

LAPORAN
PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING (PLT)
SMK PGRI 1 SENTOLO



Disusun oleh:
Agus Surohman
14601244029
PJKR

PUSAT PENGEMBANGAN PLT
LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMIN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017

HALAMAN PENGESAHAN

Pengesahan Laporan dan PLT (Praktik Pengalaman Lapangan) di SMK PGRI 1 Sentolo :

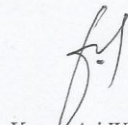
Nama : Agus Surohman
NIM : 14601244029
Prodi/Jurusan: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

telah melaksanakan PLT di SMK PGRI 1 Sentolo dari tanggal 15 September sampai dengan 15 November 2017. Hasil kegiatan secara singkat tercantum dalam laporan ini.

Yogyakarta, November 2017

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing



Yuyun Ari Wibowo, M.Or.
NIP. 19830509 200812 1 002



Bardan Isnandar, S.Pd.Jas
NIP. -

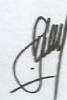
Mengetahui,

Kepala Sekolah
SMK PGRI 1 Sentolo

Koordinator PLT Sekolah
SMK PGRI 1 Sentolo



Dra. Nur Ain Sufistawati
NIP. 19660212 199108 2 008



Rusdi, S.pd.
NIP. -

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah saya panjatkan kehadiran Alah SWT, yang melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penyusunan laporan PLT di SMK PGRI 1 Sentolo dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Penyusunan laporan ini bertujuan untuk memenuhi salah satu tugas PLT dimana bukti tertulis tentang pelaksanaan program PLT di SMK PGRI 1 Sentolo. Oleh karena itu pada kesempatan ini penyusun mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan bagi penyusunan laporan ini, terutama kepada:

1. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Tim LPPMP Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Bapak Yuyun Ari Wibowo, M.Or., selaku Dosen Pembimbing PLT.
4. Ibu Dra. Nur Aini Sulistyawati, Kepala SMK PGRI 1 Sentolo
5. Bapak Rusdi, S.Pd, koordinator PLT yang senantiasa memberikan pengarahan dan bimbingan dalam pelaksanaan PLT.
6. Bapak Bardan Isnandar, S.Pd., selaku guru pembimbing yang telah memberikan bimbingan kepada penyusun selama PLT.
7. Seluruh Guru dan Karyawan SMK PGRI 1 Sentolo yang telah memberikan bimbingan, arahan dan informasi serta bantuan dalam pelaksanaan PLT.
8. Teman-teman mahasiswa kelompok PLT SMK PGRI 1 Sentolo atas kerjasama dan kekompakannya.
9. Siswa-siswi SMK PGRI 1 Sentolo.
10. Semua pihak yang terlibat dalam pelaksanaan program PLT, baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat penyusun sebutkan satu per satu.

Penyusun menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari sempurna, untuk itu penyusun sangat mengharapkan saran dan kritik untuk perbaikan dikemudian hari. Semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi penyusun khususnya dan para pembaca umumnya.

Sentolo, November 2017

Agus Surohman
14601244029

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL..... i

HALAMAN PENGESAHAN..... ii

KATA PENGANTAR..... iii

DAFTAR ISI..... iv

DAFTAR LAMPIRAN..... v

ABSTRAK..... vi

BAB I. PENDAHULUAN..... 1

A. Analisis Situasi..... 1

B. Perumusan Program Kegiatan dan Rancangan Kegiatan PLT..... 3

BAB II. PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL..... 5

A. Persiapan..... 5

B. Pelaksanaan Program PLT..... 6

C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi..... 9

BAB III. PENUTUP..... 11

A. Kesimpulan..... 11

B. Saran..... 11

DAFTAR PUSTAKA..... 13

LAMPIRAN..... 14

DAFTAR LAMPIRAN

1. Matriks Program kerja
2. Format observasi pembelajaran di kelas dan observasi peserta didik
3. Format observasi sekolah
4. Silabus
5. Catatan harian PLT
6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
7. Soal ulangan tengah semester
8. Dokumentasi kegiatan

ABSTRAK
PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING (PLT)
DI SMK PGRI 1 SENTOLO
TAHUN PEMBELAJARAN 2016/2017

Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) merupakan mata kuliah yang wajib diambil oleh mahasiswa program studi pendidikan dari semua jurusan. Kegiatan PLT tersebut dapat dilaksanakan di sekolah atau pun lembaga. Tujuan adanya kegiatan PLT tersebut yakni untuk meningkatkan kualitas maupun kuantitas dari calon tenaga pendidik.

Praktik lapangan terbimbing (PLT) Universitas Negeri Yogyakarta tahun ajaran 2017/2018 telah dilaksanakan di SMK PGRI 1 Sentolo selama dua bulan terhitung sejak tanggal 15 September 2017 sampai 15 November 2017. Kelompok PLT di lokasi ini terdiri dari 9 mahasiswa dari program pendidikan administrasi perkantoran, pendidikan teknik boga, dan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi. Kegiatan- kegiatan yang dilaksanakan dalam PLT antara lain kegiatan persiapan, kegiatan praktik pelaksanaan mengajar, dan kegiatan evaluasi praktik mengajar serta kegiatan non mengajar. Kegiatan persiapan meliputi observasi pembelajaran di kelas yang dilakukan saat Kegiatan Belajar Mengajar di kelas berlangsung. Kegiatan praktik mengajar dilaksanakan di semua kelas yang terdiri dari kelas X AP, X AK, X Jasa Boga, XI AP, XI AK, XI Jasa Boga XII AP, XII AK, XII Jasa Boga setiap hari kecuali hari Senin. Mahasiswa PLT mengampu standar kompetensi Melakukan Prosedur Administrasi.

Secara umum pelaksanaan PLT di SMK PGRI 1 Sentolo berjalan dengan baik dan lancar berkat kerjasama yang harmonis beberapa unsur sekolah seperti Kepala Sekolah, Guru, Karyawan dan Siswa. Berbagai keberhasilan ini dikarenakan koordinasi yang baik antara sekolah dengan mahasiswa PLT UNY 2017 serta antarMahasiswa PLT. Meskipun ada sedikit hambatan dalam pelaksanaannya. Dari kegiatan PLT ini, mahasiswa tentu mendapatkan pengalaman dan pengetahuan yang banyak untuk bekal menjadi guru yang terampil, berpengalaman dan profesional yang mampu menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas bagi kemajuan bangsa serta mampu menjadi jalan bagi mahasiswa untuk mencapai kesejahteraan.

Kata kunci: PLT (praktik lapangan terbimbing), SMK PGRI 1 Sentolo, Lancar

BAB I

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan komponen penting dalam menentukan kemajuan bangsa. Guru sebagai tenaga pengajar atau tenaga pendidik dapat dikatakan sebagai salah satu faktor penentu dalam keberhasilan pendidikan. Dengan demikian, Universitas Negeri Yogyakarta sebagai perguruan tinggi yang mempunyai misi dan tugas untuk menyiapkan dan menghasilkan tenaga-tenaga pendidik, mencantumkan beberapa mata kuliah pendukung yang menunjang terbentuknya calon tenaga pendidik yang berkompeten, salah satunya yaitu Praktik lapangan terbimbing (PPL).

Kegiatan Praktik lapangan terbimbing (PPL) merupakan hubungan dari pihak universitas, sekolah dan mahasiswa. Tentunya peran mahasiswa dalam kegiatan ini adalah mampu memberikan kontribusi positif bagi sekolah dalam rangka peningkatan maupun pengembangan program-program sekolah dan mengadakan pembenahan serta perbaikan baik secara fisik maupun secara non fisik guna menunjang kegiatan belajar mengajar di sekolah. Oleh karena itu mahasiswa peserta PPL berusaha untuk merancang dan melaksanakan program-program PPL yang sejalan dengan program sekolah sebagai upaya untuk lebih memajukan sekolah diberbagai bidang.

SMK PGRI 1 Sentolo merupakan salah satu sekolah yang dijadikan sasaran PPL oleh UNY, yang diharapkan setelah program ini SMK PGRI 1 Sentolo lebih baik dan lebih dapat mencerdaskan peserta didik. Sedangkan dengan situasi sekolah diharapkan lingkungan sekolah menjadi tempat yang nyaman bagi siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar sesuai dengan dimensi kognitif, afektif maupun psikomotorik. Mahasiswa diharapkan dapat memberikan bantuan pemikiran tenaga dan ilmu pengetahuan dalam merencanakan dan melaksanakan program pengembangan sekolah sehingga dapat meningkatkan mutu pendidikan.

A. Analisis Situasi

SMK PGRI 1 Sentolo merupakan salah satu sekolah SMK yang dijadikan lokasi Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) Universitas Negeri Yogyakarta. Secara administratif SMK PGRI 1 Sentolo terletak di wilayah Sentolo, Salamrejo, Kulon Progo. Sekolah ini berada di wilayah yang cukup strategis, hal ini dikarenakan wilayah ini merupakan wilayah yang dekat dengan jalan raya, pasar, stasiun, dan banyak transportasi yang melewati wilayah ini. Dilihat dari segi fisik sarana dan prasarana pendidikan yang ada di sekolah, memiliki 9 kelas untuk melakukan kegiatan belajar mengajar.

Di samping itu juga memiliki sarana dan prasarana yang menunjang proses belajar mengajar terdapat fasilitas antara lain: ruang kepala sekolah, ruang wakil kepala sekolah, ketua program keahlian, ruang guru, ruang TU, ruang UKS, ruang BK, mushola, serta untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dibangun beberapa laboratorium, di antaranya satu laboratorium komputer dan satu laboratorium jasa boga, satu lab perkantoran dan koperasi sekolah sebagai sarana pembelajaran praktik secara langsung. Selain itu untuk menunjang proses pembelajaran dibangun juga perpustakaan. Untuk meningkatkan kesehatan dengan berolahraga maka dibangunlah sarana-sarana olahraga, seperti lapangan basket, lapangan bulu tangkis dan lapangan volley. Bangunan gedung tertata rapi dan terawat dengan baik. Untuk memperindah suasana, maka dibuat taman-taman di sekitar sekolah dan untuk menjaga kebersihan diberi tempat sampah di masing-masing kelas.

Untuk dapat melakukan pembelajaran di SMK PGRI Sentolo maka perlu melakukan observasi untuk dapat mengetahui bagaimana proses kegiatan pembelajaran di kelas. Dengan tujuan untuk mengamati bagaimana proses pembelajaran yang dilakukan oleh pendidik sebagai persiapan bagi mahasiswa PPL dalam melaksanakan kegiatan pengajaran di kelas serta mengamati perilaku peserta didik. Adapun hasil observasi pembelajaran yang terdapat di kelas adalah sebagai berikut:

1. Kurikulum yang Digunakan

SMK PGRI 1 Sentolo menggunakan kurikulum tingkat satuan pendidikan KTSP yang disesuaikan dengan peraturan yang telah ditetapkan oleh pemerintah dan dinas pendidikan terkait, baik dalam hal cara pengajaran, buku pelajaran yang digunakan, model pembelajaran, maupun metode pengajaran yang diterapkan dalam proses pembelajaran. Semuanya disesuaikan dengan standar isi yang ada di dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan . Sehingga dalam pelaksanaannya diharapkan mampu untuk mencapai tujuan dari dilaksanakannya kurikulum tersebut.

2. Potensi Sekolah

SMK PGRI 1 Sentolo mengembangkan berbagai potensi baik dari potensi akademik maupun nonakademik. Potensi-potensi ini dikembangkan sekolah melalui berbagai kegiatan pembelajaran dan kegiatan ekstrakurikuler. Pengembangan potensi akademik dilakukan dengan penambahan les bahasa inggris. Sedangkan pengembangan potensi nonakademik dikembangkan melalui kegiatan ekstrakurikuler yaitu dengan penambahan kegiatan bulu tangkis dan gateball. Pengembangan potensi siswa ini dimaksudkan dengan

tujuan siswa mempunyai potensi yang lebih besar lagi dan mampu mengembangkannya dengan cara yang baik dan positif.

3. Potensi Guru

Jumlah tenaga pengajar atau guru 34 orang. Masing-masing guru telah mempunyai kinerja yang disesuaikan dengan KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan).

4. Administrasi

Administrasi SMK PGRI 1 Sentolo dilaksanakan oleh petugas tata usaha, dalam tugasnya mengelola keuangan, gaji, menerima surat keluar dan masuk, dan pengadaan barang. Sarana dan Prasarana untuk menangani inventaris. Administrasi kepegawaian berupa data profil sekolah, daftar karyawan, kohor siswa, data statistik MTs N 5 Sleman, data kepala sekolah, data guru dan data administrasi.

5. Perangkat Pembelajaran

a. Satuan Pembelajaran (SP)

Pembelajaran untuk pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMK PGRI 1 Sentolo menggunakan KTSP. SMK PGRI 1 Sentolo telah merancang kegiatan pembelajaran sesuai dengan kebutuhan dan kondisi siswa.

b. Silabus

Silabus disusun sendiri oleh guru mata pelajaran yang bersangkutan dengan menggunakan bahasa Indonesia. Dalam penyusunan silabus standar kompetensi ini, telah memuat kompetensi dasar, indikator, materi pembelajaran, kegiatan pembelajaran, penilaian, alokasi waktu, dan sumber belajar. Dalam silabus belum dilengkapi dengan karakter yang akan dicapai siswa.

c. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

RPP yang digunakan untuk pelaksanaan pembelajaran penjasorkes sudah disusun secara runtut jelas dan detail oleh guru mata pelajaran yang bersangkutan dengan menggunakan bahasa Indonesia setiap ingin memberikan pembelajaran.

B. Perumusan Program

Berdasarkan hasil analisis situasi pada praPLT di atas, maka disusunlah suatu program PLT yang sesuai dengan kompetensi, profesionalisme, serta minat penulis baik kegiatan formal maupun nonformal yang dapat dirumuskan sebagai berikut:

- a. Apakah program dari jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi dapat di realisasikan secara maksimal?
- b. Apakah media dan metode pembelajaran dapat digunakan sebagai pembelajaran yang berkualitas?
- c. Bagaimana meningkatkan pembelajaran secara efektif di SMK PGRI 1 Sentolo?

Rumusan program tersebut dengan memperhatikan beberapa pertimbangan, di antaranya:

- i. Permasalahan sekolah sesuai potensi yang ada
- ii. Kemampuan mahasiswa dan siswa
- iii. Faktor pendukung yang diperlukan (sarana dan prasarana)
- iv. Ketersediaan dana dan waktu yang diperlukan
- v. Kesiambungan program

Adapun penjabaran program kerja PLT adalah sebagai berikut:

1. Program PLT

- 1) Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan perangkatnya.
- 2) Praktik mengajar kelas XI AP, XI AK, XI BOGA, XII OGA, XII AK
- 3) Pelaksanaan praktik.
- 4) Melakukan analisis hasil tugas praktik.
- 5) Analisis penilaian tugas praktik.
- 6) Penataan ulang gudang alat olahraga

2. Membantu pelaksanaan program-program di sekolah

- 1) Kegiatan membaca Al Quran
- 2) Mendampingi kegiatan OSIS
- 3) Jaga piket
- 4) Latihan Upacara

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

A. PERSIAPAN PROGRAM PLT

Ada beberapa persiapan yang dilakukan oleh mahasiswa sebelum melaksanakan PLT di sekolah, meliputi observasi kelas, pengajaran mikro, pembekalan PLT, dan persiapan pembuatan perangkat pembelajaran. PLT yang dilaksanakan mahasiswa UNY merupakan kegiatan kependidikan yang bersifat intrakurikuler. Namun dalam pelaksanaannya melibatkan banyak unsur yang terkait. Oleh karena itu, agar pelaksanaan PLT dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan, diperlukan adanya persiapan yang matang dari berbagai pihak yang terkait yaitu mahasiswa, dosen pembimbing, sekolah/instansi tempat PLT, guru pembimbing, serta komponen yang terkait dengan pelaksanaan PLT.

Kegiatan PLT UNY 2017 dilaksanakan mulai tanggal 15 bulan November 2017 sampai 15 November 2017. Adapun persiapan-persiapan yang harus dilakukan mahasiswa adalah sebagai berikut:

1. Mata kuliah Pembeajaran

Mata kuliah pembelajaran adalah suatu kegiatan mengajar dimana segala sesuatunya diperkecil yaitu mahasiswa dibagi menjadi kelompok kecil (8-10 orang) yang diampu oleh 1 dosen pembimbing. Hal ini bertujuan agar mahasiswa lebih intensif dalam berlatih mengajar. Alokasi waktu mengajar dalam mikro dipersempit menjadi 15-30 menit. Pengajaran ini bertujuan untuk melatih mahasiswa dan mengembangkan potensi siswa dalam melakukan kegiatan pembelajaran sebelum terjun ke lapangan secara langsung atau keadaan yang nyata.

2. Penyerahan Mahasiwa

Kegiatan penyerahan mahasiwa ke sekolah dilakukan pada 15 sepetember 2017. Pada saat penyerahan mahasiswa dari pihak kampus ke pihak sekolah dihadiri oleh: Dosen Pamong PLT UNY 2017, Kepala Sekolah SMK PGRI 1 Sentolo, dan 10 mahasiswa PLT UNY 2017.

3. Observasi

Kegiatan observasi meliputi observasi kondisi sekolah dan observasi proses pembelajaran di kelas.

a. Observasi kondisi sekolah

Observasi kondisi sekolah dilakukan dengan cara pengamatan secara langsung terhadap kondisi fisik sekolah. Dari observasi ini didapatkan data tentang kondisi fisik sekolah yang meliputi berbagai ruang untuk fasilitas KBM baik intrakurikuler maupun ekstrakurikuler, dan kondisi nonfisik sekolah.

b. Observasi Pembelajaran

Observasi kelas khusus mata pelajaran Pendidikan Jasmani dilaksanakan pada 23 Februari 2017. Kegiatan yang dilaksanakan adalah mengikuti guru pembimbing dalam pelajaran Pendidikan Jasmani di kelas XII Jasa Boga.

Tujuan observasi ini adalah agar mahasiswa memiliki pengetahuan dan pengalaman dari guru pembimbing dalam hal mengajar dan pengelolaan kelas. Dalam kegiatan ini yang diamati adalah berbagai aktivitas yang dilaksanakan di kelas mulai dari membuka pelajaran, interaksi dengan siswa, metode dan media yang digunakan dalam pembelajaran, serta penggunaan waktu sampai dengan menutup pelajaran.

4. Pembekalan PLT

Pembekalan dilaksanakan sebelum penerjunan ke sekolah sebanyak satu kali oleh LPPMP. Kegiatan pembekalan diadakan dengan maksud memberikan bekal untuk melaksanakan Praktik lapangan terbimbing (PLT) di sekolah. Pada pembekalan ini juga diberikan materi mengenai petunjuk yaitu berupa buku panduan dan buku materi PLT yang berisi teknis pelaksanaan PLT di sekolah.

B. PELAKSANAAN PROGRAM

Dalam PLT di SMK PGRI 1 Sentolo, ada beberapa kegiatan yang dilaksanakan, yaitu:

1. Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Sebelum melakukan praktik mengajar, mahasiswa praktikan membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sesuai dengan kompetensi yang diajarkan. Dalam kegiatan PLT ini, mahasiswa praktikan membuat minimal empat RPP. Mahasiswa menyiapkan empat RPP setiap kelasnya.

2. Media Pembelajaran

Selain mahasiswa praktikan membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sesuai dengan kompetensi yang akan diajarkan, mahasiswa praktikan juga membuat media untuk menunjang pembelajaran.

Dalam kegiatan PLT ini, media yang dibuat adalah bentuk visual dan audio visual.. Pada setiap mengajar satu kompetensi dasar, mahasiswa diharapkan menyiapkan media pembelajaran yang berfungsi untuk mempermudah pemahaman dan menarik perhatian siswa.

3. Praktik Mengajar

Praktik mengajar dimulai dari tanggal 15 September 2017 s.d. 15 November 2017. Selama kurun waktu tersebut, praktikan melakukan 7 kali mendampingi guru olahraga mengajar dan mengajar sebanyak 49 kali secara kolaborasi dengan satu menjadi penanggung jawab.

Pada praktik PLT ini, praktikan diberi kepercayaan untuk mengampu kelas X jasa boga, X ADP, X AK, XI jasa boga, XI ADP, XI AK, XII jasa boga, XII ADP, XII AK. Saya mengampu kelas XII, XII jasa boga. Sedangkan XII AK ditanggung jawabi oleh dua mahasiswa. Adapun jadwal mengajar dan kegiatan pembelajaran di setiap pertemuan terlampir.

Rincian dari pelaksanaan KBM di kelas adalah sebagai berikut

a. pendahuluan

Tujuan membuka pelajaran adalah untuk menyiapkan baik siswa maupun kelas pada kondisi siap untuk pelaksanaan belajar dan mengajar, baik secara fisik maupun material.

- Mengucapkan salam
- Berhitung
- Berdoa
- Mempresensi siswa
- Melakukan apersepsi
- pemanasan

b. inti pembelajaran

Pada inti pembelajaran Praktikan menjelaskan kompetensi yang akan diajarkan kemudian mengeksplorasi siswa, kemudian mengelaborasi dengan menyampaikan hal hal yang perlu diperbaiki kemudian mengkonfirmasi tentang hal yang sudah dilakukan dan memastikan siswa sudah paham dan bisa tentang kompetensi yang diajarkan.

c. Penggunaan bahasa

Bahasa yang digunakan dalam berkomunikasi dengan peserta didik mayoritas adalah bahasa Indonesia.

d. Penggunaan waktu

Waktu yang tersedia digunakan untuk membuka pelajaran, penyampaian materi, praktik, evaluasi, dan menutup pelajaran.

e. Cara memotivasi siswa

Secara umum motivasi yang diberikan oleh praktikan adalah pemberian pujian/penguatan bagi peserta didik yang aktif dalam kegiatan belajar-mengajar.

f. Teknik penguasaan kelas

Teknik penguasaan kelas yang dilakukan oleh praktikan adalah dengan memfokuskan perhatian siswa pada satu gerakan dan satu tempat. Engan begitu siswa menjadi mudah dipantau dan menegur siswa yang terlalu banyak bergurau.

g. Media pembelajaran

Media pembelajaran yang digunakan oleh praktikan adalah buku Pendidikan Jasmani, video/gambar, dan media khusus yang disiapkan dalam menyampaikan materi tiap KD.

h. Bentuk dan cara penilaian

Dalam setiap kegiatan pembelajaran, praktikan menggunakan beberapa aspek penilaian, yaitu kognitif, afektif dan psikomotorik.

i. Menutup pelajaran

Menutup pelajaran dilakukan dengan pendinginan, mengevaluasi oleh siswa dan guru, menyimpulkan oleh guru, penugasan, diberian berdo'a dan salam.

j. Melaksanakan administrasi guru

Setelah praktik mengajar, praktikan juga melaksanakan kegiatan administrasi guru seperti pengisian presensi siswa, daftar nilai, daftar hadir, analisis tugas harian, pembuatan tugas harian, dan pemetaan kompetensi dasar.

k. Program tambahan

Selain mengajar dengan berbagai perangnya, mahasiswa juga mempunyai program individu dan kelompok. Program individu saya adalah menata ulang gudang tempat alat olahraga. Selain itu program kelompok kami adalah AMT, posterisasi dan perpisahan yang meliputi senam jalan sehat dan pentas seni.

l. Berpartisipasi dalam kegiatan sekolah

Selama kegiatan PLT mahasiswa berpartisipasi dalam kegiatan sekolah di antaranya: mengikuti upacara bendera setiap hari senin dua minggu sekali, kegiatan tadarus setiap hari senin dan sabtu, menyanyikan lagu Indonesia Raya setiap pagi, senyum sapa salam setiap pagi, pemilihan OSIS, Perpisahan, dan upacara hari Pahlawan.

C. ANALISIS HASIL PELAKSANAAN DAN REFLEKSI

Selama pelaksanaan PLT, praktikan memperoleh pengalaman yang nyata tentang bagaimana menjadi seorang guru dan bagaimana beradaptasi dengan lingkungan sekolah, baik dengan guru, karyawan, maupun siswa. Selain itu praktikan juga banyak belajar bagaimana melaksanakan aktivitas persekolahan selain mengajar.

Guru pembimbing memberikan keleluasaan pada praktikan untuk menggunakan ide atau gagasan dalam praktik mengajar, baik metode mengajar, mengelola kelas, dan evaluasi. Guru pembimbing juga memberikan kontrol dan saran perbaikan dalam praktik mengajar di kelas maupun dilapangan.

Semua karyawan sekolah juga berpartisipasi membantu program-program yang dilaksanakan praktikan. Selain guru dan karyawan, faktor pendukung yang lain adalah para siswa siswi sendiri. Kemauan dan kesungguhan mereka ketika mengikuti pelajaran telah memberi andil atas tercapainya target dalam proses pembelajaran yang diberikan.

Dalam melaksanakan kegiatan PLT, praktikan juga mengalami beberapa hambatan atau permasalahan yang timbul, antara lain:

- 1) Kemampuan siswa dalam menerima materi tidak sama.
- 2) Setiap kelas mempunyai sifat yang berbeda.
- 3) Ada beberapa kelas yang banyak bergurau pada waktu pelajaran sedang berlangsung.
- 4) Jumlah siswa yang tidak memungkinkan untuk melakukan permainan secara nyata.
- 5) Jauhnya lapangan luas dari lokasi sekolah

Untuk mengatasi masalah tersebut, mahasiswa praktikan melakukan beberapa cara agar pembelajaran dapat berlangsung dengan baik dan maksimal. Yaitu sebagai berikut:

- 1) Melakukan pendekatan interpersonal untuk mendorong siswa agar lebih giat dan serius lagi mengikuti pembelajaran penjasnya.
- 2) Menggunakan model pembelajaran yang dapat membuat siswa aktif.
- 3) Gaya mengajar untuk masing-masing kelas harus berbeda, menyesuaikan karakteristisik siswa di tiap-tiap kelas.
- 4) Penyampaian materi harus pelan-pelan.
- 5) Memberikan peringatan agar fokus pada waktu pelajaran.
- 6) Praktikan mengajak komunikasi dengan setiap siswa yang tidak fokus sehingga siswa tersebut akan merasa lebih diperhatikan.

- 7) Melakukan modifikasi permainan agar semua siswa trlibat aktif dalam pembelajaran
- 8) Pemanasan dengan lari menuju lapangan sepak bola.

Pembelajaran yang terlaksana selama dua bulan ini dapat dikategorikan lancar, karena praktikan dapat menjalankan semua RPP sesuai dengan rencana. Selain karena fasilitas, cuaca juga berpengaruh bagi terlaksananya RPP yang telah dibuat. Mengingat musim ini adalah musim hujan. Praktikan melakukan praktik mengajar selama tujuh kali setiap kelasnya. Dengan rincian lima kali praktik lapangan, satu kali ujian tengah semester dan sekali teori.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Simpulan dari program yang telah seluruhnya dilaksanakan adalah:

1. Praktikan atau mahasiswa secara langsung dapat mengamati dan merasakan kondisi yang ada di sekolah dan kegiatan administratifnya.
2. Mahasiswa mengambil pengalaman yang berharga terutama yang berkaitan dengan interaksi antara praktikan dengan siswa yakni praktikan dapat mengenal berbagai macam karakter siswa.
3. Mahasiswa lebih termotivasi untuk dapat mengembangkan materi dan penampilannya dalam mengajar sehingga nantinya akan timbul profesionalitasnya guru seperti yang diharapkan.
4. Memberikan pengalaman kepada mahasiswa dalam bidang pembelajaran di sekolah untuk melatih dan mengembangkan potensi kependidikan.
5. Membantu praktikan untuk belajar bagaimana berinteraksi dengan siswa baik di dalam proses pembelajaran maupun di luar jam pembelajaran sehingga mahasiswa sadar akan perannya sebagai pengajar dan pendidik yang wajib memberikan teladan dan sebagai pengayom siswa di sekolah.
6. Kegiatan ini memiliki makna sebagai persiapan untuk mahasiswa jika kelak terjun ke dalam masyarakat sekolah yang sesungguhnya.
7. PLT melatih mahasiswa bekerja dalam tim dan segala pihak yang berkaitan yang memiliki karakteristik yang berbeda.
8. Memberi kesempatan praktikan untuk dapat berperan sebagai *motivator*, *dinamisator*, dan membantu pemikiran sebagai *problem solver*.
9. Dapat meningkatkan hubungan yang baik antara UNY dengan sekolah.
10. PLT sangat besar manfaatnya sebagai ajang untuk berlatih dalam kehidupan sosial masyarakat di sekolah.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa PLT

- a. Mahasiswa diharapkan dapat merealisasikan semua program PLT yang telah disusun.
- b. Hendaknya mahasiswa PLT mempersiapkan RPP beberapa hari sebelum praktik dilaksanakan sebagai pedoman dalam mengajar, supaya pada saat mengajar dapat menguasai materi dengan baik.
- c. Mahasiswa diharapkan meningkatkan kerja sama di antara anggota kelompok dan melakukan persiapan dengan lebih baik.

- d. Mahasiswa praktikan senantiasa menjaga nama baik almamater, khususnya diri sendiri selama kegiatan PLT dan mematuhi tata tertib yang berlaku di sekolah dengan memiliki disiplin serta rasa tanggung jawab yang tinggi.

2. Bagi Pihak Sekolah

- a. Komunikasi antar guru pembimbing dan mahasiswa praktikan dapat ditingkatkan, sehingga komunikasi dapat terjalin dengan baik, harmonis, dan lancar.
- b. Sarana dan prasarana yang sudah ada hendaknya dapat dimanfaatkan dengan lebih efektif.
- c. Kegiatan belajar mengajar maupun pembinaan minat dan bakat siswa lebih ditingkatkan lagi kualitasnya agar prestasi yang selama ini diraih bisa terus dipertahankan.

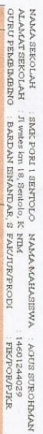
3. Bagi Unit Program Pengalaman Lapangan (UPLT)

- a. Memberikan penjelasan pelaksanaan PLT secara rinci agar mahasiswa tidak mengalami banyak kesulitan.
- b. Hendaknya dilakukan peninjauan ulang terhadap sekolah yang dinilai kurang mendukung kegiatan PLT.
- c. Fasilitas mahasiswa PLT mohon diperhatikan dan dilengkapi.

DAFTAR PUSTAKA

Tim Penyusun Panduan PLT UNY. 2017. *Panduan PLT/ Magang III*.
Yogyakarta: LPPMP UNY.

LAMPIRAN




MATRIKS RENCANA PROGRAM KERJA INDIVIDU PLT UNY
TAHUN 2017
Universitas Negeri Yogyakarta

FOL
Kélempok
emahiasis wa

[illegible]

Dozent: Prof. Dr. Ingrid Isenhardt
 Yulia A. W. B. W.
 NIP. 19830509 200812 1 002

Mengerutlah / Menyempit

Osuu Pambrimbing
Sesiliah

Bartan Irmawati, S. Pd
NTP.

Maharaja P. P.
Asst. Secy. to Govt.
N. 1460124029



Universitas Negeri Yogyakarta

HASIL OBSERVASI
PEMBELAJARAN DAN
OBSERVASI PESERTA DIDIK

NP. ma1

Untuk Mahasiswa

Nama Mahasiswa : Agus Surohman Pukul : 07.15 – 10.15 WIB
NIM Mahasiswa : 14601244029 Tempat Praktik : SMK PGRI 1 Sentolo
Tgl. Observasi : 16 September 2017 Fak/Jur/Prodi : FIK/POR/PJKR

No.	Aspek Yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A.	Perangkat Pembelajaran	
	1. Silabus	Dalam pelaksanaan pembelajaran mulai dari kelas X, XI, XII mengacu pada silabus yang sesuai dengan Standar Isi.
	2. Satuan Pelajaran (SP)	Pelaksanaan pembelajaran menggunakan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)
	3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	RPP disusun secara lengkap untuk kelas X, XI, XII jasa boga, akuntansi, dan administrasi perkantoran dalam bentuk hard copy dan soft copy. RPP yang ada sudah bagus dan lengkap
B	Proses Pembelajaran	
	1. Membuka Pelajaran	Guru membuka pelajaran dengan salam, melakukan presensi, motifasi, pemanasan
	2. Penyajian Materi	Dalam penyajian materi guru berusaha melibatkan siswa agar berpartisipasi dalam pembelajaran. Pada saat itu guru menguasai materi tentang apa yang akan dipelajari.
	3. Metode Pembelajaran	Guru menggunakan berbagai macam metode. Guru juga menggunakan media siswa dalam menyampaikan pelajaran agar lebih mencair suasananya.
	4. Penggunaan Bahasa	Guru menggunakan bahasa formal ketika pembelajaran berlangsung, komunikatif, intonasi, dan artikulasi jelas.
	5. Penggunaan Waktu	Guru datang tepat waktu. Manajemen waktu yang diterapkan dilapangan sudah baik.
	6. Gerak	Guru tidak hanya berdiam diri tetapi guru juga aktif memberi contoh mengkoreksi dan menegur siswa yang banyak begurau.

	7. Cara Memotivasi Siswa	Dengan pujian dan gerakan tangan serta tepukan halus pada siswa.
	8. Teknik Bertanya	Guru memberikan rangsangan pertanyaan pada siswa dan siswa merespon apa yang disampaikan guru dengan baik.
	9. Teknik Penguasaan Kelas	Guru mampu menguasai kelas yang awalnya masih terdapat siswa yang ngobrol sendiri menjadi sangat antusias karena ada humor dan dengan tegas menegur siswa yang banyak bergurau.
	10. Penggunaan Media	Guru menggunakan media pembelajaran. Mediana sempat dengan vidio dari Hp dan dengan contoh oleh siswana.
	11. Bentuk Dan Cara Evaluasi	Evaluasi dilakukan guru dalam bentuk tanya jawab dengan peserta didik. Menggunakan peserta didik dengan gerakan yang salah dan benar kemudian memberikan contoh gerakan yang benar
	12. Menutup Pelajaran	Pelajaran ditutup dengan pendinginan, memberikan kesimpulan, refleksi dan memberi tugas pada peserta didik untuk memperdalam materi di rumah.
C	Perilaku Siswa	
	1. Perilaku Siswa Di Dalam Kelas	Perilaku peserta didik di dalam kelas cukup baik. Akan tetapi ada beberapa peserta didik yang tidak memperhatikan apa yang disampaikan oleh guru sehingga tidak bisa melakukan gerakan yang diajarkan dengan baik.
	2. Perilaku Siswa Di Luar Kelas	Peserta didik menunjukkan sikap yang baik terhadap teman, berpenampilan rapi, menghormati guru, dan ramah terhadap orang lain. Namun masih ada beberapa peserta didik yang tidak disiplin, terutama dalam berpenampilan.

Sentolo, 16 September 2017

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Mahasiswa PLT

Bardan Isnandar, S.Pd.
NIP. -

Agus Surohman
NIM. 14601244029



HASIL OBSERVASI KONDISI SEKOLAH

NP. ma2

Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

Nama Sekolah : SMK PGRI 1 Sentolo Nama Mhs: Agus Surohman
Alamat Sekolah : Jl raya sentolo km18, Sentolo NIM : 14601244029
Kulon progo, DIY Fak/Jur/Prodi : FIK/POR/PJKR

No	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
1	Kondisi Fisik Sekolah	Sekolah cukup luas dengan gedung yang berderet. Ada pula gedung yang bertingkat. Posisi gedung sudah tertata dengan baik termasuk posisi lapangan upacara, toilet, kantin dan tempat parkir.	
2	Potensi Siswa	Baik	
3	Potensi Guru	Baik	
4	Potensi Karyawan	Baik	
5	Fasilitas KBM, Media	Sudah tersedia LCD dengan jumlah 3 unit. Speaker, dan laptop.	
6	Perpustakaan	Koleksi buku cukup lengkap dan sudah tertata dengan baik.	
7	Laboratorium	Terdiri atas laboratorium boga, lab penyajian, lab ADP dan komputer yang kondisinya baik	
8	Bimbingan Konseling	Sudah ada	
9	Bimbingan Belajar	-Bahasa inggris,	
10	Ekstrakurikuler	Pramuka, gateball, bulutangkis,	
11	Organisasi	Sudah ada berupa OSIS	
12	Fasilitas UKS	Sudah ada dengan fasilitas yang cukup baik.	
13	Administrasi	Sudah baik dan tertata rapi.	
14	Karya Tulis ilmiah remaja	Sudah ada papan mading untuk kreativitas siswa	

15	Karya ilmiah oleh Guru	-	
16	Koperasi siswa	Ada, dikelola oleh guru dan karyawan	
17	Tempat ibadah	Sudah baik dan bersih	
18	Kesehatan lingkungan	Kebersihan dijaga dengan baik oleh seluruh warga sekolah	
19	Sapras olahraga	Cukup lengkap. Ada lapangan voli, bulutangkis, basket. Dan alat olahraga cukup lengkap. Lembing, peluru, cakram dan berbagai bola.	

Sentolo, 15 September 2017

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Mahasiswa PLT

BARDAN ISNANDAR, S.Pd.
NIP. -

AGUS SUROHMAN
NIM. 14601244029

KURIKULUM TINGKAT SATUAN PENDIDIKAN (KTSP)

SILABUS

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Satuan Pendidikan : SMA / MA
Kelas/Semester : XI/1

Nama Guru : Bardan Isnandar
NTKY .

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMK PGRI 1 Sentolo

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XI / 1

Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

[illegible]

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
Mempraktikkan keterampilan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri **)	Atletik (Lari estafet/ sambung)	<p>Melakukan latihan koordinasi teknik dasar lari estafet/ sambung (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</p> <p>Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lari estafet/sambung (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</p> <p>Perlombaan lari estafet/ sambung dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.</p>	<p>Latihan koordinasi teknik dasar lari estafet/sambung (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok</p> <p>Variasi dan kombinasi teknik dasar lari estafet/sambung (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok</p> <p>Perlombaan lari estafet/sambung dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.</p>	<p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p>	<p>Tes keterampilan</p> <p>Tes sikap</p> <p>Tes pengetahuan</p> <p>Pengamatan/ observasi</p>	<p>Gerakan start</p> <p>Gerakan lari</p> <p>Memasuki garis finish</p> <p>Tes lari estafet/ sambung</p>	4 X 40 menit	<p>Lintasan lari</p> <p>Tongkat estafet</p> <p>Tali pembatas</p> <p>Bendera start</p> <p>Peluit</p> <p>Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i></p>
	Atletik (Lompat jauh)	<p>Melakukan teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.</p> <p>Memvariasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.</p> <p>Perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai lompat</p>	<p>Teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat).</p> <p>Variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat).</p> <p>Perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang</p>	<p>Tes</p> <p>Tes</p>	<p>Tes keterampilan</p> <p>Tes sikap</p> <p>Tes pengetahuan</p> <p>Pengamatan/ observasi</p>	<p>Gerakan awalan</p> <p>Tumpuan</p> <p>Melayang di udara</p> <p>Mendarat</p> <p>Tes lompat jauh</p>	4 X 40 menit	<p>Lintasan lompat jauh</p> <p>Bak lompat jauh</p> <p>Kapur</p> <p>Bendera</p> <p>Peluit</p> <p>Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i></p>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
		jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.	dimodifikasi.	Tes				
Mempraktikkan keterampilan <i>salah satu</i> cabang olahraga beladiri serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**).	Aktivitas Beladiri (Pencak silat)	<p>Melakukan teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, hindaran, dan elakan) yang dilakukan (ber-pasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.</p> <p>Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, hindaran dan elakan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.</p> <p>Melakukan pertandingan pencak silat menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.</p>	<p>Teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, hindaran, dan elakan) yang dilakukan (ber-pasangan dan berkelompok).</p> <p>Variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, hindaran dan elakan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok)</p> <p>Pertandingan pencak silat menggunakan peraturan yang dimodifikasi.</p>	<p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p>	<p>Tes keterampilan</p> <p>Tes sikap</p> <p>Tes pengetahuan</p> <p>Pengamatan/ observasi</p>	<p>Tes pukulan</p> <p>Tes tendangan</p> <p>Tes tangkisan</p>	4 X 40 menit	<p>Ruangan atau halaman sekolah</p> <p>Arena pencak silat</p> <p>Goong</p> <p>Peluit</p> <p>Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i></p>

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMK PGRI 1 Sentolo
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / 1

Standar Kompetensi : 2. Mempraktikkan aktivitas pengembangan untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan cara pengurannya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri. Mempraktikkan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.	Aktivitas pengembangan	Melakukan latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik. Melakukan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.	Latihan berbagai bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.	Tes	Tes keterampilan Tes sikap Tes pengetahuan/ observasi	Tes lari cepat 60 m Tes angkat tubuh Tes baring duduk Tes loncat tegak Tes lari 1.000 m/pi Tes lari 1.200 m/pa	4 X 40 menit	Lapangan Palang tunggal Matras senam Formulir tes Peluit Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>
		Melakukan perlombaan latihan kelincahan, power dan daya tahan menggunakan sitem sirkuit untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	Tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani.	Tes				

Mengetahui,

Kepala ,

Juli 2011

Guru Mapel PJOK

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMK PGRI 1 Sentolo
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / 1
Standar Kompetensi : 3. Mempraktikkan keterampilan senam dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam ketangkasan dengan menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.	Aktivitas Uji diri/Senam	Melakukan latihan rangkaian senam ketangkasan dengan menggunakan alat (lompat kangkang, lompat jongkok dan berguling di atas peti lompat) dengan koordinasi yang baik.	Latihan rangkaian senam ketangkasan dengan menggunakan alat (lompat kangkang, lompat jongkok dan berguling di atas peti lompat).	Tes	Tes keterampilan Tes sikap Tes pengetahuan Pengamatan/ observasi	Tes rang-kaian senam ke-tangkasan Tes rangkaian senam lantai	4 X 40 menit	Lapangan Matras senam Kuda-kuda lompat Box Peluit Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>
Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.		Melakukan latihan rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan alat (loncat harimau, meroda dan guling lenting) dengan koordinasi yang baik.	Latihan rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan alat (loncat harimau, meroda dan guling lenting).	Tes				

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMK PGRI 1 Sentolo
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / 1
Standar Kompetensi : 4. Mempraktikkan aktivitas ritmik menggunakan alat dengan koordinasi yang baik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
Mempraktikkan keterampilan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak lanjutan serta nilai kedisiplinan, toleransi, keluwesan dan estetika. Mempraktikkan keterampilan aktivitas ritmik menggunakan alat serta nilai kedisiplinan, toleransi, keluwesan dan estetika.	Aktivitas ritmik	Melakukan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak lanjutan serta nilai kedisiplinan, toleransi, keluwesan dan estetika dengan koordinasi yang baik.	Latihan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak lanjutan.	Tes	Tes keterampilan Tes sikap Tes pengetahuan Pengamatan/ observasi	Tes senam ritmik	4 X 40 menit	Lapangan Tipe recorder Kaset senam ritmik Peluit Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>
		Melakukan aktivitas ritmik menggunakan alat (gada) secara perorangan maupun kelompok serta nilai kedisiplinan, toleransi, keluwesan dan estetika dengan koordinasi yang baik.	Latihan aktivitas ritmik menggunakan alat (gada).	Tes				

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMK PGRI 1 Sentolo
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 didalamnya*)

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
Mempraktikkan keterampilan salah satu gaya renang untuk pertolongan serta nilai disiplin, kerja keras, keberanian dan tanggungjawab. Mempraktikkan keterampilan loncat indah dari papan satu meter dengan teknik serta nilai disiplin, kerja keras, keberanian dan tanggungjawab.	Aktivitas Renang/ Akuatik	Melakukan latihan gerakan kaki renang gaya dada dengan koordinasi yang baik. Melakukan latihan gerakan lengan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik. Melakukan latihan gerakan pernapasan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik. Melakukan perlombaan renang gaya dada (menempuh jarak 50 meter) untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai disiplin, keberanian, tanggungjawab dan kerja keras. Melakukan latihan loncat indah dari samping kolam renang dengan koordinasi yang baik.	Latihan gerakan kaki renang gaya dada. Latihan gerakan lengan renang gaya dada. Latihan gerakan pernapasan renang gaya dada. Perlombaan renang gaya dada (menempuh jarak 50 meter). Latihan loncat indah dari samping kolam renang	Tes Tes Tes Tes	Tes keterampilan Tes sikap Tes pengetahuan/ observasi	Tes renang gaya dada (jarak 50 meter)	8 X 40 menit	Kolam renang Pelampung renang Kaca mata renang Peluit Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMK PGRI 1 Sentolo
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / 1
Standar Kompetensi : 6. Menerapkan budaya hidup sehat.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
Memahami bahaya HIV/AIDS. Memahami cara penularan HIV/AIDS. Memahami cara menghindari penularan HIV/AIDS	Kesehatan/ Budaya hidup sehat	Mengidentifikasi bahaya HIV/ AIDS yang meliputi: perkembangan HIV/AIDS di Indonesia, asal usul penyakit HIV/AIDS dan tahapan-tahapan HIV/AIDS menjadi AIDS.	Mengidentifika sikan bahaya HIV/AIDS.	Tes	Tes keterampilan Tes sikap Tes penge- tahuan Pengamata n/ observasi	Tes peragaan tentang bahaya HIV/AIDS	2 X 40 menit	Ruang kelas Poster Papan tulis Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>
		Mengidentifikasikan cara menghindari HIV/AIDS melalui: cara HIV/AIDS masuk dalam tubuh manusia, masa inkubasi virus HIV/AIDS, cara penularan virus HIV/AIDS, gejala awal terinfeksi virus HIV/AIDS dan kelompok beresiko tinggi terkena HIV/AIDS.	Mengidentifika sikan cara penularan HIV/ AIDS.					
		Mengidentifikasikan cara pen-cegahan virus HIV/AIDS melalui: cara pencegahan virus HIV/AIDS dan obat-obatan untuk menyembuhkan virus HIV/AIDS.	Mengidentifika sikan cara menghindari penularan HIV/AIDS					

Mengetahui,
Kepala ,

Juli 2015
Guru Mapel PJOK

KURIKULUM TINGKAT SATUAN PENDIDIKAN (KTSP)

SILABUS

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan

Satuan Pendidikan : SMA / MA

Kelas/Semester : XI/2

Nama Guru : Bardan Isnandar

NTKY .

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMK PGRI 1 Sentolo
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / 2

Standar Kompetensi : 7. Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar permainan olahraga dengan teknik dan taktik serta yang terkandung didalamnya.

nilai-nilai

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
Mempraktikkan keterampilan bermain <i>salah satu</i> permainan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri**).	Sepakbola	Melakukan latihan variasi dan kombinasi latihan teknik dasar permainan sepakbola (meng-umpan, mengontrol, meng-giring dan menembak) berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik. Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri.	Latihan variasi dan kombinasi latihan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak) berpasangan dan berkelompok. Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.	Tes Tes	Tes keterampilan Tes sikap Tes pengetahuan Pengamatan/ observasi	Tes me-nendang dan mena-han bola Tes meng-giring bola Bermain sepakbola	8 X 40 menit	Bolasepak Lapangan sepakbola Tiang gawang Tiang pancang Peluit Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>
Mempraktikkan keterampilan bermain <i>salah satu</i> permainan olahraga beregu	Bolavoli	Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan	Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis	Tes	Tes keterampilan Tes sikap	Tes passing bawah Tes passing atas Tes servis	8 X 40 menit	Bolavoli Lapangan bolavoli Net/jarring

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	Atletik (Lempar lembing)	<p>Melakukan teknik dasar lempar lembing (awalan, tumpuan, lepasnya lembing dan menjaga keseimbangan) dengan koor-dinasi yang baik.</p> <p>Melakukan variasi dan kom-binasi teknik dasar lempar lembing (awalan, tumpuan, lepasnya lembing dan menjaga keseimbangan) dengan koor-dinasi yang baik.</p> <p>Perlombaan atletik lempar lembing dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri.</p>	<p>Teknik dasar lempar lembing (awalan, tumpuan, lepasnya lembing dan menjaga keseimbangan).</p> <p>Variasi dan kombinasi teknik dasar lempar lembing (awalan, tumpuan, lepasnya lembing dan menjaga keseimbangan).</p> <p>Perlombaan lempar lembing dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.</p>	<p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p>	<p>Tes keterampilan</p> <p>Tes sikap</p> <p>Tes pengetahuan</p> <p>Pengamatan/ observasi</p>	Tes lempar lembing	4 X 40 menit	<p>Sektor lempar lembing</p> <p>Lembing</p> <p>Kapur</p> <p>Bendera</p> <p>Peluit</p> <p>Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i></p>
Mempraktikkan keterampilan teknik <i>salah satu</i> permainan olahraga beladiri serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri**)	Beladiri (Pencak silat)	<p>Melakukan teknik dasar pencak silat (teknik tangkapan, jatuhan, lepasan dan kunci) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.</p> <p>Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat (teknik tangkapan, jatuhan, lepasan dan kunci) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok).</p>	<p>Teknik dasar pencak silat (teknik tangkapan, jatuhan, lepasan dan kunci) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok).</p> <p>Variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat (teknik tangkapan, jatuhan, lepasan dan kunci) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok).</p>	<p>Tes</p> <p>Tes</p>	<p>Tes keterampilan</p> <p>Tes sikap</p> <p>Tes pengetahuan</p> <p>Pengamatan/ observasi</p>	<p>Tes pukulan</p> <p>Tes tendangan</p> <p>Tes elakan</p> <p>Tes tangkisan</p> <p>Tes hindaran</p>	4 X 40 menit	<p>Ruangan atau halaman sekolah</p> <p>Arena pencak silat</p> <p>Goong</p> <p>Peluit</p> <p>Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i></p>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
		berkelompok) dengan koordinasi yang baik. Melakukan pertandingan pencak silat menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri.	Pertandingan pencak silat menggunakan peraturan yang dimodifikasi	Tes				

Mengetahui,
Kepala ,

Juli 2011
Guru Mapel PJOK

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMK PGRI 1 Sentolo

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 didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
Mempraktikkan latihan sirkuit untuk peningkatan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri. Mempraktikkan peningkatan beban latihan sirkuit untuk peningkatan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri. Mempraktikkan tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.	Aktivitas pengembangan	Melakukan latihan sirkuit untuk peningkatan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri dengan koordinasi yang baik.	Latihan sirkuit untuk peningkatan kebugaran jasmani.	Tes	Tes keterampilan	Tes lari cepat 60 m	4 X 40 menit	Lapangan Palang tunggal Matras senam Formulir tes Peluit Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>
		Melakukan latihan peningkatan beban latihan sirkuit untuk peningkatan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri dengan koordinasi yang baik.	Latihan peningkatan beban latihan sirkuit untuk peningkatan kebugaran jasmani.	Tes	Tes sikap	Tes angkat tubuh		
		Melakukan tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai tanggung-jawab, disiplin, dan percaya diri.	Tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani	Tes	Tes pengetahuan Pengamatan/ observasi	Tes baring duduk Tes loncat tegak Tes lari 1.000 m/pi Tes lari 1.200 m/pa		

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMK PGRI 1 Sentolo

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XI / 2

Standar Kompetensi : 9. Mempraktikkan keterampilan senam ketangkasan dengan alat dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
Mempraktikkan keterampilan senam ketangkasan dengan menggunakan alat lanjutan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.	Aktivitas Uji diri/Senam	Melakukan rangkaian senam ketangkasan dengan menggunakan alat lanjutan (lompat kangkang, lompat jongkok dan berguling di atas peti lompat) dengan koordinasi yang baik.	Latihan rangkaian senam ketangkasan dengan menggunakan alat lanjutan (lompat kangkang, lompat jongkok dan berguling di atas peti lompat).	Tes	Tes keterampilan Tes sikap Tes pengetahuan Pengamatan/ observasi	Tes rangkaian senam ke-tangkasan dengan alat Tes rangkaian senam ke-tangkasan tanpa menggunakan alat	4 X 40 menit	Lapangan Matras senam Kuda-kuda lompat Box Peluit Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>
Mempraktikkan keterampilan senam ketangkasan tanpa menggunakan alat lanjutan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.		Melakukan rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan alat (guling depan, guling belakang, lenting tangan, meroda, dan guling lenting) dengan koordinasi yang baik.	Latihan rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan alat (guling depan, guling belakang, lenting tangan, meroda, dan guling lenting).	Tes				

SILABUS PEMBELAJARAN

terkandung

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
Mempraktikkan kombinasi gerak berirama menggunakan alat dengan koordinasi serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan	Aktivitas Ritmik	Melakukan kombinasi gerak berirama menggunakan alat tali dengan koordinasi serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan (perorangan dan berkelompok) dengan baik.	Latihan kombinasi gerak berirama menggunakan alat tali dengan koordinasi serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan (perorangan dan berkelompok).	Tes	Tes keterampilan Tes sikap Tes pengetahuan/ observasi	Tes senam ritmik	4 X 40 menit	Lapangan Tipe recorder Kaset senam ritmik Peluit Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>
Merangkai aktivitas ritmik menggunakan alat serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan.		Melakukan rangkaian aktivitas ritmik menggunakan alat tali serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.	Latihan rangkaian aktivitas ritmik menggunakan alat tali serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan (perorangan dan berkelompok).	Tes				

Nama Sekolah : SMK PGRI 1 Sentolo
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 didalamnya*)

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
<p>Mempraktikkan keterampilan kombinasi gerakan renang serta nilai disiplin, kerjasamaserta keberanian.</p> <p>Mempraktikkan keterampilan dasar pertolongan kecelakaan di air dengan sistem Resusitasi Jantung dan Paru (RJP) serta nilai disiplin, kerjasamaserta keberanian.</p>	Aktivitas Renang/Akuatik	<p>Melakukan latihan gerakan kaki renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.</p> <p>Melakukan latihan gerakan lengan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.</p> <p>Melakukan latihan gerakan pernapasan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.</p> <p>Melakukan perlombaan renang gaya dada (menempuh jarak 50 meter).</p> <p>Melakukan pertolongan kecelakaan di air dengan sistem Resusitasi Jantung dan Paru (RJP)</p>	<p>Latihan gerakan kaki renang gaya dada.</p> <p>Latihan gerakan lengan renang gaya dada.</p> <p>Latihan gerakan pernapasan renang gaya dada.</p> <p>Perlombaan renang gaya dada.</p> <p>Pertolongan kecelakaan di air dengan sistem Resusitasi Jantung dan Paru (RJP).</p>	<p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p>	<p>Tes keterampilan</p> <p>Tes sikap</p> <p>Tes pengetahuan</p> <p>Pengamatan/ observasi</p>	<p>Tes renang gaya dada (jarak 50 meter)</p>	8 X 40 menit	<p>Kolam renang</p> <p>Pelampung renang</p> <p>Kaca mata renang</p> <p>Peluit</p> <p>Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i></p>

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMK PGRI 1 Sentolo
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 yang terkandung didalamnya.

nilai-nilai

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
Mempraktikkan keterampilan merencanakan penjelajahan di perbukitan. Mempraktikkan keterampilan dasar penyelamatan penjelajahan di perbukitan serta nilai disiplin, tanggungjawab dan keselamatan.	Aktivitas luar kelas/ Penjelajahan perbukitan	Melakukan perencanaan penjelajahan di perbukitan secara sederhana dan berkelompok untuk menanamkan nilai kerjasama, toleransi, tolong menolong, etika, memperhatikan keselamatan dan kebersihan lingkungan. Melakukan keterampilan dasar penyelamatan penjelajahan di perbukitan serta nilai disiplin, tanggungjawab dan keselamatan. Melakukan penyelamatan dan P3K terhadap jenis luka ringan secara berkelompok untuk menanamkan nilai kerjasama, toleransi, tolong menolong, etika, memperhatikan keselamatan, disiplin dan tanggungjawab.	Perencanaan kegiatan penjelajahan di perbukitan secara sederhana dan berkelompok. Keterampilan dasar penyelamatan penjelajahan di perbukitan. Penyelamatan dan P3K terhadap jenis luka ringan secara berkelompok.	Tes Tes Tes	Tes keterampilan Tes sikap Tes pengetahuan Pengamatan/ observasi	Tes penjelajahan perbukitan	2 X 40 menit	Daerah perbukitan Rute penjelajahan Rambu-rambu perjalanan Perlengkapan penjelajahan Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMK PGRI 1 Sentolo
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XI / 2

Standar Kompetensi : 13. Menerapkan budaya hidup sehat.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran an	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
Memahami cara pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan.	Kesehatan/ Budaya hidup sehat	Mengidentifikasi perkembangan jasmani seseorang melalui: pengetahuan perkembangan jasmani, faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan anak, ciri-ciri anak sehat, secara benar.	Mengidentifikasi perkembangan jasmani seseorang.	Tes	Tes keterampilan	Tes peragaan tentang pemanfaatan waktu luangm untuk kesehatan	2 X 40 menit	Ruang kelas Poster Papan tulis Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>
Menerapkan pola hidup sehat.		Mengidentifikasi pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan dengan cara: gerak badan, rekreasi, istirahat, dan tidur	Mengidentifikasi pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan.	Tes	Tes sikap Tes pengetahuan Pengamatan/observasi			
		Mengidentifikasi pola hidup sehat dengan cara: memelihara kebersihan; makanan yang sehat; cara hidup yang teratur; meningkatkan daya tahan tubuh dan kemampuan jasmani; menghindari terjadinya penyakit; meningkatkan taraf kecerdasan dan rohani; melengkapi rumah dengan fasilitas hidup sehat; dan pemeriksaan kesehatan secara teratur.	Mengidentifikasi pola hidup sehat	Tes				

Mengetahui,
Kepala ,

Juli 2011
Guru Mapel PJOK



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Agus Surohman

NAMA SEKOLAH : SMK PGRI 1 SENTOLO

NO. MAHASISWA : 14601244029

ALAMAT SEKOLAH : Jl. Raya sentolo, Km 18

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

Sentolo, KP, DIY

No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
1.	Jumat/ 15-9-2017	09.00-10.00	Penyerahan Tim PLT	<u>Hasil Kualitatif</u> : Mengikuti acara penyerahan tim plt UNY 2017 untuk bertugas di SMK PGRI 1 Sentolo, selama 2 bulan, terhitung dari 15 september – 15 november. <u>Hasil Kuantitatif</u> : di hadiri	

		10.00-11.00	Berkenalan dengan Guru Pamong di Sekolah dan Observasi Sekolah	<p>oleh mhs : 12 orang, DPL : 1 orang, guru pamong : 6 orang, wakasek : 1 orang, kepeksek : 1 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Berkenalan dan berdiskusi dengan guru pamong perihal pelaksanaan PLT, dan observasi alat-alat olahraga.</p>	
No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL

2.	Minggu / 17-09-2017	19.00 - 21.00	Pembuatan RPP Materi Bola Softball	<p><u>Hasil Kuantitatif</u> : diikuti oleh mhs : 2 orang, guru pamong, 1 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif</u> : Membuat RPP bola softball untuk pembelajaran di kelas XI (JASA BOGA, AK, AP)</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : dilaksanakan oleh mhs : 1 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif</u> : Mengikuti upacara bendera rutin setiap hari senin di SMK PGRI 1 Sentolo.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : diikuti oleh mhs : 12 orang, guru : 20 orang, siswa : 500 orang.</p>	
3.	Senin / 18-09-2017	07.00 - 08.00	Upacara Bendera		

		08.00 - 10.30	Mengajar Terbimbing di Kelas XI AP	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Berkenalan dengan siswa XI AP dan melaksanakan kegiatan mengajar teori dan praktek terbimbing di kelas XI AP dengan materi permainan softball.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, guru pamong : 1 orang, siswa : 32 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan dilanjutkan dengan berkenalan dengan siswa XI JASA BOGA dan</p>	
--	--	---------------	------------------------------------	--	--

4.	Rabu / 20 – 09 2017	07.00 - 09.15	Mengajar Terbimbing di Kelas XI JASA BOGA	<p>melaksanakan kegiatan mengajar teori dan praktek terbimbing di kelas XI JASA BOGA dengan materi permainan softball.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, guru pamong : 1 orang, siswa : 32 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Perkenalan dan melaksanakan kegiatan mengajar praktek terbimbing di kelas XI JASA BOGA dengan materi permainan softball.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, guru pamong : 1 orang, siswa : 32 orang</p>	
----	---------------------	---------------	---	--	--

		09.30 – 10.10	Mengajar Terbimbing di Kelas XI AK	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Melatih eXltra futsal untuk kelas XI di SMK PGRI 1 Sentolo, selama 2 jam</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dihadiri oleh mhs : 2 orang dan siswa 50 orang</p>	
		14.00 – 16.00	Melatih EXltra Futsal	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Melakukan budaya 5s di gerbang sekolah untuk menyambut siswa yang baru datang ke sekolah.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>diikuti oleh mhs : 3 orang, guru : 3 orang.</p>	

5.	Jumat / 22 – 09 2017	06.30 – 07.00	<p>Melakukan Budaya 5 S (Salam, Sapa, Senyum, Sopan, Santun)</p> <p>Mengajar Terbimbing di Kelas IXI E</p>	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Perkenalan dan melaksanakan kegiatan mengajar praktek terbimbing di kelas IXI E dengan materi permainan softball.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, guru pamong : 1 orang, siswa : 32 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Melaksanakan jalan santai berkeliling desa di sekitar sekolah SMP N 1 Ngempak dengan seluruh siswa.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Diikuti oleh mhs : 2 orang, guru : 4 orang, siswa : 500 orang</p>	
----	-------------------------	---------------	--	--	--

		07.55 – 09.15	<p>Mengajar Terbimbing di Kelas IXI JASA BOGA</p> <p>Penyuluhan Wawasan Kebangsaan dan Bela Negera (Pemutaran Film G30 SPKI)</p>	<p>kodim setempat bertempat di SMK PGRI 1 Sentolo.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Diikuti oleh mhs : 12 orang, guru 10 orang, anggota kodim : 6 orang, siswa : 100 orang.</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Konsultasi dengan guru pamong perihal teknis mengajar mandiri selagi siswa menjalankan UTS</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Diikuti mhs : 1 orang, guru pamong : 1 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengerjakan dan menyusun modul les yang digunakan untuk kelas IXI persiapan</p>	
--	--	---------------	--	--	--

	Senin / 25 – 09 – 2017	09.30 – 13.30	Konsultasi dengan Guru Pamong	<p>menghadapi ujian nasional.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dilaksanakan oleh mhs : 12 orang.</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Menyusun silabus pembelajaran untuk kelas XI SMK PGRI 1 Sentolo.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dikerjakan oleh mhs : 1 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengerjakan dan menyusun modul les yang digunakan untuk kelas IXI persiapan menghadapi ujian nasional.</p>	
--	------------------------	---------------	-------------------------------	---	--

7.		08.00 – 10.00	Pengerjaan Modul Les untuk Kelas IXI	<p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dilaksanakan oleh mhs : 12 orang.</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Menyusun silabus pembelajaran untuk kelas XI SMK PGRI 1 Sentolo.</p>	
		10.00 – 12.00	Menyusun Silabus	<p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dikerjakan oleh mhs : 1 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengerjakan dan menyusun modul les yang digunakan untuk kelas IXI persiapan menghadapi ujian nasional.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dilaksanakan oleh mhs : 12</p>	

8.	Selasa / 26 – 09 – 2017	12.00 – 13.00	Pengerjaan Modul Les untuk Kelas IXI	orang.	
		08.00 – 10.00	Menyusun Silabus	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Menyusun silabus pembelajaran untuk kelas XI SMK PGRI 1 Sentolo.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dikerjakan oleh mhs : 1 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Melakukan budaya 5s di gerbang sekolah untuk menyambut siswa yang baru datang ke sekolah.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>diikuti oleh mhs : 3 orang, guru : 3 orang.</p>	

9.	Rabu / 27 – 09 – 2017	11.00 – 12.00	Pengerjaan Modul Les untuk Kelas IXI	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengerjakan dan menyusun modul les yang digunakan untuk kelas IXI persiapan menghadapi ujian nasional.</p>	
		08.00 – 10.00	Menyusun Silabus	<p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dilaksanakan oleh mhs : 12 orang.</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Menyusun silabus pembelajaran untuk kelas XI SMK PGRI 1 Sentolo.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dikerjakan oleh mhs : 1 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p>	

10.	Kamis / 28 – 09 – 2017	11.00 – 12.00	Melakukan Budaya 5 S (Salam, Sapa, Senyum, Sopan, Santun)	<p>Rapat kali ini membahas tentang pengajuan proposal untuk donasi buku dari tim PLT</p> <p><u>Hasil Kuantitaif :</u></p> <p>Diikuti oleh mhs : 12 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Melakukan budaya 5s di gerbang sekolah untuk menyambut siswa yang baru datang ke sekolah.</p>	
		06.30 – 07.00	Pengerjaan Modul Les untuk Kelas IXI	<p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>diikuti oleh mhs : 3 orang, guru : 3 orang.</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengerjakan dan menyusun modul les yang digunakan</p>	

		08.00 – 10.00	Menyusun Silabus	<p>untuk kelas IXI persiapan menghadapi ujian nasional.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dilaksanakan oleh mhs : 12 orang.</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Menyusun silabus pembelajaran untuk kelas XI SMK PGRI 1 Sentolo.</p>	
		11.00 – 12.00	Rapat Rutin Tim PLT UNY 2017	<p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dikerjakan oleh mhs : 1 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengerjakan dan menyusun modul les yang digunakan untuk kelas IXI persiapan menghadapi ujian nasional.</p>	

			Menyusun Silabus	<p>Diikuti oleh mhs : 12 orang, guru, 20 orang, tamu undangan : 25 orang, kepek : 1 orang.</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u> Membuat RPP sepak bola untuk pembelajaran di kelas XI (JASA BOGA, AK, AP)</p>	
		08.00 – 10.00	Pengerjaan Modul Les untuk Kelas IXI	<p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dilaksanakan oleh mhs : 1 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Membuat media pembelajaran seperti power point, juga menyiapkan materi pembelajaran, seperti macam-macam permainan untuk pemanasan, dan langkah-langkah pembelajaran</p>	

12.	Sabtu / 30 – 09 - 2017	11.00 – 12.00	Menyusun Silabus	<p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dilaksanakan oleh mhs : 1 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u> Mengikuti upacara hari kesaktian Pancasila yang baru dilaksanakan hari ini di SMK PGRI 1 Sentolo.</p>	
		08.00 – 10.00	Uji Kuurikulum SMK PGRI 1 Sentolo	<p><u>Hasil Kuantitatif :</u> diikuti oleh mhs : 12 orang, guru : 20 orang, siswa : 500 orang.</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mendampingi siswa membaca Al’Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri teori dan praktek di kelas XI AP dengan materi permainan</p>	

	Minggu / 01 – 10 - 2017	11.00 – 12.00	Pembuatan RPP Materi Sepak Bola	sepak bola	
				<p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Konsultasi dengan guru pamong disekolah membahas dan mengevaluasi proses pembelajaran.</p>	
		12.00 – 02.00	Pembuatan Media Pembelajaran dan Materi Pembelajaran	<p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dihadiri oleh mhs : 1 orang dan guru pamong : 1 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengumpulkan materi pembelajaran tentang</p>	

13.		08.00 – 11.00	Upacara Hari Kesaktian Pancasila	<p>permainan sepak bola yang akan dilaksanakan selama seminggu kedepan untuk kelas XI.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dihadiri oleh mhs : 1 orang dan guru pamong : 1 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri teori dan praktek di kelas XI JASA BOGA dengan materi permainan sepak bola</p>	
		14.00 – 17.00	Mengajar Mandiri di Kelas	<p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dilaksanakan oleh mhs : 1</p>	

15.	Selasa / 03 – 10 – 2017	07.55 – 10.10	Mengumpulkan Pembelajaran Materi	<p>dan siswa 50 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Melakukan budaya 5s di gerbang sekolah untuk menyambut siswa yang baru datang ke sekolah.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>diikuti oleh mhs : 3 orang, guru : 2 orang.</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas IXI AP dengan materi permainan sepak bola</p>	
		08.00 – 09.00	Mengajar Mandiri di Kelas	<p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p>	

	Rabu / 04 – 10 – 2017	10.00 – 10.30	<p>XI JASA BOGA</p> <p>Mengajar Mandiri di Kelas XI AK</p>	<p>Dilaksanakan oleh mhs : 2 orang, siswa : 32 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengumpulkan materi pembelajaran tentang permainan sepak bola yang akan dilaksanakan selama seminggu kedepan untuk kelas IXI.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dihadiri oleh mhs : 1 orang dan guru pamong : 1 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Melakukan rapat dengan kolompok tim PLT UNY membahas tentang pembagian tugas</p>	
--	-----------------------	---------------	--	---	--

16.		07.00 – 09.15	<p>Melatih EXItra Futsal</p> <p>Melakukan Budaya 5 S (Salam, Sapa, Senyum, Sopan, Santun)</p>	<p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Diikuti oleh mhs : 12 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Melakukan budaya 5s di gerbang sekolah untuk menyambut siswa yang baru datang ke sekolah.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15</p>	
-----	--	---------------	---	--	--

	Kamis / 05 – 10 – 2017	09.30 – 10.50	Mengajar Mandiri di Kelas IXI AP	<p>menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas IXI E dengan materi permainan sepak bola</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dilaksanakan oleh : mhs 1 orang, siswa 30 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Melaksanakan kegiatan kerja bakti membersihkan lingkungan di sekitar sekolah SMP N 1 Ngempak dengan seluruh warga sekolah.</p>	
		14.00 – 16.00		<p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Diikuti oleh mhs : 12 orang, guru : 25 orang, siswa : 500 orang</p>	

16.		06.30 – 07.00	Mengumpulkan Pembelajaran Materi	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas IXI JASA BOGA dengan materi permainan sepak bola</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p>	
		07.00 – 08.35	Rapat Rutin Tim PLT UNY 2017	<p><u>Hasil Kualitatif :</u> Membuat RPP bola basket untuk pembelajaran di kelas XI (JASA BOGA, AK, AP)</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dilaksanakan oleh mhs : 1 orang</p>	

		09.00 – 09.30	<p>Melakukan Budaya 5 S (Salam, Sapa, Senyum, Sopan, Santun)</p> <p>Mengajar Mandiri di Kelas IXI E</p>	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Membuat media pembelajaran seperti power point, juga menyiapkan materi pembelajaran, seperti macam-macam permainan untuk pemanasan, dan langkah-langkah pembelajaran</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dilaksanakan oleh mhs : 1 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u> Mengikuti upacara bendera rutin setiap hari senin di SMK PGRI 1 Sentolo.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u> diikuti oleh mhs : 12 orang, guru : 20 orang, siswa : 500 orang.</p>	
--	--	---------------	---	--	--

	Sabtu / 07 – 10 – 2017	07.00 – 08.35	<p>Mengajar Mandiri di Kelas IXI JASA BOGA</p> <p>Pembuatan RPP Materi Bola</p>	<p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dihadiri oleh mhs : 1 orang dan guru pamong : 1 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengumpulkan materi pembelajaran tentang permainan bola basket yang akan dilaksanakan selama seminggu kedepan untuk kelas XI.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dihadiri oleh mhs : 1 orang dan guru pamong : 1 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri teori dan praktek di kelas XI</p>	
--	------------------------	---------------	---	---	--

18.	Minggu / 08 – 10 – 2017	07.00 – 07.55	<p>Basket</p> <p>Pembuatan Media Pembelajaran dan Materi Pembelajaran</p>	<p>JASA BOGA dengan materi permainan bola basket</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Melaksanakan kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas XI AK dengan materi permainan bola basket</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Melatih eXltra futsal untuk kelas XI di SMK PGRI 1</p>	
-----	-------------------------	---------------	---	---	--

19.		07.55 – 09.15	Upacara Bendera	<p>Sentolo, selama 2 jam</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dihadiri oleh mhs : 2 orang dan siswa 45 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Melakukan budaya 5s di gerbang sekolah untuk menyambut siswa yang baru datang ke sekolah.</p>	
		08.00 – 11.00	Mengajar Mandiri di Kelas XI AP	<p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>diikuti oleh mhs : 3 orang, guru : 4 orang.</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15</p>	

	Senin / 09 – 10 – 2017	14.00 – 17.00	<p>Konsultasi dengan Guru Pamong</p> <p>Mengumpulkan</p>	<p>menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas IXI AP dengan materi permainan bola basket</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dilaksanakan oleh mhs : 2 orang, siswa : 32 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengumpulkan materi pembelajaran tentang permainan bola basket yang akan dilaksanakan selama seminggu kedepan untuk kelas IXI.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dihadiri oleh mhs : 1 orang dan guru pamong : 1 orang</p>	
--	------------------------	---------------	--	---	--

20.	Selasa / 10 – 10 - 2017	07.00 – 07.55	Pembelajaran Materi	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Rapat kali ini digunakan untuk Mahasiswa saling share pengalaman mengajar supaya jadi lebih baik.</p>	
		07.55 – 10.10	Mengajar Mandiri di Kelas XI JASA BOGA	<p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Diikuti oleh mhs : 12 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Melakukan budaya 5s di gerbang sekolah untuk menyambut siswa yang baru datang ke sekolah.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>diikuti oleh mhs : 3 orang, guru : 4 orang.</p>	

21.	Rabu / 11 – 10 – 2017	08.00 – 09.00	Mengajar Mandiri di Kelas XI AK	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mendampingi siswa membaca Al’Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas XI E dengan materi permainan bola basket</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p>	
		10.00 – 10.30	Melatih EXItra Futsal	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Melaksanakan kegiatan kerja bakti membersihkan lingkungan di sekitar sekolah SMP N 1 Ngempak dengan seluruh warga sekolah.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Diikuti oleh mhs : 12 orang,</p>	

22.		07.00 – 09.15	<p>Melakukan Budaya 5 S (Salam, Sapa, Senyum, Sopan, Santun)</p> <p>Mengajar Mandiri di Kelas IXI AP</p>	<p>guru : 25 orang, siswa : 500 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas IXI JASA BOGA dengan materi permainan bola basket</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u> Membuat RPP bola voli untuk pembelajaran di kelas XI (JASA BOGA, AK, AP)</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p>	
-----	--	---------------	--	---	--

	Kamis / 12 – 10 – 2017	09.30 – 10.50	Mengumpulkan Pembelajaran Materi	<p>dilaksanakan oleh mhs : 1 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Membuat media pembelajaran seperti power point, juga menyiapkan materi pembelajaran, seperti macam-macam permainan untuk pemanasan, dan langkah-langkah pembelajaran</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dilaksanakan oleh mhs : 1 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u> Mengikuti upacara bendera rutin setiap hari senin di SMK PGRI 1</p>	
		14.00 – 16.00			

23		06.30 – 07.00	<p>Rapat Rutin Tim PLT UNY 2017</p> <p>Melakukan Budaya 5 S (Salam, Sapa, Senyum, Sopan, Santun)</p>	<p>Sentolo.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : diikuti oleh mhs : 12 orang, guru : 20 orang, siswa : 500 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif</u> :</p> <p>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri teori dan praktek di kelas XI AP dengan materi permainan bola voli</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> :</p> <p>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif</u> :</p> <p>Konsultasi dengan guru pamong disekolah membahas</p>	
----	--	---------------	---	--	--

	Jumat / 13 – 10 2017	07.00 – 08.35	Mengajar Mandiri di Kelas IXI E	<p>dan mengevaluasi proses pembelajaran.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dihadiri oleh mhs : 1 orang dan guru pamong : 1 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengumpulkan materi pembelajaran tentang permainan bola voli yang akan dilaksanakan selama seminggu kedepan untuk kelas XI.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dihadiri oleh mhs : 1 orang dan guru pamong : 1 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mendampingi siswa</p>	
		09.00 – 09.30			

		13.15 – 14.15	<p>Kegiatan 7K / SKJ</p> <p>Mengajar Mandiri di Kelas IXI JASA BOGA</p>	<p>membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri teori dan praktek di kelas XI JASA BOGA dengan materi permainan bola voli</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 30 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Melaksanakan kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas XI AK dengan materi permainan bola voli</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 31 orang</p>	
--	--	---------------	---	---	--

24.	Sabtu / 14 – 10 - 2017	06.30 – 07.00	Pembuatan RPP Materi Bola Voli	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Melatih eXltra futsal untuk kelas XI di SMK PGRI 1 Sentolo, selama 2 jam</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dihadiri oleh mhs : 2 orang dan siswa 45 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Melakukan budaya 5s di gerbang sekolah untuk menyambut siswa yang baru datang ke sekolah.</p>	
		07.00 – 08.35	Pembuatan Media Pembelajaran dan Materi Pembelajaran	<p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>diikuti oleh mhs : 3 orang, guru : 4 orang.</p>	

25.	Minggu / 15 – 10 – 2017	07.00 – 07.55	Upacara Bendera	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas IXI AP dengan materi permainan bola voli</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dilaksanakan oleh mhs : 2 orang, siswa : 32 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengumpulkan materi pembelajaran tentang permainan bola voli yang akan dilaksanakan selama seminggu kedepan untuk kelas IXI.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dihadiri oleh mhs : 1 orang</p>	
-----	-------------------------	---------------	-----------------	--	--

		07.55 – 08.35	Mengajar Mandiri di Kelas XI AP	<p>dan guru pamong : 1 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Rapat kali ini digunakan untuk Mahasiswa saling share pengalaman mengajar supaya jadi lebih baik.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Diikuti oleh mhs : 12 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Melakukan budaya 5s di gerbang sekolah untuk menyambut siswa yang baru datang ke sekolah.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p>	
26.	Senin / 16 – 10 – 2017	08.00 – 11.00	Konsultasi dengan Guru Pamong		

		14.00 – 17.00	Mengumpulkan Pembelajaran Materi	<p>diikuti oleh mhs : 3 orang, guru : 4 orang.</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas IXI E dengan materi permainan bola voli</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 31 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Melaksanakan kegiatan senam sehat di sekolah SMK PGRI 1 Sentolo guna mewujudkan gaya hidup sehat untuk seluruh warga sekolah.</p>	
--	--	---------------	----------------------------------	---	--

27.	Selasa / 17 – 10 – 2017	07.00 – 07.55	Mengajar Mandiri di Kelas XI JASA BOGA	<p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Diikuti oleh mhs : 12 orang, guru : 25 orang, siswa : 500 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas IXI JASA BOGA dengan materi permainan bola voli</p>	
		07.55 – 10.10	Mengajar Mandiri di Kelas XI AK	<p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u> Membuat RPP lompat jauh untuk pembelajaran di kelas XI (</p>	

29.		10.00 – 10.30	Mengajar Mandiri di Kelas IXI AP	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Mengikuti upacara bendera rutin setiap hari senin di SMK PGRI 1 Sentolo.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : diikuti oleh mhs : 12 orang, guru : 20 orang, siswa : 500 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif</u> :</p> <p>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri teori dan praktek di kelas XI AP dengan materi permainan lompat jauh</p>	
		07.00 – 09.15		<p><u>Hasil Kuantitatif</u> :</p> <p>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p>	

	Kamis / 19 - 10 - 2017	09.30 – 10.50	<p>Mengumpulkan Pembelajaran Materi</p> <p>Rapat Rutin Tim PLT UNY 2017</p>	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Konsultasi dengan guru pamong disekolah membahas dan mengevaluasi proses pembelajaran.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dihadiri oleh mhs : 1 orang dan guru pamong : 1 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengumpulkan materi pembelajaran tentang permainan lompat jauh yang akan dilaksanakan selama seminggu kedepan untuk kelas XI.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p>	
--	------------------------	---------------	---	---	--

30.		14.00 – 16.00	Melakukan Budaya 5 S (Salam, Sapa, Senyum, Sopan, Santun)	<p>Dihadiri oleh mhs : 1 orang dan guru pamong : 1 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mendampingi siswa membaca Al’Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri teori dan praktek di kelas XI JASA BOGA dengan materi permainan lompat jauh</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Melaksanakan kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas XI AK dengan materi permainan lompat jauh</p>
		06.30 – 07.00	Mengajar Mandiri di Kelas IXI E	

	Jumat / 20 – 10 – 2017	07.00 – 08.35	Kegiatan 7K / SKJ	<p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Melatih eXtra futsal untuk kelas XI di SMK PGRI 1 Sentolo, selama 2 jam</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dihadiri oleh mhs : 2 orang dan siswa 45 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Melakukan budaya 5s di gerbang sekolah untuk menyambut siswa yang baru datang ke sekolah.</p>	
--	------------------------	---------------	-------------------	--	--

		09.00 – 09.30	Mengajar Mandiri di Kelas IXI JASA BOGA	<p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>diikuti oleh mhs : 2 orang, guru : 3 orang.</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mendampingi siswa membaca Al’Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas IXI AP dengan materi lompat jauh</p>	
		13.15 – 14.15	Pembuatan RPP Materi Lompat Jauh	<p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dilaksanakan oleh mhs : 2 orang, siswa : 32 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengumpulkan materi pembelajaran tentang permainan lompat jauh yang akan dilaksanakan selama</p>	
Sabtu / 21 – 10 - 2017					

31.		06.30 – 07.00	Pembuatan Media Pembelajaran dan Materi Pembelajaran	<p>seminggu kedepan untuk kelas IXI.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dihadiri oleh mhs : 1 orang dan guru pamong : 1 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Pengajian yang diadakan untuk tim plt supaya menambah wawasan keagamaan, tema kali ini membahas cara sholat yang benar .</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Diikuti oleh mhs : 12 orang, guru : 1 orang</p>	
		07.00 – 08.35		<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Melakukan budaya 5s di</p>	

32.	Minggu / 22 – 10 – 2017	07.00 – 07.55	<p>Upacara Bendera</p> <p>Mengajar Mandiri di Kelas XI AP</p>	<p>gerbang sekolah untuk menyambut siswa yang baru datang ke sekolah.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>diikuti oleh mhs : 2 orang, guru : 3 orang.</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas XI E dengan materi lompat jauh</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p>	
-----	-------------------------	---------------	---	--	--

	Senin / 23 – 10 – 2017	07.55 – 08.35	Konsultasi dengan Guru Pamong	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Melaksanakan kegiatan senam sehat di sekolah SMK PGRI 1 Sentolo guna mewujudkan gaya hidup sehat untuk seluruh warga sekolah.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Diikuti oleh mhs : 12 orang, guru : 25 orang, siswa : 500 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas IXI JASA BOGA dengan materi lompat jauh</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dilaksanakan oleh mhs : 1</p>	
--	------------------------	---------------	-------------------------------	--	--

33.		09.00 – 12.00	Mengumpulkan Pembelajaran Materi	<p>orang, siswa : 32 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Rapat kali ini digunakan untuk Mahasiswa saling share pengalaman mengajar supaya jadi lebih baik.</p>	
		14.00 – 17.00	Mengajar Mandiri di Kelas XI JASA BOGA	<p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Diikuti oleh mhs : 12 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u> Membuat RPP bola tenis untuk pembelajaran di kelas XI (JASA BOGA, AK, AP)</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dilaksanakan oleh mhs : 1 orang</p>	
	Selasa / 24 – 10 – 2017				

34.		07.00 – 07.55	<p>Mengajar Mandiri di Kelas XI AK</p> <p>Melatih EXItra Futsal</p>	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Membuat media pembelajaran seperti power point, juga menyiapkan materi pembelajaran, seperti macam-macam permainan untuk pemanasan, dan langkah-langkah pembelajaran</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dilaksanakan oleh mhs : 1 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u> Mengikuti upacara bendera rutin setiap hari senin di SMK PGRI 1 Sentolo.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u> diikuti oleh mhs : 12 orang, guru : 20</p>	
-----	--	---------------	---	--	--

35	Rabu / 25 – 10 – 2017	07.55 – 10.10	Melakukan Budaya 5 S (Salam, Sapa, Senyum, Sopan, Santun)	orang, siswa : 500 orang	
		08.00 – 09.00		<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri teori dan praktek di kelas XI AP dengan materi permainan bola tenis</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Konsultasi dengan guru pamong disekolah membahas dan mengevaluasi proses pembelajaran.</p>	

		10.00 – 10.30	Mengajar Mandiri di Kelas IXI AP	<p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dihadiri oleh mhs : 1 orang dan guru pamong : 1 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengumpulkan materi pembelajaran tentang permainan lompat jauh yang akan dilaksanakan selama seminggu kedepan untuk kelas XI.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dihadiri oleh mhs : 1 orang dan guru pamong : 1 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mendampingi siswa membaca Al’Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri teori dan praktek di kelas XI</p>	
			Mengumpulkan Pembelajaran Materi		
Kamis / 26 – 10 – 2017					

36.		07.00 – 09.15	Pengajian	<p>JASA BOGA dengan materi permainan bola tenis</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 31 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Melaksanakan kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas XI AK dengan materi permainan bola tenis</p>	
		09.30 – 10.50		<p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Melatih eXltra futsal untuk</p>	

37.		14.00 – 16.00	Melakukan Budaya 5 S (Salam, Sapa, Senyum, Sopan, Santun)	<p>kelas XI di SMK PGRI 1 Sentolo, selama 2 jam</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dihadiri oleh mhs : 2 orang dan siswa 45 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Melakukan budaya 5s di gerbang sekolah untuk menyambut siswa yang baru datang ke sekolah.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>diikuti oleh mhs : 2 orang, guru : 3 orang.</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p>	
		06.30 – 07.00	Mengajar Mandiri di Kelas XI E	<p>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan</p>	

	Jumat / 27 – 10 – 2017	07.00 – 08.35	<p>Kegiatan 7K / SKJ</p> <p>Mengajar Mandiri di Kelas</p>	<p>kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas IXI AP dengan materi permainan bola tenis</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dilaksanakan oleh mhs : 2 orang, siswa : 32 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengumpulkan materi pembelajaran tentang permainan lompat jauh yang akan dilaksanakan selama seminggu kedepan untuk kelas IXI.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dihadiri oleh mhs : 1 orang dan guru pamong : 1 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p>	
--	------------------------	---------------	---	---	--

38.		13.30 – 14.30	Pembuatan RPP Materi Bola Tenis	<p>Mendampingi siswa membaca Al’Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas IXI E dengan materi bola tenis</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Melaksanakan kegiatan kerja bakti membersihkan lingkungan di sekitar sekolah SMP N 1 Ngempak dengan seluruh warga sekolah.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Diikuti oleh mhs : 12 orang, guru : 25 orang, siswa : 500 orang</p>
		06.30 – 07.00	Pembuatan Media Pembelajaran dan Materi Pembelajaran	

	Minggu / 29 – 10 – 2017	07.00 – 08.35	Upacara Bendera	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas IXI JASA BOGA dengan materi lompat jauh</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Rapat kali ini digunakan untuk membahas pelepasan tim plt uny tahun 2017</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Diikuti oleh mhs : 12 orang</p>	
			Mengajar Mandiri di Kelas XI AP		

39.		07.00 – 07.55	Konsultasi dengan Guru Pamong	<p><u>Hasil Kualitatif :</u> Membuat RPP bulutangkis untuk pembelajaran di kelas XI (JASA BOGA, AK, AP)</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dilaksanakan oleh mhs : 1 orang</p>	
		07.55 – 08.35		<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Membuat media pembelajaran seperti power point, juga menyiapkan materi pembelajaran, seperti macam-macam permainan untuk pemanasan, dan langkah-langkah pembelajaran</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dilaksanakan oleh mhs : 1 orang</p>	

	Senin / 30 – 10 – 2017	13.15 – 14.15	<p>Mengumpulkan Pembelajaran Materi</p> <p>Mengajar Mandiri di Kelas XI JASA BOGA</p>	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Mengikuti upacara bendera rutin setiap hari senin di SMK PGRI 1 Sentolo.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : diikuti oleh mhs : 12 orang, guru : 20 orang, siswa : 500 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif</u> :</p> <p>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri teori dan praktek di kelas XI AP dengan materi permainan bulutangkis</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> :</p> <p>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p>	
--	------------------------	---------------	---	---	--

41.	Rabu / 1 – 11 – 2017	07.00 – 07.55	Melatih EXItra Futsal	<p>Dihadiri oleh mhs : 1 orang dan guru pamong : 1 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri teori dan praktek di kelas XI JASA BOGA dengan materi permainan bulutangkis</p>	
		07.55 – 10.10	Melakukan Budaya 5 S (Salam, Sapa, Senyum, Sopan, Santun)	<p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Melaksanakan kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas XI AK dengan materi permainan bulutangkis</p>	

43.	Kamis / 2 – 11 – 2017	10.00 – 10.30	Pengajian	<p>diikuti oleh mhs : 3 orang, guru : 4 orang.</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas IXI AP dengan materi permainan bulutangkis</p>	
		07.00 – 09.15		<p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dilaksanakan oleh mhs : 2 orang, siswa : 31 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengumpulkan materi pembelajaran tentang permainan bulutangkis yang akan dilaksanakan selama seminggu kedepan untuk kelas IXI.</p>	

		09.30 – 10.50	<p>Melakukan Budaya 5 S (Salam, Sapa, Senyum, Sopan, Santun)</p> <p>Mengajar Mandiri di Kelas IXI E</p>	<p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dihadiri oleh mhs : 1 orang dan guru pamong : 1 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Pengajian yang diadakan untuk tim plt supaya menambah wawasan keagamaan, tema kali ini membahas cara berwudhu yang baik dan benar.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Diikuti oleh mhs : 12 orang,</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Melakukan budaya 5s di gerbang sekolah untuk menyambut siswa yang baru</p>	
--	--	---------------	---	--	--

44.	Jumat / 3 – 11 – 2017	14.00 – 16.00	Kegiatan 7K / SKJ	<p>datang ke sekolah.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>diikuti oleh mhs : 3 orang, guru : 4 orang.</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas IXI E dengan bulutangkis</p>	
		06.30 – 07.00	Mengajar Mandiri di Kelas IXI JASA BOGA	<p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 31 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Melaksanakan kegiatan kerja bakti membersihkan</p>	

		07.00 – 08.35	<p>Rapat Rutin Tim PLT UNY 2017</p> <p>Pembuatan RPP Materi</p>	<p>lingkungan di sekitar sekolah SMP N 1 Ngempak dengan seluruh warga sekolah.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Diikuti oleh mhs : 12 orang, guru : 25 orang, siswa : 500 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas IXI JASA BOGA dengan materi lompat jauh</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p>	
--	--	---------------	---	--	--

	Sabtu / 4 – 11 – 2017	09.00 – 09.30	Bulutangkis	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Rapat kali ini digunakan untuk membahas pelepasan tim plt uny tahun 2017</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Diikuti oleh mhs : 12 orang</p>	
		13.30 – 14.30	Pembuatan Media Pembelajaran dan Materi Pembelajaran	<p><u>Hasil Kualitatif :</u> Membuat RPP beladiri untuk pembelajaran di kelas XI (B,)</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dilaksanakan oleh mhs : 1 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Membuat media pembelajaran seperti power point, juga menyiapkan materi pembelajaran, seperti</p>	

45.	Minggu / 5 – 11 – 2017	06.30 – 07.00	Upacara Bendera	<p>macam-macam permainan untuk pemanasan, dan langkah-langkah pembelajaran</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> :</p> <p>dilaksanakan oleh mhs : 1 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif</u> : Mengikuti upacara bendera rutin setiap hari senin di SMK PGRI 1 Sentolo.</p>	
		07.00 – 08.35	Mengajar Mandiri di Kelas XI AP	<p><u>Hasil Kuantitatif</u> : diikuti oleh mhs : 12 orang, guru : 20 orang, siswa : 500 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif</u> :</p> <p>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan</p>	

46.		07.00 – 07.55	<p>Konsultasi dengan Guru Pamong</p> <p>Mengumpulkan Pembelajaran Materi</p>	<p>kegiatan mengajar mandiri teori dan praktek di kelas XI AP dengan materi Bela diri</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p> <p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Melakukan acara perpisahan atau penarikan PLT UNY di SMK PGRI 1 Sentolo, yang sudah menjalankan tugas selama 2 bulan mengajar.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>Acara ini dihadiri oleh mhs : 12 orang, DPL Pamong : 1 orang, Kepala sekolah : 1 orang, Guru : 8 orang</p>	
-----	--	---------------	--	--	--

RPP
Rencana Praktek Pembelajaran

Nama sekoah : SMK PGRI 1 Sentolo
Mata pelajaran : PJOK
Kelas / semester : XI/1
Tahun pelajaran : 2017/2018
Materi : Bola kecil
Sub materi : Bulutangkis
Kkm : 76
Alokasi waktu : 4 x 45 menit (2 x pertemuan)

A. Standar kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya.

B. Kompetensi dasar

- 1.2.Mempraktikkan keterampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola kecil secara sederhana serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, kerja keras dan percaya diri**)

C. Indikator pencapaian

- a. Siswa mampu menjelaskan ulang tentang peraturan dan teknik dasar bulutangkis.
- b. Siswa mampu mempraktikan permainan bulutangkis
- c. Siswa dapat bekerjasama tim untuk menyerang dan bertahan dalam permainan bulutangkis

D. Tujuan pembelajaran

- a. Siswa mampu menjelaskan ulang tentang peraturan dan teknik dasar bulutangkis dengan lancar dan benar
- b. Siswa mampu mempraktikan permainan bulutangkis dengan baik
- c. Siswa dapat bekerjasama tim untuk menyerang dan bertahan dalam permainan bulutangkis dengan baik

- d. Nilai karakter
 - a. Kerjasama
 - b. Toleransi
 - c. sportifitas
- e. Metode pembelajaran
 - a. Pendekatan : Pendekatan Ilmiah (Scientific approach)
 - b. Metode : Komando, Tanya Jawab, Demonstrasi
- f. Sarana dan prasarana pembelajaran
 - Lapangan
 - Coon
 - Bola kasti
 - Pemukul bola
- g. Sumber pembelajaran

http://www.olahraga.com/taufanajwadal/dunia-bulu-tangkis_5517e0a3a333114c07b66215&sa=U&ved=0ahUKEwi2qqT1rsfKJKJKjhjsh8k5QKHXSfDxUQFghAMjHgF67Gsg=AFQjCNF6HGJKGKgjgkg5jhjkkdsJH77khj&jhh
- h. Langkah pembelajaran
 1. Pertemuan pertama
 - a. Pendahuluan
 - Siswa dibariskan, berhitung, berdoa, presensi, dan apresepsi tentang permainan softball
 - Pemanasan
 - Lari memutari lapangan satu kali
 - Permainan menjala ikan
 - Membuat lapangan berbentuk persegi atau persegi panjang
 - Pilih dua siswa untuk menjadi jala dan sisanya menjadi ikan
 - Jala mengejar mencari ikan dan yang tertangkap ikut menjadi jala

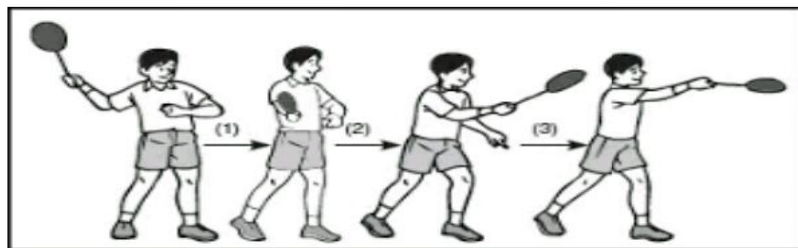
b. Inti

➤ Eksplorasi

- Siswa diberi waktu untuk bermain bulutangkis dengan peraturan dan teknik yang mereka pahami.

➤ Elaborasi

- Siswa dikumpulkan, lalu di beri arahan
- Guru memberikan masukan sedikit bagaimana gerakan kedepan, smash lalu bertahan, posisi dan pergantian orang saat servis pada ganda



- Siswa dibagi berpasangan
- Melakukan permainan menggunakan net.



- Mulai servis received begitu seterusnya.

➤ Konfirmasi

- Guru menanyakan hal yang belum dipahami dalam permainan softball
- Siswa melakukan permainan bulutangkis dengan peraturan yang dimodifikasi satu set gim 8 untuk penilaian..
- Guru memastikan bahwa siswa sudah paham tentang bulutangkis.

c. Penutup

➤ Pendinginan

- Berjalan santa memutari lapangan sambil merilekskan nafas dan aliran darah
- Berkumpul ditempat yang teduh

➤ Menarik kesimpulan dari pembelajaran

➤ Mengevaluasi pembelajaran oleh guru dan siswa – siswi

➤ Penugasan oleh Guru

➤ Di siapkan, berhitung, berdoa, bubarkan

a. Penutup

➤ Pendinginan

- Berjalan santa memutari lapangan sambil merilekskan nafas dan aliran darah
- Berkumpul ditempat yang teduh

➤ Menarik kesimpulan dari pembelajaran

➤ Mengevaluasi pembelajaran oleh guru dan siswa – siswi

➤ Di siapkan, berhitung, berdoa, bubarkan

i. Penilaian

a. Penilaian pertemuan ke dua

1. Rubrik penilaian

a) Tes psikomotorik

Berpasangan melakukan dribel passing dan shoot ke target

No	Indikator	nilai
1.	Jika berhasil melakukan empat item. Yaitu : servis, received, smash masuk, penguasaan lapangan.	93
2.	Jika berhasil tiga item	89
3.	Jika mampu dua item	85
4.	Jika mampu satu item	83
5.	Jika belum bisa mendapatkan satu item tetapi serius	79

b) Tes kognitif

No	Nama siswa	Butir soal						jml	N A
		Soal no 1			Soal no 2				
		30	40	50	30	40	50		
1									
2									
3									
4									
5									
dst.									
Jml skor maksimal = 100									

Butir soal

1. Apa saja peralatan dan perlengkapan untuk bermain blutangkis?
2. Apa saja teknik dasar dalam permainan bulutangkis?

c) Tes afektif

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama peserta didik melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah.

No	Nama peserta didik	Aspek Sikap Yang Dinilai									Σ	NA
		Kerjasama			Toleransi			sportifitas				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.												
2.												
3.												

Skor maksimal = 9

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Afektif = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

Rekapitulasi Penilaian

No .	Nama peserta didik	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
Nilai Rata-rata							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----

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%

Sentolo, 11 September 2017

Guru mata pelajaran PJOK

Mahasiswa PLT

Bardan Isnandar, S. Pd.

Agus Surohman

14601244029

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Dra. Nur Aini Sulistyawat
NIP

RPP

Rencana Praktek Pembelajaran

Nama sekoah	: SMK PGRI 1 Sentolo
Mata pelajaran	: PJOK
Kelas / semester	:XII/1
Tahun pelajaran	: 2017/2018
Materi	: Atletik
Sub materi	: Lempar lembing
Kkm	: 76
Alokasi waktu	: 2 x 45 menit (1 x pertemuan)

E. Standar kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya.

F. Kompetensi dasar

- 1.3.Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras dan percaya diri **)

G. Indikator pencapaian

- a. Siswa mampu menjelaskan ulang tentang bagaimana melakukan lempar lembing dengan baik
- b. Siswa mampu mempraktikan konsep lempar lembing dengan baikTujuan pembelajaran

H. Tujuan pembelajaran

- a. Siswa mampu menjelaskan ulang tentang bagaimana melakukan lari estafet dengan baik
- b. Siswa mampu mempraktikan konsep lari estafet dengan baik

I. Niai karakter

- a. Toleransi
- b. Semangat juang
- c. Percayadiri

J. Metode pembelajaran

- a. Pendekatan : Pendekatan Ilmiah (Scientific approach)
- b. Metode : Komando, Tanya Jawab, Demonstrasi

K. Sarana dan prasarana pembelajaran

- Lapangan
- lembing
- coon

L. Sumber materi pembelajaran

http://www.sportery.com/taufanajwadal/cara-dan-teknik-lempar-lembing_5517e0a3a333114c07b66215&sa=U&ved=0ahUKEwi2qqT1rsfWJkUCk5QKHXSfDxUQFghAMAg&usgLKNjhbm

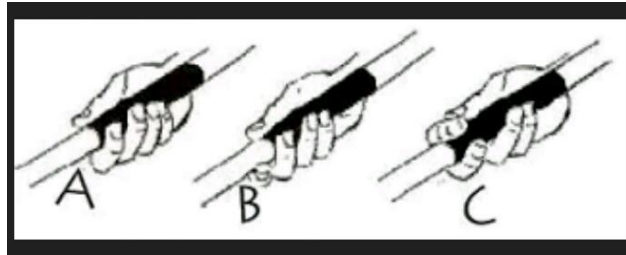
M. Langkah pembelajaran

d. Pendahuluan

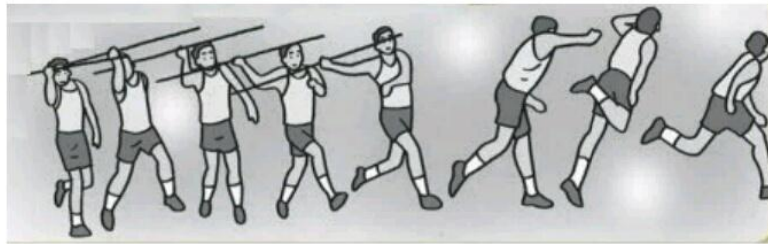
- Siswa dibariskan, berhitung, berdoa, presensi, dan apresepasi tentang permainan sepak bola.
- Pemanasan
 - Lari memutari lapangan (lintasan) satu kali
 - Statis dinamis
 - Permainan menjala ikanMembuat lapangan berbentuk persegi atau persegi panjang
Pilih dua siswa untuk menjadi jala dan sisanya menjadi ikan
Jala mengejar mencari ikan dan yang tertangkap ikut menjadi jala

e. Inti

- Eksplorasi
 - Siswa diberi waktu untuk bermain dengan lembing
 - Siswa melempar lembing sesuai dengan yang mereka ketahui
 - Guru memperhatikan kesalahan yang terjadi dan menyiapkan apa yang harus disampaikan
- Elaborasi
 - Siswa dikumpulkan, lalu di beri arahan
 - Siswa dijelaskan tentang peraturan perlombaan lempar lembing
 - Siswa diberikan teori tentang cara memegang lembing



- Siswa dijelaskan tehnik awalan, melempar dan gerakan lanjutan



Rangkaian gerak lempar lembing

- Siswa melakukan gerakan melempar lembing secara utuh tanpa menggunakan lembing (simulasi)
- Semua siswa melakukan masing masing dua atau tiga kali
- Penilaian dilakukan setelah siswa sudah merasakan melempar lembing. Caranya :

Siswa diurutkan absen. Melakukan satu per satu. Satu siswa mempunyai 3 kali kesempatan melempar lembing.

➤ Konfirmasi

- Guru menanyakan tentang kesulitan yang dihadapi oleh murid tentang lempar lembing.
- Guru memastikan bahwa siswa sudah paham tentang lempar lembing.

f. Penutup

➤ Pendinginan

- Berjalan santai memutar lapangan sambil merilekskan nafas dan aliran darah
- Mengayun ayunkan lengan
- Berkumpul ditempat yang teduh

➤ Menarik kesimpulan dari pembelajaran

➤ Mengevaluasi pembelajaran oleh guru dan siswa – siswi

- Penugasan oleh Guru
- Di siapkan, berhitung, berdoa, bubarkan

N. Penilaian

2. Rubrik penilaian

d) Tes psikomotorik

Berpasangan melakukan dribel passing dan shoot ke target

no	Indikator	nilai
1.	Jika lulus lima item. Yaitu cara pegang lembing benar, awalan yang benar, cara melempar benar, lembing temancap dan tenaga maksimal	93
2.	Benar empat item	89
3.	Benar tiga item	85
4.	Benar dua item	83
5.	Benar satu item	79

e) Tes kognitif

No	Nama siswa	Butir soal						jml	N A
		Soal no 1			Soal no 2				
		30	40	50	30	40	50		
1									
2									
3									
dst.									
Jml skor maksimal = 100									

Butir soal

- Jelaskan peraturan pelaksanaan lempar lembing!
- Jelaskan teknik dan caramelakukan lempar lembing?

f) Tes afektif

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama peserta didik melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah.

No	Nama peserta didik	Aspek Sikap Yang Dinilai			Σ	NA
		Semangat juang	Toleransi	Percaya Diri		

		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.												
2.												
3.												
4.												

Skor maksimal = 9

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Afektif = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

3. Rekapitulasi Penilaian

No .	Nama peserta didik	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
Nilai Rata-rata							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----

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%

Sentolo, 11 September 2017

Guru mata pelajaran PJOK

Mahasiswa PLT

Bardan Isnandar, S. Pd.

- - -

Agus Surohman

14601244029

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Dra. Nur Aini Sulistyawat
NIP

RPP

Rencana Praktek Pembelajaran

Nama sekoah : SMK PGRI 1 Sentolo
Mata pelajaran : PJOK
Kelas / semester : XI/1
Tahun pelajaran : 2017/2018
Materi : Senam lantai
Sub materi : Meroda dan Roll beakang
Kkm : 76
Alokasi waktu : 4 x 45 menit (2 x pertemuan)

A. Standar kompetensi

3. Mempraktikkan rangkaian gerak senam ketangkasan dengan konsep yang benar dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya

B. Kompetensi dasar

- 3.1 Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam lantai serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman

C. Indikator pencapaian

- a. Siswa mampu menjelaskan ulang tentang bagaimana cara melakukan meroda dan rolll belakang dengan baik dan benar

- b. Siswa mampu mempraktikkan meroda dan roll belakang dengan baik dan benar
- D. Tujuan pembelajaran
 - a. Siswa mampu menjelaskan ulang tentang bagaimana cara melakukan meroda dan roll belakang
 - b. Siswa mampu mempraktikkan meroda dan roll belakang
- E. Nilai karakter
 - a. Toleransi
 - b. Tanggung jawab
 - c. Percaya diri
- F. Metode pembelajaran
 - a. Pendekatan : Pendekatan Ilmiah (Scientific approach)
 - b. Metode : Komando, Tanya Jawab, Demonstrasi
- G. Sarana dan prasarana pembelajaran
 - Matras
 - Hall senam
- H. Sumber materi pembelajaran

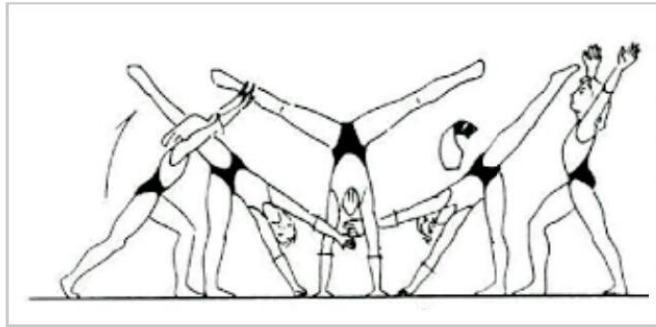
http://www.duniasenam.com/taufanajwadal/cara-dan-teknik-senam-lantai_5517e0a3a333114c07b66215&sa=U&ved=0ahUKEwi2qqT1rsfWAhUCk5QKHXSfDxUQFghAMAg&usg=AFQjCNF6HmV47Pg9dB7uPQcp5
- I. Langkah pembelajaran
 1. Pertemuan pertama
 - a. Pendahuluan
 - Siswa dibariskan, berhitung, berdoa, presensi, dan apresepsi tentang kayang dan lompat harimau.
 - Pemanasan
 - Lari mengitari matras tiga kali
 - Pemanasan statis dan dinamis dengan banyak memberi peregangan pada sendi sendi yang akan digunakan saat meroda dan roll belakang
 - Pengenalan matras dengan cara berguling guling di matras yang dimaksudkan untuk menghapus rasa takut terhadap matras.
 - b. Inti

➤ Eksplorasi

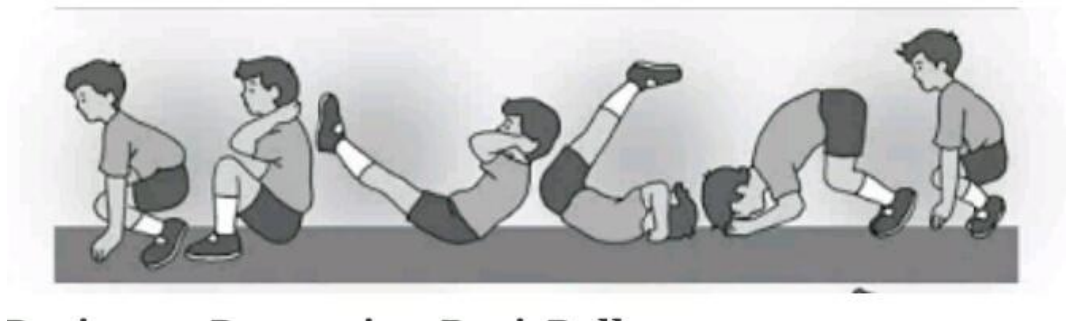
- Siswa diberi waktu untuk melakukan apa yang di ketahui tentang meroda dan roll belakang
- Guru mengamati poses siswa sambil mengamankan yang membahayakan

➤ Elaborasi

- Siswa dikumpulkan dan dirangsang dengan pertanyaan “ada yang sudah bisa melakukannya?”
- Setelah itu guru memberikan arahan dan penjelasan tentang tatacara meroda dan roll belakang yang benar



- Guru memberikan contoh dengan media atau dengan contoh oleh guru ataupun siswa



- Kemudian siswa melakukan meroda satu per satu secara bergantian sambil dikoreksi oleh guru
- Kemudian siswa melakukan roll belakang satu per satu secara bergantian sambil dikoreksi oleh guru

➤ Konfirmasi

- Guru bertanya pada siswa tentang hal apa yang sulit dilakukan
- Guru memberikan kesempatan siswa lain untuk menjelaskan hal yang kurang jelas

- Guru memberikan tips agar pada pertemuan selanjutnya saat penilaian siswa dapat melakukan dengan benar.

c. Penutup

- Pendinginan
 - Meregangkan sendi dengan delapan kali hitungan
 - Tariknafas dan hembuskan
- Menarik kesimpulan dari pembelajaran
- Mengevaluasi pembelajaran oleh guru dan siswa – siswi
- Penugasan oleh Guru
- Di siapkan, berhitung, berdoa, bubarkan

2. Pertemuan kedua

g. Pendahuluan

- Siswa dibariskan, berhitung, berdoa, presensi, dan apresepsi tentang kayang dan lompat harimau.
- Pemanasan
 - Lari mengitari matras tiga kali
 - Pemanasan statis dan dinamis dengan banyak memberi peregangan pada sendi sendi yang akan diguakan saat kayang dan lompat harimau
 - Pengenalan matras dengan cara berguling guling di matras yang dimaksudkan untuk menghapus rasa takut terhadap matras.

h. Inti

- Eksplorasi
 - Siswa diberi waktu untuk melakukan apa yang sudah diajarkan pada minggu lalu
 - Guru memastikan seluruh siswa mencoba dan merasakan kembali apa yang teah dipelajari pada pertemuan sebelumnya
- Elaborasi
 - Guru memberikan sedikit arahan tentang tata cara melakukan yang baik dan benar
 - Siswa di beri kesempatan untuk melakukan meroda dan roll belakang sambil diperiksa oleh guru
 - Penilaian oleh guru dengan cara :
Siswa melakukan meroda satu per satu secara bergantian hingga semua melakukannya
Siswa melakukan roll belakang satu persatu secara bergantian

hingga semua melakukannya

Penilaian satu per satu

➤ Konfirmasi

- Guru bertanya pada siswa tentang hal apa yang sulit dilakukan
- Guru memberikan kesempatan pada siswa yang memperoleh nilai kurang maksimal
- Guru memastikan seluruh siswa paham tentang tata cara melakukan meroda dan roll belakang

i. Penutup

➤ Pendinginan

- Meregangkan sendi dengan delapan kali hitungan
- Tariknafas dan hembuskan

➤ Menarik kesimpulan dari pembelajaran

➤ Mengevaluasi pembelajaran oleh guru dan siswa – siswi

➤ Di siapkan, berhitung, berdoa, bubarkan

J. Penilaian

b. Penilaian pertemuan

4. Rubrik penilaian

g) Tes psikomotorik

Berpasangan melakukan dribel passing dan shoot ke target

no	Indikator	nilai
1.	Bisa melakukan meroda dan roll belakanng dengan tehknik yg benar.	90
2.	Bisa melakukan meroda dan roll belakang dengan teknik yang kurang sempurna	86
3.	Bisa melakukan salah satu item dengan teknik yang benar	82
4.	Bisa melakukan salah satu item dengan teknik yang kurang sempurna.	79

h) Tes kognitif

No	Nama siswa	Butir soal						jml	N A
		Soal no 1			Soal no 2				
		30	40	50	30	40	50		
1									
2									

3									
4									
5									
dst.									
Jml skor maksimal = 100									

Butir soal

- 5. Jelaskan tata cara melakukan meroda!
- 6. Jelaskan tatacara melakukan roll belakang!

i) Tes afektif

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama peserta didik melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah.

No	Nama peserta didik	Aspek Sikap Yang Dinilai									Σ	NA
		Tanggung jawab			Tolera nsi			Percay a Diri				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.												
2.												
3.												
4.												

Skor maksimal = 9

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Afektif = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

5. Rekapitulasi Penilaian

No .	Nama peserta didik	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
Nilai Rata-rata							

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$$

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%

Sentolo, 11 September 2017

Guru mata pelajaran PJOK

Mahasiswa PLT

Bardan Isnandar, S. Pd.

Agus Surohman

- - -

14601244029

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Dra. Nur Aini Sulistyawat
NIP.

RPP

RENCANA PRAKTEK PEMBELAJARAN

Nama sekoah : SMK PGRI 1 Sentolo
Mata pelajaran : PJOK
Kelas / semester :XI/1
Tahun pelajaran : 2017/2018
Materi : Budaya hidup sehat
Sub materi : kesehatan pribadi
Kkm : 76
Alokasi waktu : 4 x 45 menit (2 x pertemuan)

A. Standar kompetensi

12. Mempraktikkan budaya hidup sehat

B. Kompetensi dasar

12.1 Mempraktikkan pola hidup sehat

C. Indikator pencapaian

- a. Siswa mampu menjelaskan ulang tentang budaya hidup bersih dan sehat.
- b. Siswa mampu mempraktikkan merawat kesehatan pribadi.

D. Tujuan pembelajaran

- a. Siswa mampu menjelaskan ulang tentang budaya hidup bersih dan sehat.
- b. Siswa mampu mempraktikkan merawat kesehatan pribadi.

E. Nilai karakter

- a. Kerjasama
- b. Toleransi
- c. Percaya diri

F. Metode pembelajaran

- a. Pendekatan : Pendekatan Ilmiah (Scientific approach)
- b. Metode : Komando, Tanya Jawab, Demonstrasi

G. Sarana dan prasarana pembelajaran

- Ruangan
- Sikat gigi
- Air

H. Sumber materi pembelajaran

http://www.healty.com/taufanajwadal/budaya-hidup-bersih-dan-sehat_5517e0a3a333114c07b66215&sa=U&ved=0ahUKEwi2qqT1rsfWAhUCk5QKGFjg&hvb87GkQFghAMAg&usg=AFQjCNF6HmVLUGhg7jg7

http://www.act.com/taufanajwadal/cara-merawat-tubuh_5517e0a3a333114c07b66215&sa=U&ved=0ahUKEwi2qqT1rsfWAhUCk5QKHXSfDxUQFghAMjHgF67Gsg=AFQjCNF6HGJKGKgjk5jhjkghgHf7

I. Langkah pembelajaran

1. Pertemuan pertama

a. Pendahuluan

- Membuka pelajaran
- Berdoa, presensi
- Apresepsi

Guru mengarahkan topik pembicaraan ke arah budaya hidup bersih dan sehat

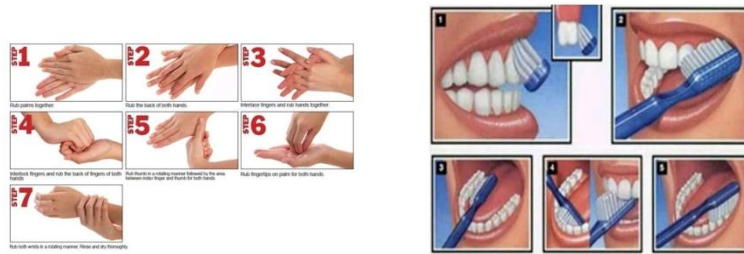
b. Inti

- Eksplorasi

- Siswa mencari materi dari buku atau copy dari guru tentang kesehatan pribadi
- Siswa mendapat penjelasan tentang kesehatan pribadi
- Siswa mulai mempraktekan sub materi dari kesehatan pribadi.

➤ Elaborasi

- Guru menjelaskan tata cara melakukan sub materi kesehatan pribadi mulai dari gosok gigi, cuci tangan, mandi dan merawat tubuh.



- Siswa menanyakan hal yang kurang dipahami mengenai sub materi kesehatan pribadi

➤ Konfirmasi

- Guru menanggapi pertanyaan dari siswa.
- Guru memastikan siswa sudah paham tentang sub materi kesehatan pribadi.

c. Penutup

- Guru menarik kesimpulan dari pembelajaran
- Mengevaluasi pembelajaran oleh guru dan siswa – siswi
- Penugasan oleh Guru
- Guru menutup pelajaran dengan berdoa dan salam.

2. Pertemuan kedua

a. Pendahuluan

- Membuka pelajaran
- Berdoa, presensi
- Apresepsi

Guru mengarahkan topik pembicaraan ke arah budaya hidup bersih dan sehat

b. Inti

➤ Eksplorasi

- Siswa mencari materi dari buku atau copy dari guru tentang kesehatan pribadi
- Siswa mendapat penjelasan tentang kesehatan pribadi

- Siswa mulai mempraktekan sub materi dari kesehatan pribadi.
- **Elaborasi**
- Siswa praktik mencuci tangan dan gosok gigi dengan tata cara yang telah diajarkan
 - Siswa menanyakan hal yang kurang dipahami mengenai sub materi kesehatan pribadi
- **Konfirmasi**
- Guru menanggapi pertanyaan dari siswa.
 - Guru memastikan siswa sudah paham tentang sub materi kesehatan pribadi.
- c. **Penutup**
- Guru menarik kesimpulan dari pembelajaran
 - Mengevaluasi pembelajaran oleh guru dan siswa – siswi
 - Penugasan oleh Guru
 - Guru menutup pelajaran dengan berdoa dan salam.

J. Penilaian

- c. Penilaian pertemuan pertama
 - d. Penilaian pertemuan ke dua
6. Rubrik penilaian

j) Tes psikomotorik

Berpasangan melakukan dribel passing dan shoot ke target

no	indikator	nilai
1.	Mampu melakukan empat item. Yaitu gosok gigi, cuci tangan, mandi dan merawat tubuh	95
2.	Mampu melakukan tiga item	90
3.	Mampu melakukan dua item	85
4.	Mampu melakukan satu item	80

k) Tes kognitif

No	Nama siswa	Butir soal						jml	N A
		Soal no 1			Soal no 2				
		30	40	50	30	40	50		
1									
2									
3									

4									
5									
dst.									
Jml skor maksimal = 100									

Butir soal

- Apa yang dimaksud budaya hidup sehat?
- Jelaskan tentang merawat kesehatan pribadi!

l) Tes afektif

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama peserta didik melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah.

m)

No	Nama peserta didik	Aspek Sikap Yang Dinilai									Σ	NA
		toleransi			menghormati			Tanggung jawab				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.												
2.												
3.												
4.												

Skor maksimal = 9

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Afektif = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

7. Rekapitulasi Penilaian

No .	Nama peserta didik	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
Nilai Rata-rata							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) =

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%

Guru mata pelajaran PJOK

Sentolo, 11 September 2017

Mahasiswa PLT

Bardan Isnandar, S. Pd.

Agus Surohman

- - -

14601244029

Mengetahui,

Kepala Sekolah



Dra. Nur Aini Sulistyawat

NIP

\

RPP

RENCANA PRAKTEK PEMBELAJARAN

Nama sekoah

: SMK PGRI 1 Sentolo

Mata pelajaran	: PJOK
Kelas / semester	:XI/1
Tahun pelajaran	: 2017/2018
Materi	: Bola Besar
Sub materi	: Sepak Bola
Kkm	: 76
Alokasi waktu	: 4 x 45 menit (2 x pertemuan)

K. Standar kompetensi

1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

L. Kompetensi dasar

- 1.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar lanjutan dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri**)

M. Indikator pencapaian

- c. Siswa mampu menjelaskan ulang tentang bagaimana merangkai teknik dasar dalam permainan sepak bola dengan baik
- d. Siswa mampu merangkai teknik dasar dalam permainan sepak bola dengan baik
- e. Siswa dapat bekerjasama dengan teman untuk menggabungkan beberapa teknik dasar dalam permainan sepak bola dengan baik

N. Tujuan pembelajaran

- a. Siswa mampu menjelaskan ulang tentang bagaimana merangkai teknik dasar dalam permainan sepak bola
- b. Siswa mampu merangkai teknik dasar dalam permainan sepak bola
- c. Siswa dapat bekerjasama dengan teman untuk menggabungkan beberapa teknik dasar dalam permainan sepak bola

O. Nilai karakter

- d. Kerjasama
- e. Toleransi
- f. Percaya diri

P. Metode pembelajaran

- c. Pendekatan : Pendekatan Ilmiah (Scientific approach)

d. Metode : Komando, Tanya Jawab, Demonstrasi

Q. Sarana dan prasarana pembelajaran

- Lapangan
- Coon
- bola

R. Sumber materi pembelajaran

http://www.google.com/url?q=http://www.kompasiana.com/taufanajwadal/cara-dan-teknik-bermain-sepak-bola_5517e0a3a333114c07b66215&sa=U&ved=0ahUKEwi2qqT1rsfWAhUCk5QKHXSfDxUQFghAMAg&usg=AFQjCNF6HmV47Pg9dB7uPQcpSS5pbXvApA

S. Langkah pembelajaran

1. Pertemuan pertama

d. Pendahuluan

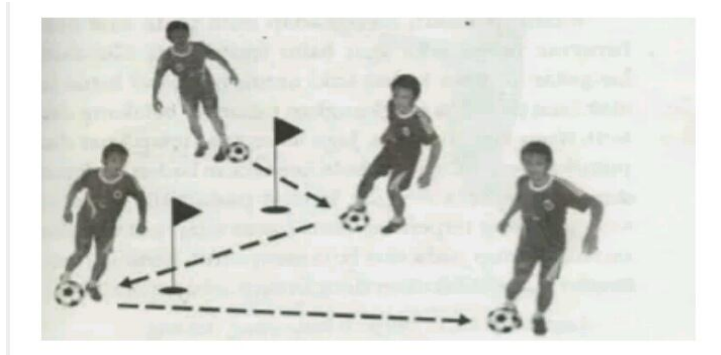
- Siswa dibariskan, berhitung, berdoa, presensi, dan apresepsi tentang permainan sepak bola.
- Pemanasan
 - Statis dan dinamis
 - Pasar pasirSiswa dibagi dua kelompok
Dibariskan saling berhadapan
Kelompok diberi nama pasar dan pasir
Saat guru bilang pasar, kelompok pasir mrngejar pasar. Dan sebaliknya

e. Inti

- Eksplorasi
 - Siswa dibagi dua tim dan diberi kebebasan untuk bermain bola setelah mempunyai gambaran saat apresepsi
 - Guru mengawasi dan menilai hal – hal apa saja yang perlu ditekan kan dan perlu dikoreksi
- Elaborasi
 - Siswa dikumpulkan dan dirangsang oleh guru mengenai hal yang harus ditekan kan dan dikoreksi dalam permainan sepak bola.
 - Siswa melakukan rangkaian teknik dasar dari guru yaitu degan dribel dua kali lalu oper.



- Siswa menggiring bola dengan zigzag melewati coon



- Siswa diberi waktu untuk bermain namun menggunakan teknik yang sudah dipelajari dan dengan peraturan yang dimodifikasi.

➤ Konfirmasi

- Guru menanyakan apa yang telah ditemukan dalam permainan
- Guru memberi kesempatan kepada siswa untuk menanyakan hal yang belum dipahami.

f. Penutup

➤ Pendinginan

- Permainan jalan melingkar sambil sesekali ambil nafas dalam dan hembuskan
- Statis dan dinamis dengan delapan kali hitungan

➤ Menarik kesimpulan dari pembelajaran

➤ Mengevaluasi pembelajaran oleh guru dan siswa – siswi

➤ Penugasan oleh Guru

➤ Di siapkan, berhitung, berdoa, bubarkan

2. Pertemuan kedua

a. Pendahuluan

- Siswa dibariskan, berhitung, berdoa, presensi, dan apresepsi tentang permainan sepak bola.

➤ Pemanasan

b. Inti

- Eksplorasi
 - Siswa diberikan waktu untuk sekedar mengingat apa yang sudah dilakukan minggu lalu
- Elaborasi
 - Guru sedikit mengarahkan tentang bagaimana merangkai beberapa teknik dasar dalam permainan sepak bola
 - Guru memberikan gambaran tentang tatacara penilaian
 - ✓ Siswa berpasangan melakukan dribel dan passing
 - ✓ Setelah sampai batas menembak, siswa di kanan menembak ke arah target
 - ✓ Bergantian, masing masing mendapat kesempatan sekali
 - ✓ Guru melakukan dribel melewati coon secepat mungkin.
- Guru menanyakan tentang kesulitan apayang paling mendasar dan guru memberkan tugas untuk memperbaiki ketrampilan yang dianggap sulit.

c. Penutup

- Pendinginan
 - Permainan jalan melingkar sambil sesekali ambil nafas dalam dan hempaskan
 - Statis dan dinamis dengan delapan kali hitungan
- Menarik kesimpulan dari pembelajaran
- Mengevaluasi pembelajaran oleh guru dan siswa – siswi
- Penugasan oleh Guru
- Di siapkan, berhitung, berdoa, bubarkan

T. Penilaian

e. Penilaian pertemuan pertama

f. Penilaian pertemuan ke dua

8. Rubrik penilaian

n) Tes psikomotorik

Berpasangan melakukan dribel passing dan shoot ke target

no	Indikator	nilai
1.	Dribel, passing dan shooting sukses dan dilakukan dengan mantap	93
2.	Dribel, passing sukses dan shooting gagal dan dilakukan dengan mantap	89
3.	Dribel, passing sukses dan shooting	85

	gagal	
4.	Dribel sukses, passing kurang, shooting sukses	83
5.	Dribel sukses, passing kurang, shooting gagal	79

no	Indikator	nilai
1.	Dribel dengan waktu < 20 detik	93
2.	Dribel dengan waktu < 25 detik	89
3.	Dribel dengan waktu < 30 detik	85
4.	Dribel dengan waktu < 35 detik	83
5.	Dribel dengan waktu >35 detik	79

o) Tes kognitif

No	Nama siswa	Butir soal						jml	N A
		Soal no 1			Soal no 2				
		30	40	50	30	40	50		
1									
2									
3									
4									
5									
dst.									
Jml skor maksimal = 100									

Butir soal

- 9. Sebutkan dan jelaskan teknik dasar pada sepak bola!
- 10. Buatlah rangkaian serangan dengan menggabungkan teknik – tekni dasardalam sepak bola!

p) Tes afektif

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama peserta didik melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah.

q)

No	Nama peserta didik	Aspek Sikap Yang Dinilai									Σ	NA
		Kerjasma			Tolera nsi			Percaya a Diri				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.												
2.												
3.												
4.												

Skor maksimal = 9

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Afektif = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

9. Rekapitulasi Penilaian

No .	Nama peserta didik	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
Nilai Rata-rata							

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$$

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%

Guru mata pelajaran PJOK

Sentolo, 11 September 2017
Mahasiswa PLT

Bardan Isnandar, S. Pd.
- - -

Agus Surohman
14601244029

Mengetahui,
Kepala Sekolah



Dra. Nur Aini Sulistyawat
NIP

RPP
Rencana Praktek Pembelajaran

Nama sekoah : SMK PGRI 1 Sentolo

Mata pelajaran	: PJOK
Kelas / semester	:XII/1
Tahun pelajaran	: 2017/2018
Materi	: Atletik
Sub materi	: Lari Estafet
Kkm	: 76
Alokasi waktu	: 2 x 45 menit (1 x pertemuan)

O. Standar kompetensi

2. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya.

P. Kompetensi dasar

- 2.3.Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras dan percaya diri **)

Q. Indikator pencapaian

- c. Siswa mampu menjelaskan ulang tentang bagaimana melakukan lari estafet dengan baik
- d. Siswa mampu mempraktikan konsep lari estafet dengan baik
- e. Siswa dapat bekerjasama tim untuk mencapai garis finis secepat – cepatnya.

R. Tujuan pembelajaran

- c. Siswa mampu menjelaskan ulang tentang bagaimana melakukan lari estafet dengan baik
- d. Siswa mampu mempraktikan konsep lari estafet dengan baik
- e. Siswa dapat bekerjasama tim untuk mencapai garis finis secepat – cepatnya.

S. Niai karakter

- d. Toleransi
- e. Kerjasama
- f. Percaya diri

T. Metode pembelajaran

- c. Pendekatan : Pendekatan Ilmiah (Scientific approach)
- d. Metode : Komando, Tanya Jawab, Demonstrasi

U. Sarana dan prasarana pembelajaran

- Lapangan/lintasan lari
- Tongkat estafet

- coon

V. Sumber materi pembelajaran

http://www.healthy.com/taufanajwadal/cara-dan-teknik-lari-estafet_5517e0a3a333114c07b66215&sa=U&ved=0ahUKEwi2qqT1rsfWAhUCk5QKHXSfDxUQFghAMAg&usg

W. Langkah pembelajaran

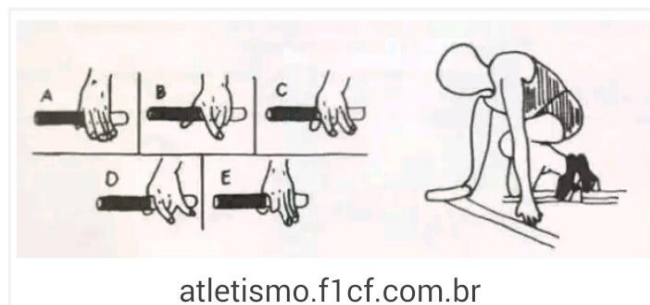
j. Pendahuluan

- Siswa dibariskan, berhitung, berdoa, presensi, dan apresepsi tentang permainan sepak bola.
- Pemanasan
 - Lari memutari lapangan (lintasan) satu kali
 - Permainan batu bata
 - Siswa dibagi dan dibariskan dua bersaff saling berhadapan
 - Kelompok satu namanya kelompok batu dan yang satunya krlompok bata
 - Saat guru berkata batu, maka batu mengejar bata. Dan sebaliknya

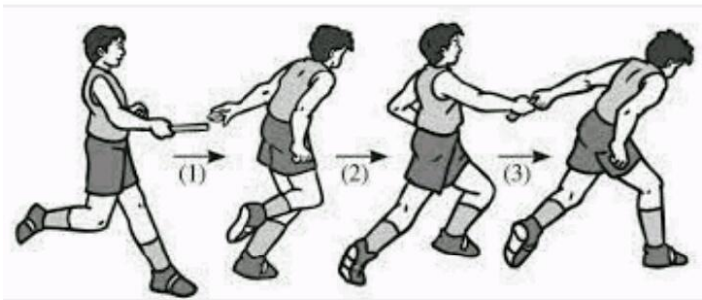
k. Inti

- Eksplorasi
 - Siswa diberi waktu untuk bermain dengan tongkat estafet
 - Siswa melakukan lari estafet dengan cara mereka sendiri
 - Guru memperhatikan kesalahan yang terjadi dan menyiapkan apa yang harus disampaikan
- Elaborasi
 - Siswa dikumpulkan, lalu di beri arahan
 - Siswa diberikan teori tentang cara start, posisi dan cara over tongkat estafett

Start dan Cara pegang



Cara memberi dan menerima



- Siswa melakukan start dalam lari estafet
 - Siswa dibagi setiap kelompok tiga atau empat anggota
 - Siswa mempraktikkan cara over tongkat estafet dengan visual dan non visual
 - Serta siswa mempraktikkan gaya menyerahkan tongkat dari atas dan bawah dan menggunakan tangan kanan dan kiri.
 - Posisikan siswa didalam lintasan lari estafet yang telah dimodifikasi
 - Siswa mempraktikkan lari estafet mulai start, perpindahan tongkat sampai ke finish
- Konfirmasi
- Guru menanyakan tentang kesulitan yang dihadapi oleh murid tentang lari estafet.
 - Guru memastikan bahwa siswa sudah paham tentang lari estafet

1. Penutup

- Pendinginan
- Berjalan santai memutar lapangan sambil merilekskan nafas dan aliran darah
 - Berkumpul ditempat yang teduh
- Menarik kesimpulan dari pembelajaran
- Mengevaluasi pembelajaran oleh guru dan siswa – siswi
- Penugasan oleh Guru. Di siapkan, berhitung, berdoa, bubarkan

X. Penilaian

10. Rubrik penilaian

r) Tes psikomotorik

Berpasangan melakukan dribel passing dan shoot ke target

no	indikator	nilai
1.	Start, over, menerima tongkat benar dan serius	93

2.	Benar dua item, serius	89
3.	Start, over, menerima tongkat benar tapi kurang serius	85
4.	Benar satu item, serius	83
5.	Benar satu item, kurang serius	79

s) Tes kognitif

No	Nama siswa	Butir soal						jml	N A
		Soal no 1			Soal no 2				
		30	40	50	30	40	50		
1									
2									
3									
dst.									
Jml skor maksimal = 100									

Butir soal

11. Jelaskan teknik pada lari estafet!
12. Apa yang anda ketahui yentang lari estafet?

t) Tes afektif

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama peserta didik melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah.

No	Nama peserta didik	Aspek Sikap Yang Dinilai									Σ	NA
		Kerjasama			Toleransi			Percaya Diri				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.												
2.												
3.												

Skor maksimal = 9

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Afektif =

X 100%

Jumlah skor maksimal

11. Rekapitulasi Penilaian

No .	Nama peserta didik	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
Nilai Rata-rata							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----

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%

Sentolo, 11 September 2017

Guru mata pelajaran PJOK

Mahasiswa PLT

Bardan Isnandar, S. Pd.

Agus Surohman

- - -

14601244029

Mengetahui,
Kepala Sekolah



Dra. Nur Aini Sulistyawat
NIP

RPP
Rencana Praktek Pembelajaran

Nama sekoah : SMK PGRI 1 Sentolo
Mata pelajaran : PJOK
Kelas / semester :XII/1
Tahun pelajaran : 2017/2018
Materi : Senam lantai
Sub materi : kayang, lompat harimau
Kkm : 76
Alokasi waktu : 4 x 45 menit (2 x pertemuan)

K. Standar kompetensi

3. Mempraktikkan rangkaian gerak senam ketangkasan dengan konsep yang benar dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya

L. Kompetensi dasar

- 3.1 Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam lantai serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman

M. Indikator pencapaian

- a. Siswa mampu menjelaskan ulang tentang bagaimana cara melakukan kayang dan lompat harimau dengan baik dan benar
- b. Siswa mampu mempraktikan kayang dan lompat harimau dengan baik dan benar

N. Tujuan pembelajaran

- a. Siswa mampu menjelaskan ulang tentang bagaimana cara melakukan kayang dan lompat harimau
- b. Siswa mampu mempraktikan kayang dan lompat harimau

O. Nilai karakter

- a. Toleransi
- b. Tanggung jawab
- c. Percaya diri

P. Metode pembelajaran

- a. Pendekatan : Pendekatan Ilmiah (Scientific approach)
- b. Metode : Komando, Tanya Jawab, Demonstrasi

Q. Sarana dan prasarana pembelajaran

- Matras
- Hall senam

R. Sumber materi pembelajaran

http://www.duniasenam.com/taufanajwadal/cara-dan-teknik-senam-lantai_5517e0a3a333114c07b66215&sa=U&ved=0ahUKEwi2qqT1rsfWAhUCk5QKHXSfDxUQFghAMAg&usg=AFQjCNF6HmV47Pg9dB7uPQcp5

S. Langkah pembelajaran

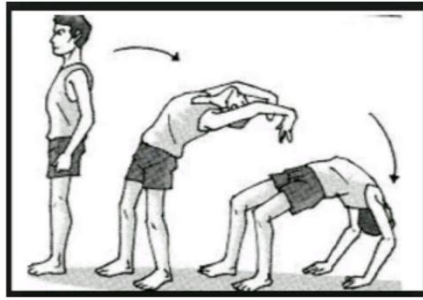
3. Pertemuan pertama

a. Pendahuluan

- Siswa dibariskan, berhitung, berdoa, presensi, dan apresepsi tentang kayang dan lompat harimau.
- Pemanasan
 - Lari mengitari matras tiga kali
 - Pemanasan statis dan dinamis dengan banyak memberi peregangan pada sendi sendi yang akan digunakan saat kayang dan lompat harimau
 - Pengenalan matras dengan cara berguling guling di matras yang dimaksudkan untuk menghapus rasa takut terhadap matras.

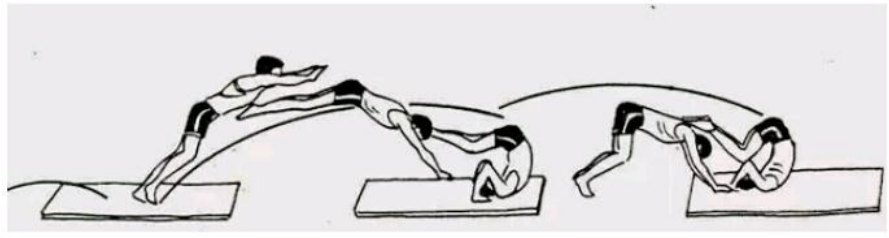
b. Inti

- Eksplorasi
 - Siswa diberi waktu untuk melakukan apa yang di ketahui tentang kayang dan lompat harimau
 - Guru mengamati poses siswa sambil mengamankan yang membahayakan
- Elaborasi
 - Siswa dikumpulkan dan dirangsang dengan pertanyaan “ada yang sudah bisa melakukannya?”
 - Setelah itu guru memberikan arahan dan penjelasan tentang tatacara kayang yang benar



- Setelah itu guru memberikan arahan dan penjelasan tentang tatacara lompat harimau yang benar

E. Lompatan Harimau



- Guru memberikan contoh dengan media atau dengan contoh oleh guru ataupun siswa
- Kemudian siswa melakukan kayang satu per satu secara bergantian sambil dikoreksi oleh guru
- Kemudian siswa melakukan lompat harimau satu per satu secara bergantian sambil dikoreksi oleh guru
- Konfirmasi
 - Guru bertanya pada siswa tentang hal apa yang sulit dilakukan
 - Guru memberikan kesempatan siswa lainya untuk menjelaskan hal yang kurang jelas
 - Guru memberikan tips agar pada pertemuan selanjutnya saat penilaian siswa dapat melakukan dengan benar.

c. Penutup

- Pendinginan
 - Meregangkan sendi dengan delapan kali hitungan
 - Tariknafas dan hembaskan
- Menarik kesimpulan dari pembelajaran
- Mengevaluasi pembelajaran oleh guru dan siswa – siswi
- Penugasan oleh Guru
- Di siapkan, berhitung, berdoa, bubarkan

4. Pertemuan kedua

m. Pendahuluan

- Siswa dibariskan, berhitung, berdoa, presensi, dan apresepsi tentang kayang dan lompat harimau.
- Pemanasan
 - Lari mengitari matras tiga kali
 - Pemanasan statis dan dinamis dengan banyak memberi peregangan pada sendi sendi yang akan diguakan saat kayang dan lompat harimau
 - Pengenalan matras dengan cara berguling guling di matras yang dimaksudkan untuk menghapus rasa takut terhadap matras.

n. Inti

- Eksplorasi
 - Siswa diberi waktu untuk melakukan apa yang sudah diajarkan pada minggu lalu
 - Guru memastikan seluruh siswa mencoba dan merasakan kembali apa yang teah dipelajari pada pertemuan sebelumnya
- Elaborasi
 - Guru memberikan sedikit arahan tentang tata cara melakukan yang baik dan benar
 - Siswa di beri kesempatan untuk melakukan kayang dan lompat harimau sambil diperiksa oleh guru
 - Penilaian oleh guru dengan cara :\
 - Siswa melakukan kayang satu per satu secara bergantian hingga semua melakukannya
 - Siswa melakukan lompat harimau satu persatu secara bergantian hingga semua melakukannya
- Konfirmasi
 - Guru bertanya pada siswa tentang hal apa yang sulit dilakukan
 - Guru memberikan kesempatan pada siswa yang memperoleh nilai kurang maksimal
 - Guru memastikan seluruh siswa paham tentan tata cara melakukan kayang dan lompat harimau

o. Penutup

- Pendinginan
 - Meregangkan sendi dengan delapan kali hitungan
 - Tariknafas dan hempaskan
- Menarik kesimpulan dari pembelajaran

- Mengevaluasi pembelajaran oleh guru dan siswa – siswi
- Penugasan oleh Guru
- Di siapkan, berhitung, berdoa, bubarkan

T. Penilaian

g. Penilaian pertemuan

12. Rubrik penilaian

u) Tes psikomotorik

Berpasangan melakukan dribel passing dan shoot ke target

no	Indikator	nilai
1.	Bisa melakukan kayang dan lompat harimau dengan tekhnik yg benar.	90
2.	Bisa melakukan kayang dan lompat harimau dengan teknik yang kurang sempurna	86
3.	Bisa melakukan salah satu item dengan teknik yang benar	82
4.	Bisa melakukan kayang dan lompat harimau dengan teknik yang kurang sempurna	79

v) Tes kognitif

No	Nama siswa	Butir soal						jml	N A
		Soal no 1			Soal no 2				
		30	40	50	30	40	50		
1									
2									
3									
4									
5									
dst.									
Jml skor maksimal = 100									

Butir soal

13. Jelaskan tata cara melakukan kayang!
14. Sjelaskan tatacara melakukan lompat harimau!

w) Tes afektif

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama peserta didik melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah.

No	Nama peserta didik	Aspek Sikap Yang Dinilai									Σ	NA
		Tanggung jawab			Tolera nsi			Percay a Diri				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.												
2.												
3.												
4.												

Skor maksimal = 9

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Afektif = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

13. Rekapitulasi Penilaian

No .	Nama peserta didik	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
Nilai Rata-rata							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----

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%

Guru mata pelajaran PJOK
 Sentolo, 11 September 2017
 Mahasiswa PLT

Bardan Isnandar, S. Pd.

- - -

Agus Surohman

14601244029

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Dra. Nur Aini Sulistyawat
NIP.

RPP

RENCANA PRAKTEK PEMBELAJARAN

Nama sekolah : SMK PGRI 1 Sentolo
Mata pelajaran : PJOK
Kelas / semester : XI/1
Tahun pelajaran : 2017/2018
Materi : Budaya hidup sehat
Sub materi : kesehatan pribadi
Kkm : 76
Alokasi waktu : 4 x 45 menit (2 x pertemuan)

U. Standar kompetensi

12. Mempraktikkan budaya hidup sehat

V. Kompetensi dasar

12.1 Mempraktikkan pola hidup sehat

W. Indikator pencapaian

- f. Siswa mampu menjelaskan ulang tentang budaya hidup bersih dan sehat.
- g. Siswa mampu mempraktikkan merawat kesehatan pribadi.

X. Tujuan pembelajaran

- c. Siswa mampu menjelaskan ulang tentang budaya hidup bersih dan sehat.
- d. Siswa mampu mempraktikkan merawat kesehatan pribadi.

Y. Nilai karakter

- g. Kerjasama
- h. Toleransi
- i. Percaya diri

Z. Metode pembelajaran

- e. Pendekatan : Pendekatan Ilmiah (Scientific approach)

- f. Metode : Komando, Tanya Jawab, Demonstrasi
- AA. Sarana dan prasarana pembelajaran
- Ruang
 - Sikat gigi
 - Air
- BB. Sumber materi pembelajaran
- http://www.healty.com/taufanajwadal/budaya-hidup-bersih-dan-sehat_5517e0a3a333114c07b66215&sa=U&ved=0ahUKEwi2qqT1rsfWAhUCk5QKGFjg&hvb87GkQFghAMAg&usg=AFQjCNF6HmVLUGhg7jg7
- http://www.act.com/taufanajwadal/cara-merawat-tubuh_5517e0a3a333114c07b66215&sa=U&ved=0ahUKEwi2qqT1rsfWAhUCk5QKHXSfDxUQFghAMjHgF67Gsg=AFQjCNF6HGJKGKgjkkg5jhjkghgHf7
- CC. Langkah pembelajaran
3. Pertemuan pertama
- g. Pendahuluan
- Membuka pelajaran
 - Berdoa, presensi
 - Apresepsi
- Guru mengarahkan topik pembicaraan ke arah budaya hidup bersih dan sehat
- h. Inti
- Eksplorasi
 - Siswa mencari materi dari buku atau copy dari guru tentang kesehatan pribadi
 - Siswa mendapat penjelasan tentang kesehatan pribadi
 - Siswa mulai mempraktekan sub materi dari kesehatan pribadi.
 - Elaborasi
 - Guru menjelaskan tata cara melakukan sub materi kesehatan pribadi mulai dari gosok gigi, cuci tangan, mandi dan merawat tubuh.
 - Siswa menanyakan hal yang kurang dipahami mengenai sub materi kesehatan pribadi
 - Konfirmasi
 - Guru menanggapi pertanyaan dari siswa.

- Guru memastikan siswa sudah paham tentang sub materi kesehatan pribadi.

i. Penutup

- Guru menarik kesimpulan dari pembelajaran
- Mengevaluasi pembelajaran oleh guru dan siswa – siswi
- Penugasan oleh Guru
- Guru menutup pelajaran dengan berdoa dan salam.

4. Pertemuan kedua

d. Pendahuluan

- Membuka pelajaran
- Berdoa, presensi
- Apresepsi
Guru mengarahkan topik pembicaraan ke arah budaya hidup bersih dan sehat

e. Inti

- Eksplorasi
 - Siswa mencari materi dari buku atau copy dari guru tentang kesehatan pribadi
 - Siswa mendapat penjelasan tentang kesehatan pribadi
 - Siswa mulai mempraktekan sub materi dari kesehatan pribadi.
- Elaborasi
 - Siswa praktik mencuci tangan dan gosok gigi dengan tata cara yang telah diajarkan
 - Siswa menanyakan hal yang kurang dipahami mengenai sub materi kesehatan pribadi
- Konfirmasi
 - Guru menanggapi pertanyaan dari siswa.
 - Guru memastikan siswa sudah paham tentang sub materi kesehatan pribadi.

f. Penutup

- Guru menarik kesimpulan dari pembelajaran
- Mengevaluasi pembelajaran oleh guru dan siswa – siswi
- Penugasan oleh Guru
- Guru menutup pelajaran dengan berdoa dan salam.

DD. Penilaian

- h. Penilaian pertemuan pertama
- i. Penilaian pertemuan ke dua

14. Rubrik penilaian

x) Tes psikomotorik

Berpasangan melakukan dribel passing dan shoot ke target

no	indikator	nilai
1.	Mampu melakukan empat item. Yaitu gosok gigi, cuci tangan, mandi dan merawat tubuh	95
2.	Mampu melakukan tiga item	90
3.	Mampu melakukan dua item	85
4.	Mampu melakukan satu item	80

y) Tes kognitif

No	Nama siswa	Butir soal						jml	N A
		Soal no 1			Soal no 2				
		30	40	50	30	40	50		
1									
2									
3									
4									
5									
dst.									
Jml skor maksimal = 100									

Butir soal

- 15. Apa yang dimaksud budaya hidup sehat?
- 16. Jelaskan tentang merawat kesehatan pribadi!

z) Tes afektif

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama peserta didik melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah.

aa)

No	Nama peserta didik	Aspek Sikap Yang Dinilai			Σ	NA
		tolera nsi	mengho rmati	Tanggun g jawab		

		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.												
2.												
3.												
4.												

Skor maksimal = 9

Jumlah skor yang diperoleh

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

15. Rekapitulasi Penilaian

No .	Nama peserta didik	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
Nilai Rata-rata							

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$$

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%

Guru mata pelajaran PJOK

Sentolo, 11 September 2017
Mahasiswa PLT

Bardan Isnandar, S. Pd.

Agus Surohman

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Dra. Nur Aini Sulistyawat
NIP

RPP
RENCANA PRAKTEK PEMBELAJARAN

Nama sekoah : SMK PGRI 1 Sentolo
Mata pelajaran : PJOK
Kelas / semester :XII/1
Tahun pelajaran : 2017/2018
Materi : Bola Besar
Sub materi : Sepak Bola
Kkm : 76
Alokasi waktu : 4 x 45 menit (2 x pertemuan)

- EE.Standar kompetensi
- 2. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
- FF. Kompetensi dasar

- 1.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar lanjutan dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri**)
- GG. Indikator pencapaian
- h. Siswa mampu menjelaskan ulang tentang bagaimana strategi menyerang dan bertahan dalam permainan sepak bola dengan baik
 - i. Siswa mampu mempraktikkan bagaimana konsep menyerang dan bertahan dalam permainan sepak bola dengan baik
 - j. Siswa dapat bekerjasama tim untuk menyerang dan bertahan dalam permainan sepak bola dengan baik
- HH. Tujuan pembelajaran
- a. Siswa mampu menjelaskan ulang tentang bagaimana strategi menyerang dan bertahan dalam permainan sepak bola
 - b. Siswa mampu mempraktikkan bagaimana konsep menyerang dan bertahan dalam permainan sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi.
 - c. Siswa dapat bekerjasama tim untuk menyerang dan bertahan dalam permainan sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi.
- II. Nilai karakter
- j. Kerjasama
 - k. Toleransi
 - l. Percaya diri
- JJ. Metode pembelajaran
- g. Pendekatan : Pendekatan Ilmiah (Scientific approach)
 - h. Metode : Komando, Tanya Jawab, Demonstrasi
- KK. Sarana dan prasarana pembelajaran
- Lapangan
 - Coon
 - bola
- LL. Sumber materi pembelajaran
- http://www.google.com/url?q=http://www.kompasiana.com/taufanajwadal/cara-dan-teknik-bermain-sepak-bola_5517e0a3a333114c07b66215&sa=U&ved=0ahUKEwi2qqT1rsfWAhUCk5QKHXSfDxUQFghAMAg&usg=AFQjCNF6HmV47Pg9dB7uPQcpSS5pbXvApA
- MM. Langkah pembelajaran

3. Pertemuan pertama

j. Pendahuluan

- Siswa dibariskan, berhitung, berdoa, presensi, dan apresepsi tentang permainan sepak bola.

➤ Pemanasan

- Statis dan dinamis
- Pasar pasir

Siswa dibagi dua kelompok

Dibariskan saling berhadapan

Kelompok diberi nama pasar dan pasir

Saat guru bilang pasar, kelompok pasir mrngejar pasar. Dan sebaliknya

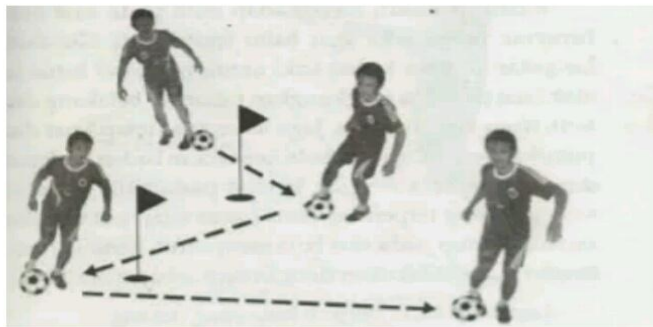
k. Inti

➤ Eksplorasi

- Siswa dibagi dua tim dan diberi kebebasan untuk bermain bola setelah mempunyai gambaran saat apresepsi
- Guru mengawasi dan menilai hal – hal apa saja yang perlu ditekan kan dan perlu dikoreksi

➤ Elaborasi

- Guru sedikit mengarahkan tentang bagaimana merangkai beberapa teknik dasar dalam permainan sepak bola
- Guru memberikan gambaran tentang tatacara penilaian
 - ✓ Siswa berpasangan melakukan dribel dan pasing gambar
 - ✓ Setelah sampai batas menembak, siswa dikanan menembak ke arah target
 - ✓ Bergantian, masing masing mendapat kesempatan sekali
 - ✓ Siswa melakukan dribel melewati coon secepat mungkin.



- ✓ Siswa di bagi dua tim dan bermain dengan tehnik yang sudah dipelajari

gambar

- Guru menanyakan tentang kesulitan apayang paling mendasar dan guru memberikan tugas untuk memperbaiki ketrampilan yang dianggap sulit.

1. Penutup

- Pendinginan
 - Permainan jalan melingkar sambil sesekali ambil nafas dalam dan hempaskan
 - Statis dan dinamis dengan delapan kali hitungan
- Menarik kesimpulan dari pembelajaran
- Mengevaluasi pembelajaran oleh guru dan siswa – siswi
- Penugasan oleh Guru
- Di siapkan, berhitung, berdoa, bubarkan

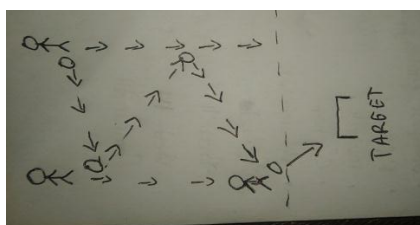
4. Pertemuan kedua

a. Pendahuluan

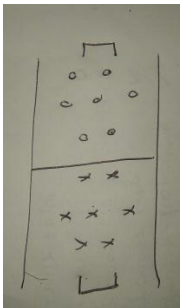
- Siswa dibariskan, berhitung, berdoa, presensi, dan apresepsi tentang permainan sepak bola.
- Pemanasan

b. Inti

- Eksplorasi
 - Siswa diberikan waktu untuk sekedar mengingat apa yang sudah dilakukan minggu lalu
- Elaborasi
 - Guru sedikit mengarahkan tentang bagaimana caramenyerang dan bertahan dalam permainan sepak bola
 - Guru memberikan gambaran tentang tatacara penilaian
 - ✓ Siswa berpasangan melakukan dribel dan pasing
 - ✓ Setelah sampai batas menembak, siswa dikanan menembak ke arah target



- ✓ Bergantian, masing masing mendapat kesempatan sekali
- ✓ Siswa melakukan permainan sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi.



- Guru menanyakan tentang kesulitan apayang paling mendasar dan guru memberkan tugas untuk memperbaiki ketrampilan yang dianggap sulit.
- c. Penutup
- Pendinginan
 - Permainan jalan melingkar sambil sesekali ambil nafas dalam dan hempaskan
 - Statis dan dinamis dengan delapan kali hitungan
 - Menarik kesimpulan dari pembelajaran
 - Mengevaluasi pembelajaran oleh guru dan siswa – siswi
 - Penugasan oleh Guru
 - Di siapkan, berhitung, berdoa, bubarkan

- NN. Penilaian
- j. Penilaian pertemuan pertama
 - k. Penilaian pertemuan ke dua
16. Rubrik penilaian

bb) Tes psikomotorik

Berpasangan melakukan dribel passing dan shoot ke target

no	Indikator	nilai
1.	Dribel, passing dan shooting sukses	93

	dan dilakukan dengan mantap	
2.	Dribel, passing sukses dan shooting gagal dan dilakukan dengan mantap	89
3.	Dribel, passing sukses dan shooting gagal	85
4.	Dribel sukses, passing kurang, shooting sukses	83
5.	Dribel sukses, passing kurang, shooting gagal	79

cc) Tes kognitif

No	Nama siswa	Butir soal						jml	N A
		Soal no 1			Soal no 2				
		30	40	50	30	40	50		
1									
2									
3									
4									
5									
dst.									
Jml skor maksimal = 100									

Butir soal

17. Sebutkan dan jelaskan teknik dasar pada sepak bola!
18. Sebutkan dan jelasan formasi dalam sepak bola!

dd) Tes afektif

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama peserta didik melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah.

ee)

No	Nama peserta didik	Aspek Sikap Yang Dinilai									Σ	NA
		Kerjasma			Tolera nsi			Percay a Diri				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.												

2.													
3.													
4.													

Skor maksimal = 9

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Afektif = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

17. Rekapitulasi Penilaian

No .	Nama peserta didik	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
Nilai Rata-rata							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----

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%

Guru mata pelajaran PJOK

Sentolo, 11 September 2017

Mahasiswa PLT

Bardan Isnandar, S. Pd.

- - -

Agus Surohman

14601244029

Mengetahui,
Kepala Sekolah



Dra. Nur Aini Sulistyawati
NIP

RPP

Rencana Praktek Pembelajaran

Nama sekoah : SMK PGRI 1 Sentolo
Mata pelajaran : PJOK
Kelas / semester :XII/1
Tahun pelajaran : 2017/2018
Materi : Bola kecil
Sub materi : Softball
Kkm : 76
Alokasi waktu : 4 x 45 menit (2 x pertemuan)

Y. Standar kompetensi

2. mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya.

Z. Kompetensi dasar

2.2.Mempraktikkan keterampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola kecil secara sederhana serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, kerja keras dan percaya diri**)

AA. Indikator pencapaian

- d. Siswa mampu menjelaskan ulang tentang bagaimana tatacara permainan softball dengan baik
- e. Siswa mampu mempraktikan permainan softball dengan baik
- f. Siswa dapat bekerjasama tim untuk menyerang dan bertahan dalam permainan softball dengan baik

BB. Tujuan pembelajaran

- a. Siswa mampu menjelaskan ulang tentang bagaimana tatacara permainan softball dengan baik
- b. Siswa mampu mempraktikan permainan softball dengan baik
- c. Siswa dapat bekerjasama tim untuk menyerang dan bertahan dalam permainan softball dengan baik

CC. Nilai karakter

- d. Kerjasama
- e. Toleransi
- f. sportifitas

DD. Metode pembelajaran

- c. Pendekatan : Pendekatan Ilmiah (Scientific approach)
- d. Metode : Komando, Tanya Jawab, Demonstrasi

EE.Sarana dan prasarana pembelajaran

- Lapangan
- Coon
- Bola kasti
- Pemukul bola

FF. Sumber pembelajaran

http://www.olahraga.com/taufanajwadal/peraturan-permainan-softball_5517e0a3a333114c07b66215&sa=U&ved=0ahUKEwi2qqT1rsfWGHhfa7j77k5QKHXSfDxUQFghAMjHgF67Gsg=AFQjCNF6HGJKGKgjgkg5jhjkkdsKHKH8eNK

GG. Langkah pembelajaran

- 2. Pertemuan pertama
- p. Pendahuluan

- Siswa dibariskan, berhitung, berdoa, presensi, dan apresepsi tentang permainan softball
- Pemanasan
 - Lari memutari lapangan satu kali
 - Permainan batu bata
 - Siswa dibagi dan dibariskan dua bersaff saling berhadapan
 - Kelompok satu namanya kelompok batu dan yang satunya krlompok bata
 - Saat guru berkata batu, maka batu mengejar bata. Dan sebaliknya

q. Inti

- Eksplorasi
 - Siswa diberi waktu untuk bermain kasti dengan peraturan yang mereka pahami.
 - Siswa bermain hingga satu inning (setiap tim sekali jaga sekali main)
- Elaborasi
 - Siswa dikumpulkan, lalu di beri arahan
 - Guru memberikan masukan sedikit demi sedikit dari peraturan permainan soft ball
 - Guru membuatlapangan menjadi empat poss
 - Guru memberikan masukan bahawa cara mematikan lawan dengan membakar pos.
 - Setiap anggota mempunyai tiga kali percobaan memukul
 - Change terjadi jika sudah mematikan tiga mungsuh.
- Konfirmasi
 - Guru menanyakan hal yang belum dipahami dalam permainan softball
 - Siswa melakukan permainan softball dengan peraturan yang dimodifikasi satu inning untuk penilaian..
 - Guru memastikan bahwa siswa sudah paham tentang softball.

r. Penutup

- Pendinginan

- Berjalan santa memutari lapangan sambil merilekskan nafas dan aliran darah
 - Berkumpul ditempat yang teduh
- Menarik kesimpulan dari pembelajaran
 - Mengevaluasi pembelajaran oleh guru dan siswa – siswi
 - Penugasan oleh Guru
 - Di siapkan, berhitung, berdoa, bubarkan
- a. Penutup
- Pendinginan
 - Berjalan santa memutari lapangan sambil merilekskan nafas dan aliran darah
 - Berkumpul ditempat yang teduh
 - Menarik kesimpulan dari pembelajaran
 - Mengevaluasi pembelajaran oleh guru dan siswa – siswi
 - Penugasan oleh Guru
 - Di siapkan, berhitung, berdoa, bubarkan

HH. Penilaian

1. Penilaian pertemuan ke dua

18. Rubrik penilaian

ff) Tes psikomotorik

Berpasangan melakukan dribel passing dan shoot ke target

No	Indikator	nilai
1.	Jika berhasil melakukan empat item. Yaitu : Mampu memukul, menangkap, belum pernah mati dan mencetak poin	93
2.	Jika berhasil tiga item	89
3.	Jika mampu dua item	85
4.	Jika mampu satu item	83
5.	Jika belum bisa mendapatkan satu item tetapi serius	79

gg) Tes kognitif

No	Nama siswa	Butir soal						jml	N A
		Soal no 1			Soal no 2				
		30	40	50	30	40	50		

1									
2									
3									
4									
5									
dst.									
Jml skor maksimal = 100									

Butir soal

19. Apa yang anda ketahui tentang permainan softball?
20. Apa saja nama posisi dalam permainan softball?

hh) Tes afektif

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama peserta didik melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah.

No	Nama peserta didik	Aspek Sikap Yang Dinilai									Σ	NA
		Kerjasama			Toleransi			sportifitas				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.												
2.												
3.												
4.												

Skor maksimal = 9


Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Afektif = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

19. Rekapitulasi Penilaian

No	Nama peserta	Aspek Penilaian	Jumlah	Nilai	Kriteria
----	--------------	-----------------	--------	-------	----------



.	didik	Psikomotor	Afektif	Kognitif		Akhir	
1.							
2.							
3.							
Nilai Rata-rata							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----

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%

Sentolo, 11 September 2017

Guru mata pelajaran PJOK

Mahasiswa PLT

Bardan Isnandar, S. Pd.

Agus Surohman

- - -

14601244029

Mengetahui,
Kepala Sekolah



Dra. Nur Aini Sulistyawat
NIP

ULANGAN TENGAH SEMESTER

Nama sekolah : SMK PGRI 1 SENTOLO
Mata pelajaran : Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan
Alokasi waktu : 90 menit
Note :Jangan jadikan curang sebagai penggugur pahala sholatmu

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jujur dan usaha maksimalmu!

1. Apa tujuan olah raga?
2. Bagaimana cara olah raga yang baik dan benar?
3. Jelaskan tekhnik tekhnik dasar dalam sepak bola dibawah ini!
 - a. Shooting
 - b. Passing
 - c. Kontrol
 - d. Dribell
4. Sebutkan posisi – posisi dan tugas pemain dalam sepak bola!
5. Bagaimana cara latihan dribel dalam sepak bola yang pernah anda lakukan disekolah?
6. Jelaskan tugas pemain bola voli di bawah ini!
 - a. Tosser
 - b. Spiker
 - c. libero
7. Bagaimana cara melakukan lay up?
8. Sebutkan macam – macam gerakan senam lantai!
9. Bagaimana urutan cara melakukan lompat harimau?
10. Sebut dan jelaskan satu cara tes kebugaran jasmani!

☺ *Selamat mengerjakan. Jangan lupa berdoa* ☺

Mengetahui
Guru penjas orkes

Mahasiswa PLT

Bardan Isnandar, S.Pd.

Agus Surohman
14601244029



Dokumentasi saat AM (motivasi)



Dokumentasi saat pembelajaran bola voli



Dokumentasi senam ritmik



Dokumentasi senam lantai



Dokumentasi saat pembelajaran sepak bola



Upacara bendera



upacara hari jadi ulon progo



sebelum



sesudah

PLT UNY @SMK PGRI 1 SENTOLO

menata ulang alat olah raga



Dokumentasi posterisasi



penataan ulang alat drumban