	13	4	43	2	5	40	8	18,44	22	Indriana P. S. Pd	Ind	
	5	44	22	30	24	20	25	39	3	33	27	41	9	12	28	37	2	5	40	15	18,44	23	Drs. Agung Suryono	Ind	
	6	44	22	30	21	20	38	39	17	26	27	41	9	12	28	37	18	5	40	15	18,44	24	Agus W. Pd	Ind	
	7	12	22	27	21	42	38	3	17	26	33	15	41	2	8	4	18	37	13	5	24,30	25	Drs. S. S. M. Pd	Ind	
	8	12	19	22	20	42	44	3	39	40	33	15	23	2	8	4	18	37	13	5	24,31	26	Guharyanto S. S. Pd	Ind	
	9	12	19	22	20	42	44	3	39	40	33	26	23								23,41	27	Indi Nurjanah, S. Pd	Ind	
K A M I S	1	20	12	21	41	25	Agm	38	30	27	17	33	23	4	10	28	43	16	31	37	6,39	28	Marsilinus P	Ind	
	2	20	12	21	41	25	Agm	38	30	27	17	33	23	4	10	28	43	16	31	37	6,39	29	Clint Ekol S. Pd	Ind	
	3	22	12	21	14	25	Agm	39	30	15	18	33	17	4	37	2	13	31	28	43	6,38	30	Waskhyu Nurhidayati	Ind	
	4	22	21	16	14	30	20	39	Agm	15	18	23	17	6	37	2	13	31	28	43	10,38	31	Unawati, S. Pd	Ind	
	5	38	21	22	14	30	20	15	Agm	39	27	23	6	31	13	12	28	42	2	16	4,10	32	Rohadi, S. Pd	Ind	
	6	38	17	20	4	30	22	15	Agm	39	27	14	6	31	13	12	28	42	2	16	10,11	33	Jamali, S. Ag	Agm	
	7	21	17	20	4	38	22	27	39	18	23	14	16	2	6	10	31	36	Agm	15	18,43	34	Simon Sudarman, S. Pd	Agm	
	8	21	17	20	4	38	22	27	39	18	23	6	16	2	12	10	31	13	Agm	15	18,43	35	Suwarni, S. Th	Agm	
	9													11	12	6	4	13	14	15	22,31	36	Rid W. Pd	Ind	
J U M A T	1	26	20	16	30	21	10	18	17	25	15	27	14	4	2	3	12	43	13	8	9,27	37	Agung Pratomo, S. Pd	Ind	
	2	26	20	16	30	21	10	18	17	9	15	27	14	4	2	3	12	43	13	8	22,25	38	Sofa Umarli, S. Pd	Ind	
	3	22	20	21	30	27	25	15	3	9	43	26	14	13	4	18	12	6	36	6	7,28	39	Dyah Ayu W. S. Pd	Ind	
	4	19	10	20	25	27	24	15	3	17	43	16	26	13	9	18	4	6	14	2	7,23	40	Dyah Oktaria, S. Pd	Ind	
	5	19	10	20	25	27	24	3	15	17	43	16	26	22	9	18	4	6	14	2	23,32	41	Dini P. Pd	Ind	
	6																						42	Uso Puspawati, S. Ag	Agm
	7																						43	Candra Gunawan, S. Pd	Ind
	8																						44	Totok Supriyanto, S. Pd	Ind
	9																						45		
S A B T U	1	24	19	10	20	41	21	30	44	40	26	43	15	8	42	13	6	2	5	31	3,25	46			
	2	24	19	10	20	41	21	30	44	40	26	43	15	8	42	13	9	2	5	31	3,25	47			
	3	26	19	44	20	21	16	30	15	40	25	43	6	8	31	3	9	14	13	5	7,11	48			
	4	20	26	44	42	21	16	3	15	38	25	41	6	10	31	9	13	14	2	5	21,31				
	5	20	26	19	42	25	16	3	15	38	40	6	41	10	8	9	13	14	2	5	21,24				
	6	20	26	19	42	25	14	15	9	44	40	6	41	37	8	31	2	13	16	10	21,24				
	7							15	9	44	40	6	41	37	8	31	2	13	16	10					
	8																								
	9																								

Pembagian jam	Literasi
0. 07.00 - 07.15	
1. 07.15 - 08.00	
2. 08.00 - 08.45	Hari Senin ada jika upacara jam menyesuaikan
3. 08.45 - 09.30	
09.30 - 09.40	Istirahat
4. 09.40 - 10.25	
5. 10.25 - 11.10	
6. 11.10 - 11.55	
11.55 - 12.15	Istirahat
7. 12.15 - 13.00	
8. 13.00 - 13.45	
9. 13.45 - 14.30	

Batas 28 September 2017
Kedua Sekolah

Drs. ENDANGHARDIANTO, M.Pd
NIP 19531125 199003 1 007

REKAPITULASI NILAI KELAS XI IPA 4

Pertemuan 2: Atletik (Lari Jarak Menengah)

No.	Nama Siswa	Nilai
1	Adisna Nadia Phafiandita	B+
2	Arninda Aprilia	B
3	Askhaba Firdausi	B+
4	Balqis Prajna Kshanti	B+
5	Daffa Fauzi Redjadi	B+
6	Devi Marta Sari	A-
7	Feri Dwi Aryanta	A-
8	Herjuna Wahyu Nugraha	A-
9	Indah Rahmawatie	B
10	Luluk Nur Aisyah	B+
11	Meyla Dewi Azizah	B
12	Nabila Putri Addinata	B+
13	Nadia Nurunnisa	B
14	Novita Rahmawati	B
15	Octaviani	B
16	Pika Putri Rachmawati	B
17	Rachmadina Maulida	B
18	Razzaq Dewanata Lukman	B+
19	Restu Gita Nursada	A-
20	Rifan Dhika Ananda	Sakit
21	Risma Agustina P.	B
22	Rozi Risang Pahlawan	A-
23	Satiti Istiari	A-
24	Shahibah Nur Fathinah	B+
25	Shely Kurmia	B
26	Siti Ayu Fathurrohmah	B+
27	Syahwan Dani	A-
28	Veny Hananti	A-
29	Vivin Vania Agustin	A-
30	Yayan Bagus Duandanto	A
31	Zudha Dwi Rahmanto	A

REKAPITULASI NILAI KELAS XII IPA 1

Pertemuan 1: Kebugaran Jasmani

No.	Nama Siswa	Nilai
1	Abid Abiyyu Fathin	B
2	Alfin Adiasmara Jati	C+
3	Alma Livia Dewi Nurany	A-
4	Alvian Hanif Permana	A-
5	Amira Laksmita Larasati	B+
6	Ardimas Wijaya Saputra	A-
7	Arni Anastasiya	B+
8	Dita Puspita Sari	B
9	Enggar Damayanti	B+
10	Febriana Dwi Kurnia	B
11	Fijay Alfiadi	B
12	Fiqih Amanda Andriani	B+
13	Herlin Nirmalasari	B
14	Hilbram Yanuarta	B
15	Isna Nuraini	B+
16	Lailla Putri Anggita Sari	B
17	Lutfiana Nurafika Sari	B+
18	Mahendra Wijaya	A-
19	Millenia Qurrotun Aini	B+
20	Muslikhatun Taqwiyah	B+
21	Qotrunnada Salsabila M.	B
22	Rizky Dwi Septiani	B+
23	Sekar Ayu Rukmi	B+
24	Sri Wahyu Retno Gayatri	B
25	Thre Mellyna Ramadhan	A-
26	Tiara Widyastuti	C+
27	Triana Nursari	B
28	Tutik Aprini	A-
29	Wama Rulanda Nur F.	B+
30	Winda Widya Astuti	B+

REKAPITULASI NILAI KELAS XII IPA 2

Pertemuan 1: Kebugaran Jasmani

No.	Nama Siswa	Nilai
1	Adzan Topaz Aditya	Izin
2	Alifiana Nur Majid S.	B+
3	Ami Kania Sari	B+
4	Anggih Setyoro	C+
5	Annisa Nafi’atul Jannah	C+
6	Arfi Dewi Marsela	C+
7	Arif Irawan	B
8	Ayuk Roqimatun	B
9	Candra Mustika Dewi	B
10	Danu Adam Nugroho	B
11	Dava Arinaldi	Izin
12	David Rahayu	C+
13	Dwi Nur Khasanah	C+
14	Ely Fauziah	A-
15	Ervina Intan Neswari	B
16	Ghulam Fadil Aqsal	A-
17	Maya Shyntya Dewi	B
18	Muhammad Haris Darmawan	B+
19	Murwati	B
20	Nares Hunafa	C
21	Novi Kusumastutik	B+
22	Nur Astuti	B
23	Nurul Halimah	B+
24	Pratiwi Sri Hasna Utami	B+
25	Puput Mulada Ngulari	C
26	Putri Ratna Sari	C
27	Rahma Oktavia Nurul Aisyah	C
28	Risa Dwi Saputri	C+
29	Rizka Faiha Sidiq	C
30	Titik Khatrun Nada	C
31	Violita Lisna Salsabilla	C

PRESENSI PESERTA DIDIK
KELAS XI MIPA 3

No.	Nama Peserta Didik	Pertemuan		
		Ke-1 10-10-17	Ke-2 17-10-17	Ke-3 31-10-17
1.	Advarizka Dhira Kandhi	✓	✓	✓
2.	Alansyah Faturohman	✓	✓	✓
3.	Arinta Retno Wulandari	✓	✓	✓
4.	Azzahra Alfin Faida	✓	✓	✓
5.	Candra Giri Putro P.	✓	✓	✓
6.	Dea Rahmadani	✓	✓	✓
7.	Desvi Hazidah	✓	✓	✓
8.	Diah Vita Kumalasari	✓	✓	✓
9.	Dimas Amada Harmayanto	✓	S	✓
10.	Emilia Widyastuti M.	✓	✓	✓
11.	Ervintha Cintya Ratri	✓	✓	✓
12.	Eva Fathurrohmah	✓	✓	✓
13.	Fionti Anjas Pratiwi	✓	A	✓
14.	Kerin Rakatejamukti	✓	✓	✓
15.	Latifa Nilamsari	✓	✓	✓
16.	Luhur Oktavian Nugroho	✓	✓	✓
17.	Mahmudan Suropati	✓	✓	✓
18.	M. Ainul Chusni Mubarak	✓	✓	✓
19.	M. Mustafid Amna	✓	✓	✓
20.	Nur Safirah Mitasari	✓	✓	✓
21.	Nurul Aini	✓	✓	✓
22.	Oktario Fanditama	✓	✓	✓
23.	Rama Rully Prasetya	✓	✓	✓
24.	Riska Windu Antika	✓	✓	✓
25.	Rohman Prasetyo Wibowo	✓	✓	✓
26.	Shaleh Abdullah	✓	✓	✓
27.	Syarofah	✓	✓	✓
28.	Vani Mafaza Wachdah	✓	✓	✓
29.	Wahyu Nur Apriliyanto	✓	✓	✓
30.	Windi Rahayu Astuti	✓	✓	✓
31.	Yoni Anggi Puspita	✓	✓	✓
32.	Yunita Wahyuningrum	✓	✓	✓

PRESENSI PESERTA DIDIK

KELAS XI MIPA 4

No.	Nama Peserta Didik	Pertemuan			
		Ke-1 6-10-17	Ke-2 13-10-17	Ke-3 20-10-17	Ke-4 3-11-17
1.	Adisna Nadia Phafiandita	✓	✓	✓	✓
2.	Arninda Aprilia	✓	✓	✓	✓
3.	Askhaba Firdausi	✓	✓	✓	✓
4.	Balqis Prajna Kshanti	✓	I	✓	✓
5.	Daffa Fauzi Redjadi	✓	✓	✓	✓
6.	Devi Marta Sari	✓	S	✓	✓
7.	Feri Dwi Aryanta	✓	✓	✓	A
8.	Herjuna Wahyu Nugraha	✓	✓	✓	✓
9.	Indah Rahmawatie	S	✓	✓	✓
10.	Luluk Nur Aisyah	✓	✓	✓	✓
11.	Meyla Dewi Azizah	✓	✓	✓	✓
12.	Nabila Putri Addinata	✓	✓	✓	✓
13.	Nadia Nurunnisa	✓	✓	✓	✓
14.	Novita Rahmawati	✓	✓	✓	✓
15.	Octaviani	✓	✓	✓	✓
16.	Pika Putri Rachmawati	✓	✓	✓	✓
17.	Rachmadina Maulida	✓	✓	✓	✓
18.	Razzaq Dewanata Lukman	✓	✓	✓	✓
19.	Restu Gita Nursada	✓	✓	✓	A
20.	Rifan Dhika Ananda	✓	✓	S	✓
21.	Risma Agustina P.	✓	S	✓	✓
22.	Rozi Risang Pahlawan	✓	✓	✓	✓
23.	Satiti Istiari	✓	✓	✓	✓
24.	Shahibah Nur Fathinah	✓	✓	✓	✓
25.	Shely Kurmia	✓	✓	✓	✓
26.	Siti Ayu Fathurrohmah	✓	✓	✓	✓
27.	Syahwan Dani	✓	✓	✓	✓
28.	Veny Hananti	✓	✓	✓	✓
29.	Vivin Vania Agustin	✓	✓	✓	✓
30.	Yayan Bagus Duandanto	✓	✓	✓	✓
31.	Zudha Dwi Rahmanto	I	✓	✓	✓

PRESENSI PESERTA DIDIK

KELAS XI IPS 1

No.	Nama Peserta Didik	Pertemuan			
		Ke-1 7-10-17	Ke-2 14-10-17	Ke-3 28-10-17	Ke-4 4-11-17
1.	Adinda Ayu Nafitri	✓	✓	✓	✓
2.	Alfiyatun Nafi'ah	✓	I	✓	✓
3.	Aprisa Cholik	✓	A	✓	✓
4.	Astri Rahmawati	✓	✓	✓	✓
5.	Ayu Wulandari	✓	✓	✓	✓
6.	Della Amanda Pangastuti	✓	I	✓	✓
7.	Desthalia Syafira R. S.	✓	✓	✓	✓
8.	Eric Satrio Rachmat	✓	I	✓	✓
9.	Frisca Dyan Areza	✓	✓	✓	✓
10.	Garin Norma Linta	✓	✓	✓	✓
11.	Harri Bagus Panuntun	✓	I	✓	✓
12.	Intan Salsabila	✓	I	✓	✓
13.	Isanatungga Banuputri	✓	✓	✓	✓
14.	Ken Hening Utami	✓	✓	✓	✓
15.	M. Hafidz Al-Hasani R.	✓	✓	✓	✓
16.	Nabilla Putri Nur Ershanti	✓	✓	✓	✓
17.	Nala Khaerunnisa	I	✓	✓	✓
18.	Nasmara Nabila Luxi	✓	✓	✓	✓
19.	Novita Anissa Putri	✓	I	✓	✓
20.	Novita Marista Putri	✓	✓	✓	✓
21.	Novita Putut Wijayati	✓	✓	✓	✓
22.	Nurcholis Joko Prakoso	✓	✓	✓	✓
23.	Nurul Khotimah	✓	✓	✓	✓
24.	Rasa Cinta Jurnalista	✓	✓	I	✓
25.	Rikatya Rezain Visi N. K.	✓	A	✓	✓
26.	Rinaldi Anugrah Pramudi	✓	✓	A	✓
27.	Risha Setyawati	✓	✓	✓	✓
28.	Sahna Nadia Irama O.	✓	✓	✓	✓
29.	Venny Mae Sari W.	✓	✓	✓	✓
30.	Vinda Rismaputri	✓	✓	✓	✓
31.	Wahyu Emilia	✓	I	✓	✓
32.	Wendy Aulia Chairunnisa	✓	A	✓	✓

PRESENSI PESERTA DIDIK

KELAS XI IPS 2

No.	Nama Peserta Didik	Pertemuan		
		Ke-1 9-10-17	Ke-2 16-10-17	Ke-3 30-10-17
1.	Adella Puspa Setyawati	✓	✓	✓
2.	Alfian Mahendra Putra	✓	✓	✓
3.	Aliffia Nur Arnida	✓	✓	✓
4.	Anggi Kusuma Astuti	✓	✓	✓
5.	Annisa Agustina	S	✓	✓
6.	Apriliya Tiyas Ningrum	✓	✓	✓
7.	Clalita Ammara Reza	✓	✓	✓
8.	Desy Widyaningrum	✓	✓	✓
9.	Diamonda Beauty Fani	✓	✓	✓
10.	Erika Chayani Putri	✓	✓	✓
11.	Fiqi Lailatunnafisah	✓	✓	✓
12.	Frie Dhanti Ayunda P.	✓	✓	✓
13.	Hasna Arsita Khoirunnisa	✓	✓	✓
14.	Iga Nur Ariffah	✓	✓	✓
15.	Ikhsan Maulana	✓	✓	✓
16.	Imam Achmad Subarno	✓	✓	✓
17.	Listia Nur Ramadhani	✓	✓	✓
18.	M. Rizqi Bima Prasetyo	✓	✓	✓
19.	Natasya Intan Maharani	✓	✓	✓
20.	Nesia Eka Syadinda	✓	✓	✓
21.	Noviana Windya Apriliany	✓	✓	✓
22.	Pandu Qori Agiel	✓	✓	✓
23.	Ratna Aprilia Putri	✓	✓	✓
24.	Riyani Damayanti	✓	✓	✓
25.	Riyanto	✓	✓	✓
26.	Salmalita Feraza	✓	✓	✓
27.	Shallinda Rahmatika	✓	✓	✓
28.	Sindi Natalia Purba	✓	✓	✓
29.	Siti Nurlaila	✓	✓	✓
30.	Thomas Lintang Aji W. K.	✓	✓	✓
31.	Verra Eka Maya	✓	✓	✓
32.	Yasmin Intan Diashani	✓	✓	✓

PRESENSI PESERTA DIDIK

KELAS XII IPA 1

No.	Nama Peserta Didik	Pertemuan
		Ke-1 16-10-2017
1.	Abid Abiyyu Fathin	✓
2.	Alfin Adiasmara Jati	✓
3.	Alma Livia Dewi Nurany	✓
4.	Alvian Hanif Permana	✓
5.	Amira Laksmita Larasati	✓
6.	Ardimas Wijaya Saputra	✓
7.	Arni Anastasiya	✓
8.	Dita Puspita Sari	✓
9.	Enggar Damayanti	✓
10.	Febriana Dwi Kurnia	✓
11.	Fijay Alfiadi	✓
12.	Fiqih Amanda Andriani	✓
13.	Herlin Nirmalasari	✓
14.	Hilbram Yanuarta	✓
15.	Isna Nuraini	✓
16.	Lailla Putri Anggita Sari	✓
17.	Lutfiana Nurafika Sari	✓
18.	Mahendra Wijaya	✓
19.	Millenia Qurrotun Aini	✓
20.	Muslikhatun Taqwiyah	✓
21.	Qotrunnada Salsabila M.	✓
22.	Rizky Dwi Septiani	✓
23.	Sekar Ayu Rukmi	✓
24.	Sri Wahyu Retno Gayatri	✓
25.	Thre Mellyna Ramadhan	✓
26.	Tiara Widyastuti	✓
27.	Triana Nursari	✓
28.	Tutik Aprini	✓
29.	Wama Rulanda Nur F.	✓
30.	Winda Widya Astuti	✓

PRESENSI PESERTA DIDIK

KELAS XII IPA 2

No.	Nama Peserta Didik	Pertemuan
		Ke-1 17-10-2017
1.	Adzan Topaz Aditya	I
2.	Alifiana Nur Majid S.	✓
3.	Ami Kania Sari	✓
4.	Anggih Setyoro	✓
5.	Annisa Nafi'atul Jannah	✓
6.	Arfi Dewi Marsela	✓
7.	Arif Irawan	✓
8.	Ayuk Roqimatun	✓
9.	Candra Mustika Dewi	✓
10.	Danu Adam Nugroho	✓
11.	Dava Arinaldi	I
12.	David Rahayu	✓
13.	Dwi Nur Khasanah	✓
14.	Ely Fauziah	✓
15.	Ervina Intan Neswari	✓
16.	Ghulam Fadil Aqsal	✓
17.	Maya Shyntya Dewi	✓
18.	Muhammad Haris Darmawan	✓
19.	Murwati	✓
20.	Nares Hunafa	✓
21.	Novi Kusumastutik	✓
22.	Nur Astuti	✓
23.	Nurul Halimah	✓
24.	Pratiwi Sri Hasna Utami	✓
25.	Puput Mulada Ngulari	✓
26.	Putri Ratna Sari	✓
27.	Rahma Oktavia Nurul Aisyah	✓
28.	Risa Dwi Saputri	✓
29.	Rizka Faiha Sidiq	✓
30.	Titik Khattrun Nada	✓
31.	Violita Lisna Salsabilla	✓

PRESENSI PESERTA DIDIK

KELAS XII IPA 3

No.	Nama Peserta Didik	Pertemuan
		Ke-1 20-09-2017
1.	Aldalia Febiola Amandea	✓
2.	Aninda Desta Nur'aini	✓
3.	Anisa Windi Lukitasari	✓
4.	Arfian Ahmad Rafi'i	✓
5.	Aulia Tyassitha Putri Shalsabila	✓
6.	Defita Fajar Ramadhani	✓
7.	Dewangga Bima Narindra	✓
8.	Dewi Retno Gumilang Maheswari	✓
9.	Dimas Cahya Wicaksana	✓
10.	Diwannoko Laksono	✓
11.	Dwiky Riza Mahendra	✓
12.	Dyotaretha Zahra Kaulika	✓
13.	Ega Meilasari	✓
14.	Francisco Luciano Elian S.	✓
15.	Hima Yunita	✓
16.	Krisnafierda Jati Santosa	✓
17.	Larasati	✓
18.	Lilin Pramita Dewi	✓
19.	Marchelina Ittang Widiyanto	✓
20.	Melisa Nur Wasim	✓
21.	Raihana Hanifah	✓
22.	Refrelza El Nisaa Andreine	✓
23.	Rinda Kurniawati	✓
24.	Rionaldi Aljiansyah	✓
25.	Saufa Pantra Fillah	✓
26.	Shafa' Septi Shofira	✓
27.	Shafa Yulita Salma Nafisa	✓
28.	Shinta Sukowati	✓
29.	Vera Linda Agustina	✓

PRESENSI PESERTA DIDIK

KELAS XII IPS 2

No.	Nama Peserta Didik	Pertemuan
		Ke-1 20-09-2017
1.	Abdy Restu Yudha Pinanggih	✓
2.	Aditya Hibah Okta Sada	✓
3.	Afif Aulia Nur	✓
4.	Alida Putri Nur Aini	✓
5.	Alvina Emanuella Sumartha	✓
6.	Annisa Rizqi Alfahmi	✓
7.	Ari Hendrawan	✓
8.	Dita Amalia Utami	✓
9.	Dwi Apriliyani	✓
10.	Emilianus Risnantyo	✓
11.	Eni Safitri	✓
12.	Ernanda Pradita	✓
13.	Haris Rachman Kurniawan	✓
14.	Ibnu Adnan Cahya	✓
15.	Maria Hertanti Tri Melania	✓
16.	Melda Eka Kusniati	✓
17.	Milenia Dyah Rakasiwi	✓
18.	Muh. Aghista Mayori Biliton	✓
19.	Nury Intan Maharani	✓
20.	Patricia Kurnia Dewi	✓
21.	Rima Isnainni	✓
22.	Shafa Dhia Zahira	✓
23.	Tri Utami	✓

JADWAL MENGAJAR KEGIATAN PLT

MATA PELAJARAN PJOK

DI SMA NEGERI 3 BANTUL

TAHUN 2017

No.	Waktu		Materi Ajar	Kelas
	Tanggal	Pukul		
1.	Rabu, 20-09-2017	07.15-08.45	Permainan Bola Besar (Bola Basket)	XII IPS 2
		08.45-10.15	Permainan Bola Besar (Bola Basket)	XII IPA 3
2.	Jumat, 6-10-2017	08.45-11.10	Atletik (Lempar Lembing)	XI IPA 4
3.	Sabtu, 7-10-2107	07.15-09.30	Atletik (Lempar Lembing)	XI IPS 1
4.	Senin, 9-10-2017	09.40-11.55	Atletik (Lempar Lembing)	XI IPS 2
5.	Selasa, 10-10-2017	08.45-11.10	Atletik (Lempar Lembing)	XI IPA 3
6.	Jumat, 13-10-2017	08.45-11.10	Atletik (Lari Jarak Menengah)	XI IPA 4
7.	Sabtu, 14-10-2017	07.15-09.30	Atletik (Lari Jarak Menengah)	XI IPS 1
8.	Senin, 16-10-2107	08.00-09.30	Kebugaran Jasmani	XII IPA 1
		09.40-11.55	Atletik (Lari Jarak Menengah)	XI IPS 2
9.	Selasa, 17-10-2017	07.15-08.45	Kebugaran Jasmani	XII IPA 2
		08.45-11.10	Atletik (Lari Jarak Menengah)	XI IPA 3
10.	Jumat, 20-10-2017	08.45-11.10	Penilaian Atletik (Lari Jarak Menengah)	XI IPA 4

11.	Sabtu, 28-10-2017	07.15-09.30	Renang Gaya Dada	XI IPS 1
12.	Senin, 30-10-2017	09.40-11.55	Renang Gaya Dada	XI IPS 2
13.	Selasa, 31-10-2017	08.45-11.10	Renang Gaya Dada	XI IPA 3
14.	Jumat, 3-11-2017	08.45-11.10	Renang Gaya Dada	XI IPA 4
15.	Sabtu, 4-11-2017	07.15-09.30	Renang Gaya Dada	XI IPS 1



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

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : M. BATISTUTA FITONI NURADILA
NO. MAHASISWA : 14601241059
FAK/JUR/PR.STUDI : FIK/POR/PJKR

NAMA SEKOLAH : SMA NEGERI 3 BANTUL
ALAMAT SEKOLAH : JL. PRAMUKA, GATEN, TIRENGGO,
BANTUL

No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
1.	Jumat, 15 September 2017	08.00 – 09.00	Penerjunan PLT	Persiapan penerjunan mahasiswa PLT. Ruangan yang akan digunakan dan snack sudah siap.	
		09.00 – 10.30	Penerjunan PLT	Diserahkan oleh DPL PLT pamong dan diterima oleh kepala sekolah. Dihadiri oleh 23 mahasiswa PLT, 1 DPL PLT pamong, dan beberapa guru/karyawan.	
2.	Senin, 18 September 2017	06.30 – 07.00	Sapa Pagi	Bersalaman dengan siswa di gerbang sekolah. Diikuti 4 mahasiswa, dan 2 guru.	
		07.30 – 11.00	Piket Harian	Piket di lobby depan. Mengisi buku piket dan buku kehadiran siswa. Diikuti oleh 4 mahasiswa dan 2 guru piket.	

		11.00 – 14.00	PTS Semester Gasal	Membantu persiapan PTS. Soal-soal PTS beberapa mata pelajaran telah distempel dan dihitung sesuai kelas. Dibantu oleh 4 mahasiswa dan 2 karyawan.	
		19.00 – 19.30	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Senin, 18 Setember 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	
3.	Selasa, 19 September 2017	06.30 – 07.00	Sapa Pagi	Bersalaman dengan siswa di gerbang sekolah. Diikuti 4 mahasiswa, dan 2 guru.	
		07.15 – 08.45	Observasi Guru Mengajar	Mengamati kegiatan belajar-mengajar di kelas XII IPA 2. Mencatat bagaimana perilaku siswa, bagaimana metode guru mengajar, dll.	
		08.45 – 11.10	Observasi Guru Mengajar	Mengamati kegiatan belajar-mengajar di kelas XI IPA 3. Mencatat bagaimana perilaku siswa, bagaimana metode guru mengajar, dll.	
		11.30 – 12.30	Bimbingan dengan Guru Pembimbing	Menjelaskan kepada guru pembimbing mengenai ketentuan PLT UNY 2017 dan berkonsultasi mengenai jadwal mengajar beserta materi yang akan diajarkan.	
		12.30 – 14.30	Penyusunan RPP	RPP untuk pertemuan pertama di kelas XII tentang Permainan Bola Besar (Bola Basket) telah tersusun sebagian.	
		18.30 – 21.30	Penyusunan RPP	RPP untuk pertemuan pertama di kelas XII tentang Permainan Bola Besar (Bola Basket) telah selesai disusun.	
		21.30 – 22.00	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Selasa, 19 Setember 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	

4.	Rabu, 20 September 2017	06.30 – 07.00	Sapa Pagi	Bersalaman dengan siswa di gerbang sekolah. Diikuti 6 mahasiswa, dan 3 guru.	
		07.15 – 08.45	Mengajar Mandiri	Mengajar di kelas XII IPS 2 tentang materi Permainan Bola Besar (Bola Basket)	
		08.45 – 10.15	Mengajar Mandiri	Mengajar di kelas XII IPA 3 tentang materi Permainan Bola Besar (Bola Basket)	
		10.30 – 11.30	Silabus	Silabus terbaru untuk kelas XI dan kelas XII telah selesai dipelajari.	
		11.30 – 12.30	Pemetaan SK KD	SK KD yang akan diajarkan untuk kelas XI dan kelas XII telah selesai dipetakan mengacu pada hasil saat bimbingan dengan guru pembimbing.	
		12.30 – 14.30	PTS Semester Gasal	Membantu persiapan PTS. Soal-soal PTS beberapa mata pelajaran lainnya telah distempel dan dihitung sesuai kelas. Dibantu oleh 5 mahasiswa dan 1 karyawan.	
		19.00 – 19.30	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Rabu, 20 Setember 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	
5.	Kamis, 21 September 2017	-	-	Libur tahun baru Hijriyah.	
6.	Jumat, 22 September 2017	06.30 – 07.00	Sapa Pagi	Bersalaman dengan siswa di gerbang sekolah. Diikuti 5 mahasiswa, dan 2 guru.	
		07.00 – 10.00	Piket Harian	Piket di lobby depan. Mengisi buku piket dan buku kehadiran siswa. Diikuti oleh 4 mahasiswa dan 3 guru piket.	

		10.00 – 11.00	Daftar Nilai	Membuat daftar nilai dan juga daftar presensi agar memudahkan pada saat memasukkan hasil belajar siswa dan mengecek kehadiran siswa.	
		19.00 – 19.30	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Jumat, 22 Setember 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	
7.	Sabtu, 23 September 2017	06.30 – 07.00	Sapa Pagi	Bersalaman dengan siswa di gerbang sekolah. Diikuti 5 mahasiswa, dan 3 guru.	
		07.00 – 10.00	Piket Harian	Piket di lobby depan. Mengisi buku piket dan buku kehadiran siswa. Diikuti oleh 3 mahasiswa dan 3 guru piket.	
		10.00 – 12.00	Pembuatan Matrik	Matrik PLT 2017 di SMA Negeri 3 Bantul telah tersusun sebagian.	
		12.30 – 14.30	PTS Semester Gasal	Membantu persiapan PTS. Soal-soal PTS beberapa mata pelajaran lainnya telah distempel dan dihitung sesuai kelas. Dibantu oleh 6 mahasiswa dan 2 karyawan.	
		18.30 – 19.00	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Sabtu, 23 Setember 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	
		19.00 – 20.00	Pembuatan Laporan Mingguan	Catatan harian diketik secara urut dan runtut sebagai laporan mingguan. Semua kegiatan yang dilakukan selama minggu pertama telah selesai diketik.	
8.	Senin, 25 September 2017	06.30 – 07.00	Sapa Pagi	Bersalaman dengan siswa di gerbang sekolah. Diikuti 5 mahasiswa, dan 3 guru.	
		09.00 – 10.30	PTS Semester Gasal	Menjadi pengawas PTS di ruang 4 bersama 1 guru.	

		11.00 – 11.30	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Senin, 25 Setember 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	
9.	Selasa, 26 September 2017	06.30 – 07.00	Sapa Pagi	Bersalaman dengan siswa di gerbang sekolah. Diikuti 6 mahasiswa, dan 2 guru.	
		07.00 – 08.30	PTS Semester Gasal	Menjadi pengawas PTS di ruang 12 bersama 1 guru.	
		11.00 – 11.30	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Selasa, 26 Setember 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	
10.	Rabu, 27 September 2017	06.30 – 07.00	Sapa Pagi	Bersalaman dengan siswa di gerbang sekolah. Diikuti 4 mahasiswa, dan 1 guru.	
		07.00 – 08.30	PTS Semester Gasal	Menjadi pengawas PTS di ruang 5 bersama 1 guru.	
		11.00 – 11.30	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Rabu, 27 Setember 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	
11.	Kamis, 28 September 2017	06.30 – 07.00	Sapa Pagi	Bersalaman dengan siswa di gerbang sekolah. Diikuti 3 mahasiswa, dan 3 guru.	
		11.00 – 12.00	PTS Semester Gasal	Menjadi pengawas PTS di ruang 4 bersama 1 guru.	
		19.00 – 19.30	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Kamis, 28 Setember 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	
12.	Jumat, 29 September 2017	06.30 – 07.00	Sapa Pagi	Bersalaman dengan siswa di gerbang sekolah. Diikuti 5 mahasiswa, dan 2 guru.	
		09.00 – 10.00	PTS Semester Gasal	Menjadi pengawas PTS di ruang 10 bersama 1 guru.	

		19.00 – 19.30	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Jumat, 29 Setember 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	
13.	Sabtu, 30 September 2017	06.30 – 07.00	Sapa Pagi	Bersalaman dengan siswa di gerbang sekolah. Diikuti 5 mahasiswa, dan 2 guru.	
		08.00 – 11.00	Pembuatan Matrik	Matrik PLT 2017 di SMA Negeri 3 Bantul telah selesai disusun.	
		11.00 – 11.30	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Sabtu, 30 Setember 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	
		19.00 – 20.00	Pembuatan Laporan Mingguan	Catatan harian diketik secara urut dan runtut sebagai laporan mingguan. Semua kegiatan yang dilakukan selama minggu kedua telah selesai diketik.	
14.	Minggu, 1 Oktober 2017	07.00 – 08.30	Upacara Bendera	Upacara memperingati hari Kesaktian Pancasila. Diikuti oleh seluruh siswa, mahasiswa PLT, guru, dan karyawan.	
15.	Senin, 2 Oktober 2017	06.30 – 07.00	Sapa Pagi	Bersalaman dengan siswa di gerbang sekolah. Diikuti 5 mahasiswa, dan 3 guru.	
		07.00 – 10.00	Piket Harian	Piket menjaga UKS bersama 2 mahasiswa dan 1 guru. Melayani dan mendata siswa yang sakit/butuh obat.	
		10.00 – 13.00	Penyusunan RPP	RPP untuk pertemuan pertama kelas XI tentang materi Atletik (Lempar Lembing) telah tersusun sebagian.	
		13.00 – 14.30	Piket Harian	Piket di lobby depan. Diikuti oleh 3 mahasiswa dan 1 guru.	
		19.00 – 19.30	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Senin, 2 Oktober 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	

16.	Selasa, 3 Oktober 2017	-	-	Izin tidak masuk berangkat karena sakit.	
17.	Rabu, 4 Oktober 2017	-	-	Izin tidak masuk berangkat karena sakit.	
18.	Kamis, 5 Oktober 2017	06.30 – 07.00	Sapa Pagi	Bersalaman dengan siswa di gerbang sekolah. Diikuti 4 mahasiswa, dan 2 guru.	
		07.00 – 09.00	Penyusunan RPP	RPP untuk pertemuan pertama kelas XI tentang materi Atletik (Lempar Lembing) telah selesai disusun.	
		09.00 – 11.00	Piket Harian	Piket di lobby depan. Mengisi buku piket dan buku kehadiran siswa. Diikuti oleh 4 mahasiswa dan 3 guru piket.	
		11.10 – 13.45	Menemani Siswa Belajar Mandiri	Menunggu kelas X IPA 4 yang diberi tugas karena guru mata pelajaran berhalangan hadir. Ditemani 1 mahasiswa.	
		14.00 – 14.30	Piket Harian	Piket di lobby depan. Diikuti oleh 5 mahasiswa.	
		18.00 – 20.00	Pembuatan Media	Media untuk pertemuan pertama di kelas XI IPA 4 dan XI IPS 1 berupa gambar-gambar telah selesai dibuat.	
		20.00 – 20.30	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Kamis, 5 Oktober 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	
19.	Jumat, 6 Oktober 2017	06.30 – 07.00	Sapa Pagi	Bersalaman dengan siswa di gerbang sekolah. Diikuti 3 mahasiswa, dan 2 guru.	
		07.00 – 08.00	Bimbingan dengan Guru Pembimbing	RPP untuk pertemuan pertama kelas XI tentang materi Atletik (Lempar Lembing) dikonsultasikan dengan guru pembimbing dan telah disetujui.	

		08.00 – 08.30	Penyusunan Materi Pembelajaran	Menyiapkan materi pembelajaran untuk pertemuan pertama kelas XI IPA 4 tentang Atletik (Lempar Lembing).	
		08.45 – 11.10	Mengajar Terbimbing	Mengajar di kelas XI IPA 4 tentang materi Atletik (Lempar Lembing) dan ditunggu oleh guru pembimbing.	
		16.00 – 16.30	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Jumat, 6 Oktober 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	
20.	Sabtu, 7 Oktober 2017	06.30 – 07.00	Penyusunan Materi Pembelajaran	Menyiapkan materi pembelajaran untuk pertemuan pertama kelas XI IPS 1 tentang Atletik (Lempar Lembing).	
		07.15 – 09.30	Mengajar Mandiri	Mengajar di kelas XI IPS 1 tentang materi Atletik (Lempar Lembing).	
		10.00 – 14.30	Piket Harian	Piket menjaga UKS bersama 2 mahasiswa dan 1 guru. Melayani dan mendata siswa yang sakit/butuh obat.	
		20.00 – 20.30	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Sabtu, 7 Oktober 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	
		20.30 – 21.30	Pembuatan Laporan Mingguan	Catatan harian diketik secara urut dan runtut sebagai laporan mingguan. Semua kegiatan yang dilakukan selama minggu ketiga telah selesai diketik.	
21.	Senin, 9 Oktober 2017	07.00 – 08.00	Upacara Bendera	Upacara bendera hari Senin diikuti oleh semua warga sekolah.	

		08.00 – 09.00	Piket Harian	Piket di lobby depan. Mengisi buku piket dan buku kehadiran siswa. Diikuti oleh 4 mahasiswa dan 2 guru piket.	
		09.00 – 09.30	Penyusunan Materi Pembelajaran	Menyiapkan materi pembelajaran untuk pertemuan pertama kelas XI IPS 2 tentang Atletik (Lempar Lembing).	
		09.40 – 11.55	Mengajar Mandiri	Mengajar di kelas XI IPS 2 tentang materi Atletik (Lempar Lembing).	
		12.00 – 14.30	Penyusunan RPP	RPP untuk pertemuan kedua kelas XI tentang materi Atletik (Lari Jarak Menengah) telah tersusun sebagian.	
		20.00 – 20.30	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Senin, 9 Oktober 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	
22.	Selasa, 10 Oktober 2017	06.30 – 07.00	Sapa Pagi	Bersalaman dengan siswa di gerbang sekolah. Diikuti 4 mahasiswa, dan 4 guru.	
		08.00 – 08.30	Penyusunan Materi Pembelajaran	Menyiapkan materi pembelajaran untuk pertemuan pertama kelas XI IPA 3 tentang Atletik (Lempar Lembing).	
		08.45 – 11.10	Mengajar Mandiri	Mengajar di kelas XI IPA 3 tentang materi Atletik (Lempar Lembing).	
		11.30 – 12.30	Penyusunan RPP	RPP untuk pertemuan kedua kelas XI tentang materi Atletik (Lari Jarak Menengah) telah selesai disusun.	
		12.30 – 14.30	Pembuatan Media	Media untuk pertemuan kedua di kelas XI IPS 2 dan XI IPA 3 berupa gambar-gambar telah selesai dibuat.	

		19.00 – 19.30	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Selasa, 10 Oktober 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	
23.	Rabu, 11 Oktober 2017	06.30 – 07.00	Sapa Pagi	Bersalaman dengan siswa di gerbang sekolah. Diikuti 3 mahasiswa, dan 2 guru.	
		07.00 – 12.00	Piket Harian	Piket di lobby depan. Mengisi buku piket dan buku kehadiran siswa. Diikuti oleh 4 mahasiswa dan 3 guru piket.	
		13.30 – 14.00	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Rabu, 11 Oktober 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	
24.	Kamis, 12 Oktober 2017	06.30 – 07.00	Sapa Pagi	Bersalaman dengan siswa di gerbang sekolah. Diikuti 4 mahasiswa, dan 2 guru.	
		07.00 – 09.00	Pembuatan Soal dan Tugas	Soal dan tugas untuk pertemuan kedua kelas XI tentang Atletik (Lari Jarak Menengah) telah selesai dibuat.	
		09.00 – 12.00	Piket Harian	Piket menjaga UKS bersama 2 mahasiswa dan 1 guru. Melayani dan mendata siswa yang sakit/butuh obat.	
		12.00 – 13.00	Bimbingan dengan Guru Pembimbing	RPP untuk kelas XI pertemuan kedua dengan materi Atletik (Lari Jarak Menengah) dikonsultasikan dengan guru pembimbing dan telah disetujui.	
		13.30 – 14.00	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Kamis, 12 Oktober 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	
25.	Jumat, 13 Oktober 2017	06.30 – 07.00	Sapa Pagi	Bersalaman dengan siswa di gerbang sekolah. Diikuti 5 mahasiswa, dan 2 guru.	

		08.00 – 08.30	Penyusunan Materi Pembelajaran	Menyiapkan materi pembelajaran untuk pertemuan kedua kelas XI IPA 4 tentang Atletik (Lari Jarak Menengah).	
		08.45 – 11.10	Mengajar Termbing	Mengajar di kelas XI IPA 4 tentang materi Atletik (Lari Jarak Menengah) dan ditunggu oleh guru pembimbing.	
		21.00 – 21.30	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Jumat, 13 Oktober 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	
26.	Sabtu, 14 Oktober 2017	06.30 – 07.00	Penyusunan Materi Pembelajaran	Menyiapkan materi pembelajaran untuk pertemuan kedua kelas XI IPS 1 tentang Atletik (Lari Jarak Menengah).	
		07.15 – 09.30	Mengajar Mandiri	Mengajar di kelas XI IPS 1 tentang materi Atletik (Lari Jarak Menengah).	
		09.30 – 10.00	Bimbingan dengan Guru Pembimbing	Melakukan evaluasi setelah mengajar di kelas XI IPA 4 pada hari Jumat, 13 Oktober 2013 pukul 08.45 – 11.10	
		10.00 – 13.30	Penyusunan RPP	RPP untuk pertemuan kedua kelas XII tentang materi Kebugaran Jasmani telah selesai dibuat.	
		13.30 – 14.30	Pembuatan Media	Media untuk pertemuan pertama di kelas XII IPA 1 berupa gambar-gambar telah selesai dibuat.	
		17.00 – 18.00	Pembuatan Media	Media untuk pertemuan pertama di kelas XII IPA 2 berupa gambar-gambar telah selesai dibuat.	
		18.30 – 19.00	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Sabtu, 14 Oktober 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	

		19.00 – 20.00	Pembuatan Laporan Mingguan	Catatan harian diketik secara urut dan runtut sebagai laporan mingguan. Semua kegiatan yang dilakukan selama minggu keempat telah selesai diketik.	
27.	Senin, 16 Oktober 2017	06.30 – 07.00	Penyusunan Materi Pembelajaran	Menyiapkan materi pembelajaran untuk pertemuan pertama kelas XII IPA 1 tentang Kebugaran Jasmani dan peremuan kedua kelas XI IPS 2 tentang Atletik (Lari Jarak Menengah).	
		07.00 – 08.00	Upacara Bendera	Upacara bendera hari Senin diikuti oleh semua warga sekolah.	
		08.00 – 09.30	Mengajar Mandiri	Mengajar di kelas XII IPA 1 tentang materi Kebugaran Jasmani.	
		09.40 – 11.55	Mengajar Mandiri	Mengajar di kelas XI IPS 2 tentang materi Atletik (Lari Jarak Menengah).	
		13.30 – 14.00	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Senin, 16 Oktober 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	
28.	Selasa, 17 Oktober 2017	06.30 – 07.00	Penyusunan Materi Pembelajaran	Menyiapkan materi pembelajaran untuk pertemuan pertama kelas XII IPA 2 tentang Kebugaran Jasmani dan peremuan kedua kelas XI IPA 3 tentang Atletik (Lari Jarak Menengah).	
		07.15 – 08.45	Mengajar Mandiri	Mengajar di kelas XII IPA 2 tentang materi Kebugaran Jasmani.	
		08.45 – 11.10	Mengajar Mandiri	Mengajar di kelas XI IPA 3 tentang materi Atletik (Lari Jarak Menengah).	

		12.00 – 14.00	Piket Harian	Piket di lobby depan bersama 4 mahasiswa dan 2 guru piket.	
		14.00 – 14.30	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Selasa, 17 Oktober 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	
29.	Rabu, 18 Oktober 2017	06.30 – 07.00	Sapa Pagi	Bersalaman dengan siswa di gerbang sekolah. Diikuti 5 mahasiswa, dan 3 guru.	
		07.00 – 12.00	Piket Harian	Piket di lobby depan. Mengisi buku piket dan buku kehadiran siswa. Diikuti oleh 3 mahasiswa dan 3 guru piket.	
		13.00 – 13.30	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Rabu, 18 Oktober 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	
30.	Kamis, 19 Oktober 2017	06.30 – 07.00	Sapa Pagi	Bersalaman dengan siswa di gerbang sekolah. Diikuti 4 mahasiswa, dan 2 guru.	
		08.00 – 12.00	Piket Harian	Piket menjaga UKS bersama 3 mahasiswa dan 1 guru. Melayani dan mendata siswa yang sakit/butuh obat.	
		13.00 – 13.30	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Kamis, 19 Oktober 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	
31.	Jumat, 20 Oktober 2017	06.30 – 07.00	Sapa Pagi	Bersalaman dengan siswa di gerbang sekolah. Diikuti 3 mahasiswa, dan 4 guru.	
		08.00 – 08.30	Penyusunan Materi Pembelajaran	Menyiapkan materi pembelajaran untuk pertemuan ketiga di kelas XI IPA 4 tentang Atletik (Penilaian Lari Jarak Menengah).	

		08.45 – 11.10	Mengajar Mandiri	Mengajar mandiri di kelas XI IPA 4 tentang materi Atletik (Penilaian Lari Jarak Menengah).	
		20.00 – 20.30	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Jumat, 20 Oktober 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	
32.	Sabtu, 21 Oktober 2017	06.30 – 07.00	Sapa Pagi	Bersalaman dengan siswa di gerbang sekolah. Diikuti 5 mahasiswa, dan 2 guru.	
		08.00 – 11.00	Mengoreksi dan Menilai Tugas	Hasil pekerjaan siswa berkaitan dengan soal materi Atletik (Lari Jarak Menengah) dikoreksi kemudian dinilai.	
		12.00 – 13.00	Bimbingan dengan Guru Pembimbing	Melaporkan hasil pada saat mengajar mandiri dan melakukan evaluasi bersama guru pembimbing. Berdiskusi mengenai materi selanjutnya (Renang Gaya Dada untuk kelas XI).	
		13.00 – 13.30	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Sabtu, 21 Oktober 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	
		13.30 – 14.30	Piket Harian	Piket di lobby depan bersama 4 mahasiswa.	
		16.00 – 17.00	Pembuatan Laporan Mingguan	Catatan harian diketik secara urut dan runtut sebagai laporan mingguan. Semua kegiatan yang dilakukan selama minggu kelima telah selesai diketik.	
33.	Senin, 23 Oktober 2017	06.30 – 07.00	Sapa Pagi	Bersalaman dengan siswa di gerbang sekolah. Diikuti 4 mahasiswa, dan 2 guru.	
		07.00 – 08.00	Upacara Bendera	Upacara bendera hari Senin diikuti oleh semua warga sekolah.	

		09.00 – 12.00	Piket Harian	Piket menjaga UKS bersama 3 mahasiswa dan 1 guru. Melayani dan mendata siswa yang sakit/butuh obat.	
		12.00 – 14.30	Penyusunan RPP	RPP untuk pertemuan ketiga kelas XI tentang materi Renang Gaya Dada telah tersusun sebagian.	
		21.00 -21.30	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Senin, 23 Oktober 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	
34.	Selasa, 24 Oktober 2017	06.30 – 07.00	Sapa Pagi	Bersalaman dengan siswa di gerbang sekolah. Diikuti 5 mahasiswa, dan 4 guru.	
		07.00 – 09.30	Piket Harian	Piket di lobby depan. Mengisi buku piket dan buku kehadiran siswa. Diikuti oleh 3 mahasiswa dan 3 guru piket.	
		09.30 – 12.00	Penyusunan RPP	RPP untuk pertemuan ketiga kelas XI tentang materi Renang Gaya Dada telah selesai disusun.	
		12.30 – 13.30	Pembuatan Media	Media untuk pertemuan ketiga di kelas XI IPS 1 berupa gambar-gambar telah selesai dibuat.	
		13.30 – 14.00	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Selasa, 24 Oktober 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	
35.	Rabu, 25 Oktober 2017	06.30 – 07.00	Sapa Pagi	Bersalaman dengan siswa di gerbang sekolah. Diikuti 5 mahasiswa, dan 3 guru.	
		07.15 – 09.30	Menemani Siswa Belajar Mandiri	Menunggu kelas X IPA 3 yang diberi tugas karena guru mata pelajaran berhalangan hadir. Ditemani 1 mahasiswa.	

		09.40 – 11.55	Menemani Siswa Belajar Mandiri	Menunggu kelas X IPS 1 yang diberi tugas karena guru mata pelajaran berhalangan hadir. Ditemani 1 mahasiswa.	
		12.00 – 14.30	Piket Harian	Piket di lobby depan bersama 4 mahasiswa dan 2 guru piket.	
		20.00 – 20.30	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Rabu, 25 Oktober 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	
36.	Kamis, 26 Oktober 2017	-	-	Izin tidak berangkat karena mengikuti kejuaraan Pra-Porprov Cabor Panahan.	
37.	Jumat, 27 Oktober 2017	-	-	Izin tidak berangkat karena mengikuti kejuaraan Pra-Porprov Cabor Panahan.	
38.	Sabtu, 28 Oktober 2017	06.30 – 07.00	Penyusunan Materi Pembelajaran	Menyiapkan materi pembelajaran untuk pertemuan ketiga kelas XI IPS 1 tentang Renang Gaya Dada.	
		07.00 – 08.00	Upacara Bendera	Upacara bendera memperingati hari Sumpah Pemuda. Diikuti oleh seluruh warga sekolah.	
		08.00 – 09.30	Mengajar Terbimbing	Mengajar di kelas XI IPS 1 tentang materi Renang Gaya Dada dan ditunggu oleh guru pembimbing.	
		09.30 – 10.30	Bimbingan dengan Guru Pembimbing	Melakukan evaluasi setelah mengajar di kelas XI IPS 1 dan memperbaiki RPP materi Renang Gaya Dada untuk kelas XI.	

		13.00 – 15.30	Kerja Bakti	Revitalisasi UKS telah dilaksanakan dengan membersihkan ruangan dan menata kembali barang-barang yang ada di UKS. Dilakukan oleh sekitar 15 anggota PMR dan 20 mahasiswa.	
		21.00 – 21.30	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Sabtu, 28 Oktober 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	
		21.30 – 22.30	Pembuatan Laporan Mingguan	Catatan harian diketik secara urut dan runtut sebagai laporan mingguan. Semua kegiatan yang dilakukan selama minggu keenam telah selesai diketik.	
39.	Senin, 30 Oktober 2017	07.00 – 08.00	Upacara Bendera	Upacara bendera hari Senin diikuti oleh semua warga sekolah.	
		08.00 – 09.00	Pembuatan Media	Media untuk pertemuan ketiga di kelas XI IPS 2 berupa gambar-gambar telah selesai dibuat.	
		09.00 – 09.30	Penyusunan Materi Pembelajaran	Menyiapkan materi pembelajaran untuk pertemuan ketiga kelas XI IPS 2 tentang Renang Gaya Dada.	
		09.40 – 11.55	Mengajar Mandiri	Mengajar di kelas XI IPS 2 tentang materi Renang Gaya Dada dan ditunggu oleh dosen pembimbing.	
		12.00 – 14.30	Piket Harian	Piket di lobby depan bersama 5 mahasiswa dan 2 guru piket.	
		20.00 – 20.30	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Senin, 30 Oktober 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	
40.	Selasa, 31 Oktober 2017	06.30 – 07.00	Sapa Pagi	Bersalaman dengan siswa di gerbang sekolah. Diikuti 4 mahasiswa, dan 3 guru.	

		07.00 – 08.00	Pembuatan Media	Media untuk pertemuan ketiga di kelas XI IPA 3 berupa gambar-gambar telah selesai dibuat.	
		08.00 – 08.30	Penyusunan Materi Pembelajaran	Menyiapkan materi pembelajaran untuk pertemuan ketiga kelas XI IPA 3 tentang Renang Gaya Dada.	
		08.45 – 11.10	Mengajar Mandiri	Mengajar di kelas XI IPA 3 tentang materi Renang Gaya Dada dan ditunggu oleh dosen pembimbing.	
		12.30 – 14.30	Penyusunan Laporan PLT	Laporan PLT tersusun sebagian.	
		17.00 – 17.30	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Selasa, 31 Oktober 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	
41.	Rabu, 1 November 2017	06.30 – 07.00	Sapa Pagi	Bersalaman dengan siswa di gerbang sekolah. Diikuti 5 mahasiswa, dan 2 guru.	
		07.00 – 12.00	Piket Harian	Piket di lobby depan. Mengisi buku piket dan buku kehadiran siswa. Diikuti oleh 4 mahasiswa dan 3 guru piket.	
		12.30 – 14.30	Penyusunan Laporan PLT	Melanjutkan menyusun laporan PLT.	
		19.00 – 19.30	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Rabu, 1 November 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	
42.	Kamis, 2 November 2017	06.30 – 07.00	Sapa Pagi	Bersalaman dengan siswa di gerbang sekolah. Diikuti 5 mahasiswa, dan 3 guru.	
		07.30 – 12.00	Piket Harian	Piket menjaga UKS bersama 3 mahasiswa dan 1 guru. Melayani dan mendata siswa yang sakit/butuh obat.	

		12.30 – 14.30	Penyusunan Laporan PLT	Melanjutkan menyusun laporan PLT.	
		20.30 – 21.00	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Kamis, 2 November 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	
43.	Jumat, 3 November 2017	06.30 – 07.00	Sapa Pagi	Bersalaman dengan siswa di gerbang sekolah. Diikuti 4 mahasiswa, dan 1 guru.	
		07.00 – 08.00	Pembuatan Media	Media untuk pertemuan keempat di kelas XI IPA 4 berupa gambar-gambar telah selesai dibuat.	
		08.00 – 08.30	Penyusunan Materi Pembelajaran	Menyiapkan materi pembelajaran untuk pertemuan keempat kelas XI IPA 4 tentang Renang Gaya Dada.	
		08.45 – 11.10	Mengajar Mandiri	Mengajar di kelas XI IPA 4 tentang materi Renang Gaya Dada dan ditunggu oleh dosen pembimbing.	
		19.00 – 20.00	Pembuatan Media	Media untuk pertemuan keempat di kelas XI IPS 1 berupa gambar-gambar telah selesai dibuat.	
		20.00 – 20.30	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Jumat, 3 November 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	
44.	Sabtu, 4 November 2017	06.30 – 07.00	Penyusunan Materi Pembelajaran	Menyiapkan materi pembelajaran untuk pertemuan keempat kelas XI IPS 1 tentang Renang Gaya Dada.	
		07.15 – 09.30	Mengajar Mandiri	Mengajar di kelas XI IPS 1 tentang materi Renang Gaya Dada dan ditunggu oleh dosen pembimbing.	
		09.30 – 10.30	Bimbingan dengan Guru Pembimbing	Melaporkan hasil pada saat mengajar mandiri dan melakukan evaluasi bersama guru pembimbing.	

		10.30 – 12.30	Piket Harian	Piket menjaga UKS bersama 2 mahasiswa dan 1 guru. Melayani dan mendata siswa yang sakit/butuh obat.	
		12.30 – 14.30	Penyusunan Laporan PLT	Melanjutkan menyusun laporan PLT.	
		20.00 – 20.30	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Sabtu, 4 November 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	
		20.30 – 21.30	Pembuatan Laporan Mingguan	Catatan harian diketik secara urut dan runtut sebagai laporan mingguan. Semua kegiatan yang dilakukan selama minggu ketujuh telah selesai diketik.	
45.	Senin, 6 November 2017	07.00 – 08.00	Upacara Bendera	Upacara bendera hari Senin diikuti oleh semua warga sekolah.	
		09.00 – 12.00	Piket Harian	Piket menjaga UKS bersama 2 mahasiswa dan 1 guru. Melayani dan mendata siswa yang sakit/butuh obat.	
		13.00 – 14.30	Diskusi Teman Sejawat	Koordinasi bersama seluruh mahasiswa PLT membahas tentang informasi laporan PLT yang harus dibuat.	
		20.00 – 20.30	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Senin, 6 November 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	
46.	Selasa, 7 November 2017	08.00 – 11.00	Penyusunan Laporan PLT	Melanjutkan menyusun laporan PLT.	
		11.00 – 13.00	Piket Harian	Piket menjaga UKS bersama 3 mahasiswa dan 1 guru. Melayani dan mendata siswa yang sakit/butuh obat.	
		13.30 – 14.00	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Selasa, 7 November 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	

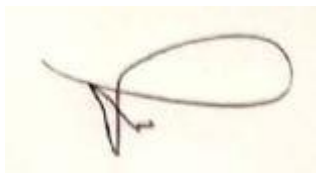
47.	Rabu, 8 November 2017	06.30 – 07.00	Sapa Pagi	Bersalaman dengan siswa di gerbang sekolah. Diikuti 5 mahasiswa, dan 3 guru.	
		07.00 – 12.00	Piket Harian	Piket di lobby depan. Mengisi buku piket dan buku kehadiran siswa. Diikuti oleh 4 mahasiswa dan 2 guru piket.	
		13.00 – 13.30	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Rabu, 8 November 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	
48.	Kamis, 9 November 2017	06.30 – 07.00	Sapa Pagi	Bersalaman dengan siswa di gerbang sekolah. Diikuti 4 mahasiswa, dan 2 guru.	
		09.00 – 11.00	Penyusunan Laporan PLT	Melanjutkan menyusun laporan PLT.	
		13.00 – 13.30	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Kamis, 9 November 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	
49.	Jumat, 10 November 2017	08.00 – 10.00	Kerja bakti	Kerja bakti berkaitan dengan pemindahan ruang BK SMA N 3 Bantul.	
		10.30 – 11.00	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Jumat, 10 November 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	
50.	Sabtu, 11 November 2017	08.00 – 11.00	Penyusunan Laporan PLT	Melanjutkan menyusun laporan PLT.	
		12.00 – 13.00	Bimbingan dengan Guru Pembimbing	Menyerahkan <i>softfile</i> RPP, daftar nilai, dll kepada guru pembimbing.	

		13.00 – 16.00	Diskusi Teman Sejawat	Telah dibahas mengenai konsep penarikan mahasiswa PLT dan mengenai kenang-kenangan yang akan diberikan kepada sekolah. Rapat internal diikuti oleh 23 mahasiswa di <i>basecamp</i> PLT.	
		20.00 – 20.30	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Sabtu, 11 November 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	
		20.30 – 21.30	Pembuatan Laporan Mingguan	Catatan harian diketik secara urut dan runtut sebagai laporan mingguan. Semua kegiatan yang dilakukan selama minggu kedelapan telah selesai diketik.	
51.	Senin, 13 November 2017	08.00 – 11.00	Piket Harian	Piket di lobby depan. Mengisi buku piket dan buku kehadiran siswa. Diikuti oleh 4 mahasiswa dan 3 guru piket.	
		11.00 – 14.00	Penyusunan Laporan PLT	Melanjutkan menyusun laporan PLT.	
		14.00 – 14.30	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Senin, 13 November 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	
52.	Selasa, 14 November 2017	08.00 – 11.00	Piket Harian	Piket menjaga UKS bersama 3 mahasiswa dan 1 guru. Melayani dan mendata siswa yang sakit/butuh obat.	
		11.00 – 14.00	Penyusunan Laporan PLT	Melanjutkan menyusun laporan PLT.	
		14.00 – 14.30	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Selasa, 14 November 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	
53.	Rabu, 15 November 2017	07.30 – 10.00	Perpisahan dan Penarikan PLT	Persiapan dilakukan dengan fiksasi tempat penarikan PLT, <i>snack</i> , kenang-kenangan dan fiksasi undangan. Persiapan dilakukan oleh 23 mahasiswa PLT.	

		10.00 – 11.30	Perpisahan dan Penarikan PLT	Penarikan dilakukan di perpustakaan SMA Negeri 3 Bantul yang dihadiri oleh DPL PPL, Kepala Sekolah, Dewan Sekolah dan perwakilan guru. Penarikan diikuti oleh 23 mahasiswa, 7 guru, 1 DPL PPL, 1 dewan sekolah	
		12.00 – 13.30	Kerja Bakti	Ruang perpustakaan dan <i>basecamp</i> telah selesai dibersihkan. Diikuti 23 orang mahasiswa.	
		16.00 – 16.30	Pembuatan Catatan Harian	Kegiatan yang dilakukan selama satu hari (Rabu, 15 November 2017) telah dicatat di lembar catatan harian.	
		16.30 – 17.30	Pembuatan Laporan Mingguan	Catatan harian diketik secara urut dan runtut sebagai laporan mingguan. Semua kegiatan yang dilakukan selama minggu kesembilan telah selesai diketik.	

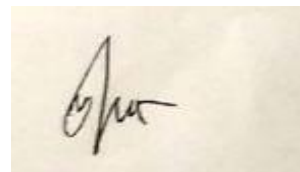
Bantul, 15 November 2017

Mengetahui
Dosen Pembimbing Lapangan



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

Mahasiswa PLT



M. Batistuta Fitoni Nuradila
NIM. 14601241059



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT / MAGANG III

TAHUN : 2017

F03
untuk
mahasiswa

Nama Sekolah : SMA Negeri 3 Bantul

Alamat : Gaten, Tirenggo, Bantul, Kab. Bantul 55714

Nama Mahasiswa : M. Batistuta Fitoni N

NIM : 14601241059

FAK/JUR/PRODI : FIK/FOR/PJKR

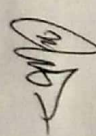
No.	Nama Kegiatan	Hasil Kuantitatif / Kualitatif	Serapan Dana (Dalam Rupiah)			
			Swadaya Sekolah	Mahasiswa	Pemda Kabupaten	Sponsor/ Lainnya
1.	Mencetak RPP & Media Pembelajaran	RPP beserta media pembelajaran pertemuan pertama kelas XII (Permainan Bola Besar: Bola Basket) telah dicetak.		Rp 4.000,-		
2.	Mencetak RPP & Media Pembelajaran	RPP beserta media pembelajaran pertemuan pertama kelas XI (Atletik: Lempar Lembing) telah dicetak.		Rp 4.300,-		
3.	Mencetak RPP & Media Pembelajaran	RPP beserta media pembelajaran pertemuan kedua kelas XI (Atletik: Lari Jarak Menengah) telah dicetak.		Rp 4.200,-		

4.	Mencetak RPP & Media Pembelajaran	RPP beserta media pembelajaran pertemuan kedua kelas XII (Kebugaran Jasmani) telah dicetak.	Rp 3.800,-		Rp 3.800,-
5.	Mencetak RPP & Media Pembelajaran	RPP beserta media pembelajaran pertemuan ketiga kelas XI (Renang Gaya Dada) telah dicetak.	Rp 4.000,-		Rp 4.000,-
6.	Mencetak Laporan PLT	Laporan PLT telah dicetak.	Rp 50.600,-		Rp 50.600,-
TOTAL					Rp 70.900,-


 Kepala Sekolah
 SMA Negeri 3 Bantul
Drs. Endah Hardianto
 NIP. 19631115 199003 1 007

Mengetahui/Menyetujui
 Dosen Pembimbing Lapangan

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

Bantul, 15 November 2017
 Praktikan PLT

M. Baistuta Fitoni N.
 NIM. 14601241059

DOKUMENTASI KEGIATAN PLT



Mengajar Materi Kebugaran Jasmani di kelas XII IPA 1



Mengajar Materi Renang Gaya Dada di kelas XI IPS 2



Upacara Bendera



Foto Bersama Kepala Sekolah



Mengecat Ulang Tembok Sekolah



Kegiatan Rutin Sapa Pagi