

LAPORAN INDIVIDU
PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING (PLT)
SMK KOPERASI YOGYAKARTA
Jalan Kapas 1 Nomor 5 Semaki Umbulharjo Yogyakarta

Disusun dan Diajukan Guna Memenuhi Persyaratan dalam Menempuh

Mata Kuliah PLT

Dosen Pembimbing PLT: Arif Fajar Pambudi, M.Or.



Disusun Oleh:

AGUNG YUDHA PRABOWO

14601244028

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN dan REKREASI

LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2017

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertandatangan di bawah ini, selaku pembimbing PLT mengesahkan laporan kegiatan PLT di SMK Koperasi Yogyakarta dan menerangkan bahwa:

Nama : Agung Yudha Prabowo
NIM : 14601244028
Jurusan : Pend. Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan kegiatan PLT di SMK Koperasi Yogyakarta pada tanggal 15 September 2017 sampai dengan tanggal 15 November 2017 dan laporan ini sebagai bukti pelaksanaannya.

Yogyakarta, 15 November 2017

Mengetahui,

Dosen Pembimbing PLT

Guru Pembimbing

Arif Fajar Pambudi, M.Or.
NIP. 198205222009121006

Sya'ban Purnama Surya Darm, S.Pd
NIP.-

Mengesahkan,

Kepala Sekolah

Koordinator PLT

SMK Koperasi Yogyakarta

SMK Koperasi Yogyakarta

Edy Susanto, S.Pd
NIP.-

Noor Rochmah, S.Pd
NIP.-

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat, karunia, hidayah, serta petunjukNya, sehingga penyusunan laporan akhir Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) di SMK Koperasi terhitung mulai tanggal 15 September sampai dengan 15 November 2017 dapat terselesaikan dengan baik. Laporan PLT ini bertujuan untuk memberikan informasi terkait dengan seluruh kegiatan PLT individu yang telah penulis laksanakan di SMK Koperasi.

Penyusun menyadari bahwa tanpa bimbingan, bantuan, dan pengarahan dari berbagai pihak, maka pelaksanaan PLT tidak dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Oleh karena itu, penyusun mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung pelaksanaan PLT ini, antara lain kepada:

1. Orang tua penyusun yang telah memberikan segala dukungan dan semangat tiada henti.
2. Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., selaku Rektor UNY yang telah memberikan fasilitas kepada mahasiswa berupa kegiatan PLT sebagai media mahasiswa untuk dapat mengaplikasikan dan mengabdikan ilmu di bidang pendidikan.
3. Ketua LPPMP beserta staf yang telah memberikan semua informasi pelaksanaan PLT di sekolah.
4. Drs. Mardiyatmo, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Lapangan Pamong yang telah bersedia mendampingi, membimbing, dan memotivasi penyusun untuk melakukan yang terbaik selama proses PLT UNY 2017 di SMK Koperasi.
5. Arif Fajar Pambudi, M.Or., selaku Dosen Pembimbing Lapangan PLT yang telah memberikan bimbingan serta pengarahan kepada penyusun dalam melaksanakan PLT.
6. Edy Susanto, S.Pd, selaku Kepala Sekolah SMK Koperasi yang telah menerima dan memberikan izin kepada penyusun dan rekan-rekan kelompok PLT untuk melaksanakan PLT di SMK Koperasi.
7. Noor Rochmah, S.Pd., selaku Koordinator PLT di SMK Koperasi yang telah memberikan bantuan bimbingan dan pengarahan.
8. Sya'ban Purnama Surya Darm, S.Pd , selaku guru pembimbing yang sudah dengan sabar memberikan bimbingan, dukungan, dan motivasi sehingga penyusun dapat melaksanakan PLT dengan baik.
9. Seluruh guru dan karyawan di SMK Koperasi yang telah memberi dukungan.
10. Siswa-siswi SMK Koperasi yang dengan ikhlas bekerjasama yang baik.
11. Teman-teman seperjuangan PLT UNY 2017 yang saling mendukung, memberikan semangat, dan bekerjasama sehingga pelaksanaan PLT terasa ringan dan menyenangkan.
12. Semua pihak yang telah membantu pelaksanaan PLT yang tidak dapat penyusun sebutkan satu persatu.

Demikian laporan ini disusun. Penyusun menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan laporan ini. Oleh karena itu, baik saran maupun kritik yang membangun

sangat penyusun harapkan demi kesempurnaan laporan ini. Semoga laporan ini dapat bermanfaat untuk semua pihak.

Yogyakarta, 15 November 2017

Penyusun,

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized capital letter 'A' followed by a series of smaller, connected loops and a horizontal line at the end.

Agung Yudha Prabowo

NIM 14601244028

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
ABSTRAK	vi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Analisis Situasi.....	2
B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PLT	12
BAB II	16
PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL	16
A. Persiapan Praktik Lapangan Terbimbing	16
1. Pengajaran Pembelajaran	16
2. Pembekalan PLT	17
3. Observasi Sekolah.....	17
4. Pembuatan Perangkat Pembelajaran	18
B. Pelaksanaan Praktik Lapangan Terbimbing.....	18
1. Persiapan Mengajar Terbimbing.....	18
2. Pelaksanaan Praktik Mengajar Terbimbing.....	19
3. Perangkat Pembelajaran.....	20
4. Umpan Balik dari Guru Pembimbing	22
C. Analisis Hasil dan Refleksi	23
1. Hasil Praktik Mengajar	23
2. Hambatan dalam Pelaksanaan PLT	23
3. Usaha untuk Mengatasi Hambatan	24
4. Rafleksi Pelaksanaan PLT	24
BAB III.....	26
PENUTUP	26
A. Kesimpulan.....	26
B. Saran	27
DAFTAR PUSTAKA.....	28
LAMPIRAN	29

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Format Observasi Pembelajaran di Kelas dan Observasi Peserta Didik
- Lampiran 2. Format Observasi Kondisi Sekolah
- Lampiran 3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
- Lampiran 4. Silabus
- Lampiran 5. Soal Ujian Akhir Semester
- Lampiran 6. Matriks Pelaksanaan Program PLT Individu
- Lampiran 7. Serapan Dana PLT Individu
- Lampiran 8. Catatan Harian PLT
- Lampiran 9. Daftar Nilai Siswa
- Lampiran 10. Jadwal Pelajaran
- Lampiran 11. Kalender Akademik
- Lampiran 12. Kartu Bimbingan PLT
- Lampiran 13. Dokumentasi

PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING (PLT) 2017
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
DI SMK Koperasi Yogyakarta

Oleh:
Agung Yudha Prabowo
14601244028

ABSTRAK

Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) merupakan mata kuliah yang wajib diambil oleh mahasiswa program pendidikan dari jurusan atau program studi apapun di Universitas Negeri Yogyakarta (UNY). Usaha peningkatan efisiensi dan kualitas penyelenggaraan proses pembelajaran terus dilakukan, termasuk dalam hal ini mata kuliah lapangan seperti Mata Kuliah Praktik Lapangan Terbimbing.

Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) tahun 2017 yang berlokasi di SMK Koperasi telah dilaksanakan oleh mahasiswa UNY mulai tanggal 15 September sampai dengan 15 November 2017. Kegiatan PLT bertujuan melatih mahasiswa untuk menerapkan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dalam suatu proses pembelajaran sesuai dengan bidang studinya, sehingga mahasiswa memperoleh pengalaman yang dapat digunakan sebagai bekal untuk mengembangkan kompetensinya di masa yang akan datang dalam kaitannya sebagai pendidik.

Pelaksanaan PLT secara umum meliputi tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan analisis hasil. Tahap persiapan meliputi *pembelajaran mengajar* dan pembekalan PLT yang dilaksanakan di kampus UNY sebelum penerjunan ke lapangan. Pelaksanaan PLT di SMK Koperasi meliputi penyusunan RPP, praktik mengajar terbimbing, dan konsultasi pembimbing. Tahap analisis hasil meliputi hambatan, solusi, dan refleksi. Adapun program individu yang dilakukan yaitu Pembersihan dan pendataan alat-alat olahraga di gudang SMK Koperasi Yogyakarta.

Dalam pelaksanaan PLT, praktikan melaksanakan 9 kali praktik mengajar terbimbing di kelas X AK 1, X AK 2, X AK 3, X PM 1, X PM 2, X DKV, XI AK 1, XI AK 2, XI PM 1, dan XI PM 2. Selama 10 kali praktik mengajar terbimbing tersebut, praktikan membuat 9 RPP dengan 4 Kompetensi Dasar Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). Secara umum, program kerja PLT di SMK Koperasi Yogyakarta dapat terlaksana dengan lancar. Kendala dalam melaksanakan suatu program merupakan suatu hal yang tidak dapat dihindari. Oleh karena itu, program yang masih memerlukan tindak lanjut dapat dilaksanakan oleh peserta PLT periode berikutnya.

Kata Kunci: *PLT, Praktik Mengajar Terbimbing, SMK Koperasi*

BAB I

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu indikator keberhasilan suatu Negara dalam mengelola sumber daya manusia warga negaranya. Salah satu komponen penting untuk menjadi bangsa yang maju ini juga merupakan eskalator peningkatan status sosial seseorang. Oleh karena itu, berbagai elemen dalam pendidikan menjadi perhatian penting demi terwujudnya generasi bangsa yang tangguh dalam berbagai perkembangan zaman. Salah satu elemen tersebut yaitu guru, sang fasilitator pendidikan sekaligus faktor kunci dalam pendidikan karena sebagian besar proses pendidikan berupa interaksi belajar mengajar, dimana peranan guru tak hanya mengajar tapi juga membimbing maupun mendidik. Guru sebagai pengajar atau pendidik inilah yang menjadikannya salah satu faktor penentu keberhasilan pendidikan.

Universitas Negeri Yogyakarta sebagai perguruan tinggi yang mempunyai misi dan tugas untuk menyiapkan dan menghasilkan tenaga-tenaga pendidik yang siap pakai, menyelenggarakan mata kuliah pendukung yang menunjang tercapainya kompetensi di atas, salah satunya yaitu Praktik Lapangan Terbimbing (PLT). Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) merupakan kegiatan praktik yang wajib dilakukan oleh setiap mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) mempunyai tujuan membantu mahasiswa agar mampu menerapkan ilmu yang didapat dalam bangku kuliah untuk diterapkan dalam dunia nyata yaitu sekolah, tidak hanya dalam menyalurkan ilmu pengetahuan kemampuan sosial, sikap, kompetensi pedagogik, kepribadian, sosial dan professional harus mampu diterapkan oleh seorang calon pendidik.

Visi dari program PLT adalah sebagai wahana pembentukan calon guru atau tenaga kependidikan yang profesional. Misi dari PLT meliputi: menyiapkan dan menghasilkan calon guru atau tenaga kependidikan, mengintegrasikan dan mengimplementasikan ilmu yang telah dikuasainya, serta mengkaji dan mengembangkan praktek keguruan dan praktek kependidikan. Tujuan yang ingin dicapai dari pelaksanaan program PLT ini adalah untuk mengembangkan kompetensi mahasiswa sebagai calon pendidik atau tenaga pendidikan yang profesional karena salah satu kunci penting dalam membangun kualitas pendidikan adalah pendidik dan tenaga kependidikan (terutama guru dan kepala sekolah). Sehingga mahasiswa siap dan memiliki *life skill* ketika mereka terjun ke lapangan karena telah mengetahui teori dari kuliah dan pelaksanaannya (praktek) di lapangan.

Sekolah merupakan bagian penting dalam proses pendidikan. Sekolah memiliki peran besar membentuk individu menjadi manusia yang membangun moral bangsa. Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) merupakan salah satu Perguruan Tinggi Negeri (PTN) yang mempersiapkan calon tenaga kerja untuk berperan dalam pendidikan, yaitu menjadi tenaga pendidik atau guru. Pendidik yang profesional harus mempunyai empat kompetensi yakni kompetensi profesional, kompetensi sosial, kompetensi pedagogik, dan kompetensi kepribadian. Universitas Negeri Yogyakarta sebagai bagian dari komponen pendidikan nasional yang sejak awal berdirinya telah menyatakan komitmennya terhadap dunia pendidikan salah satu perwujudannya adalah merintis pemberdayaan sekolah melalui PLT.

Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) sebagai mata kuliah wajib yang harus ditempuh oleh setiap mahasiswa UNY program studi kependidikan.

Sebelum adanya Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) mahasiswa diharuskan untuk menempuh mata kuliah *pengajaran pembelajaran* dan melakukan pengamatan disekolah terlebih dahulu. Kegiatan *micro teaching* adalah kegiatan mengajar yang dilaksanakan sebagai pelatihan mental bagi calon mahasiswa PLT, mahasiswa mengajar teman sebayanya untuk melatih mental, kemampuan dan keberanian sebagai calon pendidik. Sedangkan pengamatan disekolah ditujukan untuk memperoleh gambaran mengenai proses belajar mengajar dikelas dan keadaan lingkungan fisik di SMK Koperasi Yogyakarta.

Pelaksanaan PLT diharapkan dapat memberikan pengalaman belajar bagi mahasiswa, terutama dalam hal pengalaman mengajar, memperluas wawasan, melatih dan mengembangkan kompetensi yang diperlukan dalam bidangnya, meningkatkan keterampilan, kemandirian, tanggung jawab, dan kemampuan memecahkan masalah.

Adapun tujuan dari pelaksanaan PLT adalah:

1. Memberikan pengalaman kepada mahasiswa dalam bidang pembelajaran dan managerial di sekolah atau lembaga, dalam rangka melatih dan mengembangkan kompetensi keguruan atau kependidikan.
2. Memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengenal, mempelajari, dan menghayati permasalahan sekolah atau lembaga baik yang terkait dengan proses pembelajaran maupun kegiatan managerial kelembagaan.
3. Meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk menerapkan ilmu pengetahuan dan ketrampilan yang telah dikuasai secara interdisipliner ke dalam kehidupan nyata di sekolah atau lembaga pendidikan.
4. Memacu pengembangan sekolah atau lembaga dengan cara menumbuhkan motivasi atas dasar kekuatan sendiri.
5. Meningkatkan hubungan kemitraan antara UNY dengan pemerintah daerah, sekolah, dan lembaga pendidikan terkait.

SMK KOPERASI YOGYAKARTA merupakan salah satu sekolah yang digunakan sebagai tempat mahasiswa UNY untuk PLT. Sebagai sekolah sasaran, diharapkan pasca program berakhir, SMK Koperasi Yogyakarta lebih aktif dan kreatif dengan pendekatan menyeluruh, lingkungan sekolah menjadi tempat yang nyaman bagi siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar karena dalam pendekatan dimensi kognitif, afektif dan psikomotor siswa dapat mendapatkan kesempatan luas.

A. Analisis Situasi

Pada tanggal 7-14 Maret 2017, mahasiswa melaksanakan kegiatan pengamatan di sekolah, yaitu pengamatan guna mengetahui kondisi fisik dan non fisik di SMK Koperasi Yogyakarta. Pengamatan dilaksanakan untuk mengamati langsung keadaan sekolah, pengamatan proses pembelajaran dalam kelas dan wawancara. Hasil dari pengamatan tersebut dijadikan sebagai dasar dalam perancangan program PLT yang akan dilaksanakan di SMK Koperasi Yogyakarta.

Berikut adalah hasil dari pengamatan tersebut:

1. Profil SMK Koperasi Yogyakarta

Pada tanggal 19 Juli 1958 SMK Koperasi Yogyakarta didirikan, SMK Koperasi Yogyakarta didirikan atas pemikiran Dr. Muhammad Hatta (Proklamator Indonesia) dan diresmikan dengan nama SMEA Koperasi. Pada tahun 1961 menjadi Sekolah Kedinasan dengan nama SKOPMA NEGARA berstatuskan negeri. Pada tahun 1997 berubah menjadi SMK Koperasi Yogyakarta. SMK Koperasi beralamatkan di Jalan Kapas I No. 5 Umbulharjo Yogyakarta.

a. Manajemen SMK Koperasi Yogyakarta

Ketua Umum Yayasan : Drs. H. Rohadi
Kepala Sekolah : Edy Susanto, S.Pd
Ketua Komite Sekolah : H. Achiyat, BA

b. Visi

Mewujudkan SMK Koperasi yang mampu menghasilkan insan Koperasi yang berakhlak mulia, mandiri, profesional, dan kompeten.

c. Misi

- 1) Menanamkan nilai-nilai keimanan dan budi luhur
- 2) Menyiapkan SDM yang berjiwa koperasi yang produktif, adaptif, kreatif, dan inovatif dimanapun berada.
- 3) Mengembangkan SDM yang profesional di berbagai jenis pekerjaan sejalan dengan perkembangan IPTEK dan tuntutan kerja.
- 4) Memberikan pengetahuan keterampilan dan pengembangan diri untuk berwirausaha.
- 5) Mengembangkan profesionalisme tenaga pendidik dan kependidikan. d.

Program Keahlian di SMK Koperasi

- 1) Akuntansi
- 2) Pemasaran

3) Desain Komunikasi Visual (DKV)

2. Kondisi Fisik Sekolah

SMK Koperasi memiliki berbagai fasilitas yang cukup lengkap, diantaranya media seperti LCD, *white board*, kursi kayu dan meja. Peralatan olahraga yang cukup lengkap seperti bola basket, bola voli, matras, net, meja tennis, raket dan bola kasti. Laboratorium dan ruangan-ruangan yang cukup lengkap dan luas. Terdapat WiFi di SMK Koperasi Yogyakarta yang menjangkau setiap sudut dari sekolah, sehingga dapat menunjang proses pembelajaran dengan memanfaatkan internet. Berikut merupakan rician penjelasan dari keadaan lingkungan fisik di SMK Koperasi Yogyakarta.

a. Laboratorium

SMK Koperasi Yogyakarta mempunyai 7 laboratorium, diantaranya laboratorium akuntansi, laboratorium praktik akuntansi, laboratorium KKPI, laboratorium pemasaran, laboratorium bahasa, laboratorium desain grafis, dan laboratorium fotografi. Semua laboratorium dalam kondisi yang baik.

b. Perpustakaan SMK Koperasi Yogyakarta

Kondisi perpustakaan SMK Koperasi sudah cukup memadai, dengan tersedianya berbagai jenis buku diantaranya adalah buku pelajaran, buku fiksi, nonfiksi, referensi, peta, kliping, paper, koran dan majalah. Namun dari semua jenis buku yang paling banyak adalah buku-buku pelajaran. karena buku tersebut sangat dibutuhkan. Meskipun demikian, antusias siswa SMK Koperasi untuk mengunjungi perpustakaan masih rendah, hal ini bisa dilihat dari jumlah pengunjung perpustakaan setiap harinya. Sebagian besar siswa datang ke perpustakaan hanya untuk meminjam buku pelajaran yang akan di gunakan pada saat pelajaran.

c. Koperasi Sekolah

SMK Koperasi Yogyakarta mempunyai koperasi sekolah yang menyediakan berbagai keperluan dari makanan sampai dengan non makanan untuk siswa, guru dan karyawan. Koperasi ini dikelola oleh karyawan, siswa SMK Koperasi dan sudah berjalan dengan baik. Di dalamn koperasi ini dilengkapi dengan bagan laporan SHU setiap tahunnya yang bertujuan untuk memberikan transparansi kepada para anggota koperasi. Kesadaran warga SMK Koperasi sudah baik, hal ini di buktikan dengan banyaknya pengunjung untuk berbelanja di koperasi, dari makanan sampai dengan non makanan.

d. Tempat ibadah

SMK Koperasi Yogyakarta mempunyai masjid dengan nama masjid At-Tarbiyah. Masjid At-Tarbiyah dapat menampung sekitar 200 jamaah yang digunakan untuk solat wajib maupun solat sunnah yang diperuntukkan bagi guru, siswa dan staf/karyawan SMK Koperasi Yogyakarta yang beragama muslim.

e. Tempat Parkir

Tempat parkir SMK Koperasi Yogyakarta cukup luas, tempat parkir berada di depan sekolah diperuntukkan untuk guru, karyawan dan tamu sedangkan parkir untuk kendaraan siswa terletak di lahan samping kanan sekolah yang cukup luas.

f. Ruang Kelas

Ruang kelas yang ada di SMK Koperasi berjumlah 20 kelas dengan fasilitas yang lengkap yaitu meja, kursi, *whiteboard*, LCD dan Spidol, meja dan kursi guru, penghapus dan taplak. Administrasi di dalamnya juga lengkap seperti gambar presiden dan wakil presiden, pancasila, daftar piket, struktur organisasi kelas, daftar presensi siswa, buku agenda pembelajaran dan papan pengumuman. Namun kebersihan di beberapa kelas masih perlu diperhatikan.

g. Ruang Guru

Ruang guru digunakan sebagai tempat transit guru dan menempatkan peralatan penunjang proses belajar mengajar. Ruang guru dilengkapi dengan fasilitas yang cukup lengkap diantaranya meja, kursi, papan tulis, komputer, printer dan peralatan penunjang lainnya. Kondisi ruang guru sudah tertata dengan rapi dan bersih.

h. Ruang Tata Usaha (TU)

Ruang TU terletak di sebelah pintu masuk utama sekolah, hal ini agar memudahkan para warga sekolah maupun tamu yang berkepentingan di tata Usaha (TU), mengingat seluruh urusan administrasi dari guru, siswa dan karyawan SMK Koperasi terkumpul di ruang Tata usaha (TU). Ruang Tata Usaha (TU) dilengkapi dengan peralatan penunjang seperti komputer, mesin *foto copy*, rak untuk meletakkan dokumen, meja, kursi, pengeras suara, papan tulis, tempat kunci, *filling cabinet*, arsip, kotak P3K, dll. Selain itu perlengkapan kebutuhan untuk proses pembelajaran seperti spidol, tinta isi ulang, kertas dan penghapus juga tersedia di ruang Tata Usaha (TU)

i. Ruang Kepala Sekolah

Ruang kepala sekolah di SMK Koperasi digunakan untuk menerima tamu dari luar sekolah, ruang rapat dan tempat berkumpulnya guru jika ingin mengadakan pertemuan dengan kepala sekolah. Ruang kepala sekolah dilengkapi dengan sarana prasarana seperti computer, meja dan kursi tamu, meja dan kursi kerja kepala sekolah, komputer, printer, TV, Kipas angin, bagan struktur organisasi sekolah, dan perlengkapan lain untuk menunjang pekerjaan kepala sekolah.

j. Ruang WKS/ K3

Ruangan ini terletak di samping laboratorium desain komunikasi visual. Ruangan ini ditempati oleh ketua jurusan/ prodi akuntansi, pemasaran dan DKV. Selain itu juga ditempati oleh wakil kepala sekolah bagian kemahasiswaan, sarana dan prasarana dan kurikulum.

k. Ruang Yayasan

Ruangan ini terletak persis disebelah ruang kepala sekolah menghadap ke lapangan basket. Ruangan ini digunakan sebagai tempat kerja pengurus yayasan SMK Koperasi Yogyakarta yang berjumlah 12 orang.

l. Ruang Piket Guru

Ruangan ini terletak di loby pintu utama sekolah persisnya di depan ruang Tata Usaha (TU). Ruangan ini digunakan sebagai tempat piket guru dan mahasiswa PLT.

m. Ruang OSIS

Ruang OSIS SMK Koperasi digunakan untuk rapat OSIS dan kegiatan OSIS yang lain, serta untuk menyimpan peralatan OSIS. Kondisi ruang OSIS dalam keadaan yang baik dan tertata dengan rapi.

n. Ruang Pramuka

Ruang tersebut digunakan untuk menyimpan alat-alat pramuka seperti tongkat, tali, tenda pramuka, alat *outbond*, dll.

o. Ruang Bimbingan Konseling (BK)

Ruang bimbingan konseling terletak di sebelah masjid. Ruang ini digunakan untuk proses bimbingan siswa dengan konseler. Ruang ini dilengkapi dengan meja dan kursi yang nyaman untuk bimbingan, meja, kursi, komputer, printer, kipas angin, bagan-bagan konseling dan perlengkapan lain untuk menunjang proses kegiatan bimbingan konseling.

p. Aula

Terdapat aula Hatta yang dilengkapi dengan LCD, Proyektor, meja, kursi, *sound system*, kipas angin dan lain sebagainya. Aula digunakan untuk melaksanakan berbagai acara diantaranya rapat orang tua siswa, kegiatan PLS,

rapat-rapat besar dan untuk acara-acara yang diselenggarakan SMK Koperasi Yogyakarta.

q. Unit Kesehatan Sekolah (UKS)

SMK koperasi Yogyakarta memiliki 2 ruang UKS, yaitu untuk siswa laki-laki dan siswi perempuan, Ruang UKS memberikan fasilitas kesehatan bagi siswa yang sedang sakit, ada beberapa obat P3K, tiga kasur, kursi, meja, selimut, timbangan, alat pengukur tinggi badan dan filling cabinet untuk menyimpan data siswa yang sakit.

r. Gudang

Gudang digunakan sebagai tempat penyimpanan peralatan olahraga, seperti matras, bola basket, bola voli, bola sepak, dan lain-lain. Selain itu juga gudang digunakan untuk tempat penyimpanan barang-barang yang sudah tidak digunakan lagi atau barang-barang yang sudah usang.

s. Ruang Satpam

Ruang satpam digunakan untuk ruang kerja dan tempat istirahat satpam sekolah. Terletak di bagian depan sekolah dekat pintu gerbang masuk utama posisinya disebelah kiri jika dari luar sekolah.

t. Rumah Penjaga Sekolah dan Pegawai Kantin

Terdapat ruang kamar untuk penjaga sekolah dan pegawai kantin, masing-masing satu ruang kamar yang terletak disamping masjid. Di dalam ruangan ini juga terdapat fasilitas dapur yang lengkap yang digunakan untuk memasak apabila sedang ada acara-acara tertentu.

u. Kamar Mandi (Toilet)

Jumlah kamar mandi di sekolah ini sebanyak Sembilan kamar mandi, dimana dua kamar mandi untuk guru dan tujuh kamar mandi untuk siswa. Kamar mandi ini terletak di setiap sudut gedung sekolah. Kondisi fisik kamar mandi untuk siswa masih perlu diperhatikan kebersihannya.

3. Kondisi Non Fisik

a. Potensi dan Jumlah Siswa

Siswa di SMK Koperasi Yogyakarta cukup memiliki potensi yang tinggi, baik dalam bidang akademik dan non-akademik. Hal ini terlihat dengan diperolehnya berbagai juara seperti juara LKS, lomba cerdas cermat, lomba karya tulis, lomba debat, kejuaraan silat dan lain sebagainya. Meskipun demikian beberapa siswa SMK Koperasi masih memerlukan perhatian dan penanganan khusus karena sering melanggar peraturan sekolah dan bersikap kurang sopan terhadap guru. Namun pihak sekolah terus melakukan pembinaan terhadap siswa-siswa tersebut.

Berikut adalah data jumlah siswa SMK Koperasi Yogyakarta:

No	Jurusan	Kelas	Jumlah Kelas	Jumlah Siswa
1	Akuntansi	X	3	85
		XI	3	78
		XII	3	88
2	Pemasaran	X	2	67
		XI	2	55
		XII	3	68
3	Desain Komunikasi Visual (DKV)	X	1	27
		XI	1	23
		XII	2	38

b. Jumlah Guru dan Staf/Karyawan

1) Potensi Guru

Jumlah guru di SMK Koperasi ada 51 orang sudah termasuk dengan kepala sekolah. Guru-guru di SMK Koperasi Yogyakarta memiliki dedikasi yang tinggi terhadap sekolah. Dari 51 guru, yang sudah berstatus sebagai PNS berjumlah 6 orang, 2 diantaranya berasal dari Departemen Agama, 30 orang adalah Guru Tidak Tetap (GTT) dan 15 orang adalah Guru Tetap Yayasan (GTY). Sebagian besar GTT dan GTY adalah guru muda yang masih mengabdikan di SMK Koperasi Yogyakarta. Mereka diharapkan dapat meningkatkan kompetensi dan berdedikasi tinggi di SMK Koperasi.

2) Potensi Karyawan

Karyawan di SMK Koperasi berjumlah 15 orang yang ditempatkan pada keahlian masing-masing seperti tata buku, kesiswaan, dokumen, sarana dan prasarana sekolah dan administrasi kepegawaian sekolah. Karyawan di SMK Koperasi sudah cukup berkompeten dan dapat bekerja dengan baik sebagai bagian dari SMK Koperasi sebagaimana yang diharapkan oleh pihak sekolah.

3) Potensi Yayasan

SMK Koperasi Yogyakarta merupakan sekolah yang berada di bawah naungan Yayasan Pendidikan Koperasi Yogyakarta (YAPENDIKOPYO). Pengurus yayasan di sekolah ini berjumlah 12 orang dengan memiliki tanggung jawab pada bidangnya masing-masing.

c. Kegiatan Ekstrakurikuler dan Organisasi

1) Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler yang berada di SMK Koperasi Yogyakarta adalah Pramuka (wajib), *lifeskill* (menjahit, tata boga, sablon, membatik) dan olahraga (basket, voli, bulutangkis, tenis meja) selain itu juga ada ekstrakurikuler *English The Bating Club*. Meskipun banyak pilihan ekstrakurikuler namun kesadaran siswa untuk mengikuti kegiatan tersebut masih rendah.

2) Organisasi

a) Organisasi OSIS

Organisasi OSIS sudah terorganisir dengan baik dan di koordinatori oleh Dra. Endang Nurtyas. Kegiatan OSIS memberikan kontribusi bantuan yang besar terhadap pelaksanaan kegiatan sekolah seperti membantu PPDB, PLS, menyambut HUT RI, jalan sehat, idul adha dan lain sebagainya.

b) Dewan Ambalan

Dewan Ambalan bertugas untuk membantu pelaksanaan penerimaan ambalan baru SMK Koperasi Yogyakarta dan membantu pelaksanaan kegiatan pramuka yang wajib di ikuti oleh seluruh siswa kelas X pada hari sabtu.

c) Organisasi Pleton Inti (Tonti)

Organisasi ini fokus pada baris berbaris untuk persiapan Upacara 17 Agustus dan bertanggung jawab akan terlaksananya Pekan Disiplin SMK Koperasi yang diadakan tiap tahun dan diikuti seluruh siswa kelas X.

B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di SMK Koperasi Yogyakarta, maka dapat dirumuskan beberapa program kerja yang dinilai relevan dan tepat yaitu untuk dilaksanakan dalam kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT):

1. Tahap Persiapan di Kampus

Tahap persiapan di kampus di mulai dengan menempuh mata kuliah *pengajaran pembelajaran* pada semester 6, dimana mahasiswa melakukan praktek mengajar di lab mikro sebanyak empat kali pertemuan. Mahasiswa juga menerima pembekalan dari Dosen Pembimbing Lapangan (DPL), Prodi dan pihak LPPM sebelum diterjunkan ke masing-masing sekolah.

2. Observasi Fisik dan Non Fisik Sekolah

Observasi fisik dan non fisik sekolah dilakukan sebelum penerjunan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT). Tahap ini bertujuan agar mahasiswa dapat

memperoleh gambaran kondisi fisik dan non fisik SMK Koperasi Yogyakarta sebelum mahasiswa diterjunkan ke sekolah dan sebagai acuan untuk menyusun program PLT.

3. Observasi Proses Belajar Mengajar di dalam Kelas

Tahap ini bertujuan agar mahasiswa memperoleh pengetahuan, pengalaman dan gambaran mengenai tugas seorang guru, khususnya tugas mengajar. Obyek pengamatan adalah kompetensi professional, pedagogik, sosial dan kepribadian guru pembimbing. Selain itu, pengamatan juga dilakukan terhadap keadaan kelas yang sebenarnya pada proses kegiatan pembelajaran yang sedang berlangsung di dalam kelas sehingga mahasiswa dapat menyiapkan metode mengajar maupun media pembelajaran yang tepat sesuai dengan kondisi kelas yang akan di ajarnya.

3. Persiapan Perangkat Pembelajaran

Pembuatan perangkat pembelajaran dilakukan oleh mahasiswa atas bimbingan guru pembimbing. Perangkat pembelajaran yang disiapkan meliputi Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), latihan soal dan pengayaan, kisi-kisi soal ulangan harian, rubrik penilaian, daftar hadir, media pembelajaran, modul pembelajaran, agenda mengejar, soal ulangan harian berdasarkan KD dan daftar nilai siswa.

5. Praktik Mengajar

Praktik mengajar di kelas bertujuan untuk menerapkan dan mengembangkan kemampuan mahasiswa sebagai calon pendidik, sebelum mahasiswa terjun langsung ke dunia pendidikan seutuhnya. Praktik mengajar minimal dilakukan sebanyak delapan kali pertemuan, empat kali pertemuan dilakukan secara terbimbing oleh guru pembimbing dan empat kali pertemuan dilakukan secara mandiri oleh mahasiswa. Sesuai dengan pembagian jadwal mengajar oleh guru pembimbing yang bersangkutan, maka mahasiswa melaksanakan praktik mengajar di kelas X dan XI, dengan alokasi waktu 2 x 45 menit per pertemuan. Jumlah jam setiap minggunya adalah sebanyak 20 jam pelajaran yaitu

setiap hari senin, selasa – sabtu. Kegiatan inti dari praktik pengalaman terbimbing adalah praktik mengajar di kelas. Pada tahap ini mahasiswa diberi kesempatan untuk menggunakan seluruh kemampuan, keterampilan, dan bekal selama pengajaran pembelajaran untuk diaplikasikan dikelas.

6. Praktik Kegiatan Persekolahan

Praktik kegiatan persekolahan yaitu bukan merupakan proses pembelajaran dikelas melainkan kegiatan yang diadakan diluar jam kegiatan pembelajaran (KBM). Adapun kegiatan praktik persekolahan adalah sebagai berikut:

- a. Persiapan akreditasi sekolah (IHT)
- b. Pengawas ujian tengah semester
- c. Pengawas ujian akhir semester
- d. Pemilu OSIS dan pelantikan

- e. LDK kepemimpinan OSIS
- f. HUT kota Jogja ke 261
- g. Pendampingan pameran sains SMK
- h. Pengajian guru dan karyawan
- i. Nonton bareng G30S PKI
- j. Upacara bendera setiap hari senin
- k. Upacara hari besar nasional
- l. Apel rutin (tidak menentu waktunya)
- m. Piket guru
- n. Kegiatan sosial dan keagamaan seperti pengumpulan infaq setiap hari jum'at

7. Penyusunan dan pelaksanaan evaluasi

Evaluasi bertujuan untuk mengetahui keberhasilan dari proses pembelajaran di dalam kelas. Evaluasi yang dilaksanakan di sekolah tidak hanya dalam bentuk ulangan akan tetapi setiap akhir pelajaran guru melakukan evaluasi dengan menanyakan pelajaran yang telah diulas, selain itu setiap kali menyelesaikan satu kompetensi dasar guru mengadakan evaluasi dengan cara mengadakan ulangan harian. Di samping itu untuk mengetahui kemampuan siswa menguasai setiap kompetensi dasar maka guru memberikan soal atau tugas pengayaan serta latihan soal kepada para siswa.

8. Bimbingan Dosen Pembimbing Lapangan (DPL)

Bimbingan dari DPL dilakukan oleh masing-masing jurusan dari setiap mahasiswa yang praktik. DPL yang dimaksud adalah dosen *micro teaching* masing-masing mahasiswa dari setiap jurusannya. Bimbingan atau kunjungan DPL dilakukan sebanyak empat kali selama kegiatan PPL berlangsung. Kegiatan ini bermanfaat bagi para mahasiswa untuk mendapatkan arahan, bimbingan, motivasi dan sekaligus evaluasi dari DPL masing-masing. Selain itu, DPL juga berkesempatan melakukan supervisi dalam praktik mengajar.

9. Penyusunan Laporan PLT

Penyusunan laporan PLT merupakan suatu kegiatan untuk mempertanggungjawabkan kegiatan PLT yang sudah dilaksanakan selama dua bulan. Laporan PLT dibuat oleh masing-masing individu dan dilengkapi dengan berbagai lampiran yang sudah dikumpulkan selama PLT. Laporan PLT disahkan oleh kepala sekolah, Dosen Pembimbing Lapangan (DPL), koordinator PLT dan guru pembimbing. Berdasarkan ketentuan waktu dari LPPMP UNY batas waktu pengumpulan laporan PLT adalah dua minggu setelah penarikan PLT.

10. Penarikan PLT

Kegiatan penarikan PLT dilaksanakan pada tanggal 15 November 2017 yang sekaligus menandai berakhirnya kegiatan praktik lapangan terbimbing (PLT) UNY 2017 di SMK Koperasi Yogyakarta.

Demikian tahap-tahap dalam program dan rancangan praktik lapangan terbimbing (PLT) Universitas negeri Yogyakarta tahun 2017 yang dilaksanakan di SMK Koperasi Yogyakarta. Untuk lebih detail program dan pelaksanaannya terdapat di lampiran satu yaitu matrik program kerja pelaksanaan PLT.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL

A. Persiapan Praktik Lapangan Terbimbing

Suatu kegiatan sebaiknya dimulai dengan persiapan. Keberhasilan suatu kegiatan sangat bergantung dari persiapannya. Persiapan yang baik akan berimplikasi pada pelaksanaan dan hasil yang baik pula. Ada beberapa syarat yang harus dipenuhi oleh mahasiswa PLT untuk dapat mengikuti kegiatan PLT. Salah satunya adalah lulus mata kuliah *Micro Teaching* dan diadakannya persiapan berupa pembekalan PLT dari prodi.

Sebelum melaksanakan PLT, terlebih dahulu dilakukan observasi yang bertujuan untuk mengetahui kondisi kelas dan sekolah yang merupakan lingkungan belajar siswa, yang akan digunakan untuk kegiatan PLT. Dengan adanya observasi, mahasiswa PLT dapat mengamati kondisi sekolah secara keseluruhan, sarana dan prasarana yang ada, karakteristik siswa, hambatan pelaksanaan pembelajaran dan cara menyikapinya yang dapat digunakan sebagai dasar pelaksanaan kegiatan PLT. Selain kegiatan di atas, ada lagi beberapa kegiatan yang berhubungan dengan PLT. Kegiatan tersebut antara lain:

a. Pengajaran Pembelajaran

Pengajaran mikro merupakan mata kuliah yang wajib ditempuh oleh setiap mahasiswa prodi kependidikan khususnya program studi pendidikan akuntansi di semester 6 dengan bobot 3 SKS. Mata kuliah *pengajaran pembelajaran* dapat melatih kita khususnya melatih mental kita dalam melaksanakan praktik kegiatan pembelajaran di sekolah. *Pengajaran pembelajaran* ini dilakukan sebanyak empat kali giliran praktek mengajar didepan teman-teman sebaya mahasiswa dengan diamati dan dinilai secara langsung oleh DPL mikro sebelum terjun di sekolah. Mahasiswa yang mengikuti praktik pengalaman terbimbing (PLT) diharuskan lulus mata kuliah pembelajaran mikro dengan nilai minimal B, dan bagi yang belum lulus maka tidak dapat mengikuti kegiatan PLT di sekolah.

b. Pembekalan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT)

Sebelum penerjunan mahasiswa PLT ke sekolah masing-masing, dilakukan pembekalan PLT sebanyak dua kali. Yang pertama dilakukan di masing-masing fakultas dan yang kedua di masing-masing prodi. Pembekalan ini dimaksudkan untuk membekali mahasiswa selama melaksanakan kegiatan PLT. Berbagai informasi PLT disampaikan disini seperti aturan dan tata tertib pelaksanaan kegiatan PLT, sistematika penulisan laporan, kegiatan pembelajaran di kelas, kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dan lampiran- lampiran yang harus

dicantumkan di dalam laporan PLT seperti matrik kerja, catatan harian, perangkat pembelajaran, laporan dana kegiatan dan dokumentasi kegiatan.

c. Observasi

Sebelum praktik mengajar disekolah, mahasiswa wajib melakukan obeservasi pada kelas yang akan di ampu yaitu kelas X dan XI SMK Koperasi. Observasi ini dilakukan dengan cara mengamati guru pembimbing pada saat proses pembelajaran di kelas X dan XI SMK Koperasi dari pembukaan sampai kelas berakhir. Dengan adanya observasi mahasiswa diharapkan memiliki pandangan tentang kondisi kelas yang akan di ampu dan dapat merencanakan kegiatan pembelajaran yang disesuaikan dengan kondisi kelas dan siswanya. Observasi ini dilakukan sebanyak satu kali pertemuan dan hasil observasi tersebut digunakan sebagai bahan diskusi dalam kelas *pembelajaran mengajar*. Adapun hasil observasi yang berkaitan dengan program PPL adalah sebagai berikut:

1) Perangkat belajar mengajar a)

Kurikulum

Kurikulum yang digunakan adalah Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) 2006.

b) Silabus

Dibuat per semester dan dibuat di awal memasuki semester baru sesuai dengan kurikulum KTSP 2006.

c) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dibuat di awal semester sesuai dengan prosedur, struktur, standart kompetensi dan dengan format sesuai kurikulum KTSP 2006.

2) Proses Belajar-Mengajar a)

Membuka Pelajaran

Proses pembelajaran di buka guru dengan mengucapkan salam kepada para siswa dan melakukan presensi kehadiran siswa. Selanjutnya guru mengondisikan kelas agar para siswa benar-benar siap memulai pembelajaran. Selain itu, guru menyampaikan apersepsi tentang topik materi pembelajaran yang akan berlangsung dan sedikit mengulas atau *meriew* materi pembelajaran yang sudah disampaikan sebelumnya.

b) Penyajian materi

materi disajikan dengan menggunakan bantuan laptop, LCD dan menggunakan media pembelajaran berupa *power point*. Guru juga memberikan soal-soal latihan dan lembar kerja kepada siswa.

c) Metode Pembelajaran

Metode pembelajaran yang digunakan adalah dengan metode ceramah, penugasan, tanya jawab dan studi kasus.

d) Penggunaan bahasa

Bahasa yang digunakan oleh guru selama pelajaran adalah Bahasa Indonesia dan ada kalanya menggunakan Bahasa Jawa. Penggunaan bahasa disesuaikan dengan kebutuhan dan situasi kondisi di kelas. Hal ini dilakukan agar siswa merasa nyaman dan lebih mudah memahami materi yang disampaikan oleh guru.

e) Penggunaan waktu

Penggunaan waktu yang digunakan guru sudah efektif, karena sesuai dengan jam pelajaran. Guru datang ke kelas sesaat setelah bel berbunyi dan menggunakan waktu dengan sebaik mungkin. Materi dapat disampaikan sesuai dengan rencana pembelajaran yang telah disusun.

guru dapat menguasai kelas hal ini dapat dilihat dari gerakannya selama proses pembelajaran. Guru tidak hanya duduk di depan kelas tetapi juga berpindah-pindah mengelilingi kelas untuk melakukan pendekatan kepada siswa yang kurang menguasai materi.

g) Cara memotivasi siswa.

Cara yang dilakukan guru untuk memotivasi siswa sudah baik. Guru selalu menyelipkan kalimat-kalimat motivasi disetiap kesempatan yang ada. Kalimat-kalimat tersebut seperti agar siswa selalu semangat dan rajin dalam belajar.

h) Teknik bertanya

Teknik bertanya yang digunakan adalah secara acak dan menyeluruh kepada semua anggota kelas. Guru menanyakan kepada siswa secara langsung setiap kali guru selesai menyampaikan materi ataupun membahas soal. Sebagian besar siswa merespon pertanyaan yang

diberikan oleh guru jika mereka kurang mengerti dengan materi maupun soal.

i) Teknik penguasaan kelas

Guru dapat menguasai kelas sehingga siswa memperhatikan kegiatan belajar mengajar dengan baik. Guru menguasai kelas dengan kemampuan berinteraksi dengan baik. Penjelasan dari guru dapat diterima dan dipahami oleh siswa dengan baik, menggunakan istilah-istilah sederhana tetapi hal itulah yang membuat siswa menjadi mudah menangkap materi dengan baik. Guru menunjukkan sikap yang sabar dalam mengajar di dalam kelas.

j) Penggunaan media

Media yang digunakan masih sederhana dan konvensional, guru hanya menggunakan *white board*, spidol, penghapus, buku paket dan buku panduan saat memberikan materi kepada siswa. Guru juga sesekali menggunakan media pembelajaran berupa *power point* untuk menyajikan materi.

k) Bentuk dan cara evaluasi

Evaluasi dilakukan setelah materi selesai disampaikan dengan cara melakukan gerakan yang telah diberikan guru kepada siswa. Siswa kemudian menjawab soal secara individu ke depan kelas dengan lisan. Evaluasi juga dilaksanakan setiap akhir kompetensi dasar dalam bentuk pengambilan nilai, mid semester dan ulangan akhir semester.

l) Menutup pelajaran

Guru menutup pelajaran dengan mengulas materi yang sudah disampaikan dengan ringkas bersama-sama dengan siswa. Selanjutnya guru memberikan motivasi-motivasi kepada siswa agar selalu semangat dalam belajar dan kemudian memberikan PR ataupun intruksi untuk mengerjakan soal latihan yang belum terselesaikan di dalam kelas. Guru menutup pelajaran dengan berdoa dan salam.

3) Perilaku Siswa

a) Perilaku Siswa di Dalam Kelas

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di kelas X dan XI SMK Koperasi yang terdiri dari 27-33 siswa, sebagian besar siswa sudah cukup aktif dalam mengikuti pembelajaran namun masih terdapat beberapa

siswa yang sibuk dengan aktivitas lain seperti mengobrol dengan sesama teman dan mengantuk pada saat guru sedang menyampaikan materi. Namun secara keseluruhan perilaku yang ditunjukkan oleh siswa sudah baik terlihat dari antusias siswa dalam memperhatikan penjelasan guru dan mengerjakan soal-soal yang telah diberikan.

b) Perilaku siswa di luar kelas

berdasarkan hasil observasi yang dilakukan tentang perilaku siswa diluar kelas, terlihat bahwa masih banyak siswa-siswi SMK Koperasi Yogyakarta yang tidak mematuhi tata tertib sekolah seperti datang tidak tepat waktu, pakaian yang tidak seragam, dan baju tidak dirapikan. Cara berkomunikasi beberapa siswa dengan siswa maupun siswa dengan guru juga masih perlu menjadi perhatian karena masih sering terdengar kata-kata yang kurang pantas. Namun sebagian besar siswa terlihat ramah dan saling menyapa baik dengan siswa maupun guru.

4) Waktu Pelaksanaan Observasi

Observasi ini dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 7 Maret 2017 di kelas X dan XI SMK Koperasi SMK Koperasi Yogyakarta. Observasi ini dilakukan dengan izin dan sepengetahuan guru pembimbing lapangan.

B. Pelaksanaan Praktik Lapangan Terbimbing

a. Penyusunan Perangkat Pembelajaran dan Alat Evaluasi

Sebelum melakukan proses pembelajaran mahasiswa diwajibkan untuk menyusun perangkat pembelajaran, karena tugas seorang guru tidak hanya sebatas mengajar di dalam kelas tetapi juga menyusun perangkat pembelajaran dan administrasi mengajar. Perangkat pembelajaran dan administrasi yang perlu di susun dan dipersiapkan mahasiswa yaitu:

1) Silabus

Silabus merupakan salah satu pokok dari administrasi guru yang wajib ada. Kegunaan silabus adalah untuk mengetahui standar kompetensi, kompetensi dasar, indikator pembelajaran, materi pembelajaran dan kegiatan pembelajaran yang akan dilaksanakan selama satu tahun atau sebanyak dua semester.

2) Program Tahunan

Program tahunan berisikan program-program pembelajaran yang digunakan oleh guru sebagai acuan dalam melaksanakan agenda kegiatan pembelajaran selama satu tahun yang terdiri dari dua semester yaitu semester gasal dan semester genap.

3) Program Semester

Ada dua program semester yaitu program semester gasal dan program semester genap. Kedua nya dibuat berdasarkan perhitungan jam dan agenda dari program tahunan. Program semester ini berguna bagi guru dalam melaksanakan program pembelajaran per satu semester.

4) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

RPP dibuat sebagai acuan guru dalam proses pembelajaran, guru diharuskan menyusun RPP agar proses pembelajaran menjadi terarah dan terstruktur. RPP dibuat berdasarkan pedoman dari silabus yang sudah dibuat. Dalam praktik mengajar dikelas, praktikan membuat RPP sebanyak 8 kali pertemuan dalam 12 kelas yang terbagi 6 kelas X, dan 6 kelas XI dengan alokasi waktu masing-masing 1 JP x 45 menit.. Format RPP yang digunakan adalah format kurikulum 2013, hal ini dimaksudkan untuk mempersiapkan administrasi sekolah pada tahun ajaran berikutnya yang akan menerapkan kurikulum 2013.

5) Media Pembelajaran

Media pembelajaran merupakan sarana yang dibuat mahasiswa sebagai alat untuk memudahkan penyampaian materi kepada siswa. Media pembelajaran yang dibuat mahasiswa berupa *handout* atau modul pembelajaran, *powerpoint* yang proses penyampaiannya menggunakan laptop dan LCD.

6) Daftar Hadir Siswa

Daftar hadir siswa atau presensi siswa memuat identitas siswa seperti nama lengkap siswa, jenis kelamin dan NIS. Setiap kali sebelum masuk pada bahasan materi, guru melakukan presensi yang kemudian akan menuliskan nama siswa yang hadir dan nama siswa yang tidak hadir.

7) Daftar Nilai Siswa

Daftar nilai memuat nilai tugas baik individu maupun kelompok, nilai ulangan harian, nilai pengayaan dan nilai remedi siswa.

b. Praktik Mengajar di Kelas

Praktik mengajar dilakukan mulai tanggal 2 Oktober - 9 November 2017 dengan guru pembimbing Bapak Reza Erwindra Pasaden, S.Pd Dalam pelaksanaan, untuk praktik mengajar oleh mahasiswa PLT terbagi dua, yaitu praktik mengajar terbimbing dan praktik mengajar mandiri. Pada praktik mengajar terbimbing dilakukan pada minggu pertama mengajar, pada minggu-minggu selanjutnya mahasiswa melakukan praktik mengajar secara mandiri.

1) Praktik Mengajar Terbimbing

Pada praktik mengajar terbimbing mahasiswa PLT didampingi oleh guru pembimbing. Kegiatan praktik mengajar terbimbing ini dilakukan sebanyak empat kali pertemuan. Hal ini dilakukan supaya guru dapat memberikan

evaluasi, kritik dan saran yang membangun kepada mahasiswa agar dapat lebih baik dalam mengajar. Selain itu juga praktik terbimbing ini sebagai sarana bagi guru pembimbing untuk menilai praktik mahasiswa dalam kegiatan pembelajaran.

2) Praktik Mengajar Mandiri

Pada praktik mengajar mandiri mahasiswa PLT diberikan kebebasan untuk menetapkan metode mengajar sendiri, tugas, pelaksanaan, dan cara penilaiannya, serta melaksanakan keseluruhan proses pelaksanaannya mulai dari membuka pelajaran, menyampaikan materi, memberi tugas, evaluasi, dan menutup pelajaran semuanya dilakukan secara mandiri tidak didampingi oleh guru pembimbing. Adapun jadwal praktik mengajar yang dilakukan selama dua bulan di SMK Koperasi Yogyakarta baik secara terbimbing dan mandiri, sebagai berikut:

No	Hari	Waktu	Kelas
1.	Senin.	07.45-09.15 WIB	XI AK 2
2.	Selasa,	07.00-08.30 WIB	XI PM 1
		08.30-10.00 WIB	X AK 2
3.	Rabu,	07.00-08.30 WIB	XI PM 2
		08.30-10.00 WIB	X DKV
4.	Kamis.	07.00-08.30 WIB	XII DKV 1
5.	Jumat.	07.00-08.30 WIB	X PM 1
		08.30-10.00 WIB	X PM 2
6.	Sabtu.	07.00-08.30 WIB	X AK 3
		08.30-10.00 WIB	X AK 1

c. Perangkat Pembelajaran

Sebelum melaksanakan proses pembelajaran, mahasiswa PLT mengkonsultasikan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Mahasiswa PLT juga melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing PLT. Dalam bimbingan

tersebut mahasiswa PLT menyampaikan permasalahan-permasalahan yang dihadapi ketika mengajar dan dosen pembimbing PLT memberikan saran dan masukan untuk permasalahan-permasalahan tersebut.

Pendekatan yang digunakan dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran adalah mengamati, menanya dan mengumpulkan informasi, menalar, dan mengkomunikasikan. Kegiatan pembelajaran lebih terpusat kepada siswa (*student center*). Evaluasi yang diberikan kepada siswa mengacu kepada Kompetensi Dasar yang telah dicapai serta aspek-aspek dasar lainnya. Proses kegiatan belajar mengajar yang lengkap terdapat di silabus dan RPP yang terletak pada lampiran empat perangkat administrasi guru beserta media pembelajaran yang digunakan. Adapun kegiatan praktik mengajar meliputi hal-hal sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan, terdiri dari:
 - a. Membuka pelajaran dengan salam dan doa.
 - b. Melakukan presensi kepada siswa.
 - c. Menyampaikan SK, KD, dan tujuan pembelajaran yang akan di capai.
 - d. Menjelaskan strategi pembelajaran yang akan digunakan.
 - e. Memberikan apersepsi tentang materi pembelajaran.

2. Kegiatan Inti, terdiri dari:
 - a. Mengamati
 - b. Menanya dan mengumpulkan informasi
 - c. Menalar
 - d. Megkomunikasikan

3. Kegiatan Penutup, terdiri dari:
 - a. Memberi siswa kesempatan untk bertanya
 - b. Menyimpulkan metri
 - c. Memberi intruksi untuk melanjutkan pekerjaan yang belum terselesaikan di rumah atau memberikan PR.
 - d. Memberikan motivasi-motivasi kehidupan untuk peserta didik.
 - e. Menutup dengan doa dan salam.

d. Pelaksanaan Evaluasi

Evaluasi yang dilaksanakan untuk setiap pertemuan adalah dengan mencoba materi dan mencobanya di depan teman-teman. Selain itu, praktikan juga mengadakan penilaian sebanyak satu kali sesuai dengan kompetensi dasar yang bertujuan untuk mengukur tingkat penguasaan peserta didik terhadap materi pelajaran yang telah di pelajari.

Adapun hal-hal yang dilakukan dalam kegiatan evaluasi adalah:

e. Umpan Balik Guru Pembimbing

1. Sebelum praktik mengajar

Guru pembimbing memberikan arahan tentang perangkat administrasi apa saja yang harus disiapkan oleh seorang guru, guru memberikan contoh silabus, program tahunan, program semester dan RPP dengan format Kurikulum 2013. Sebelum melaksanakan pembelajaran guru memeriksa RPP agar sesuai dengan pembelajaran. Guru memberikan motivasi dan menceritakan pengalaman tentang bagaimana cara mengajar yang baik. Guru juga menjelaskan lebih detail mengenai karakter-karakter siswa di kelas X dan XI, dan menjelaskan beberapa nama siswa yang perlu menjadi perhatian.

2. Selama proses mengajar

Selama proses mengajar guru mendampingi mahasiswa untuk memantau guna mengevaluasi proses mengajar.

3. Setelah praktik mengajar

Setelah praktik mengajar selesai guru pembimbing memberikan komentar dan saran atas performa mahasiswa PLT dalam mengajar. Guru juga memberikan motivasi kepada mahasiswa PLT untuk terus belajar menjadi guru yang profesional.

f. Analisis Hasil dan Refleksi

Secara keseluruhan kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) di SMK Koperasi Yogyakarta sudah berjalan dengan baik dan lancar meskipun dalam pelaksanaannya terdapat beberapa hambatan namun dapat diatasi oleh mahasiswa. Mahasiswa PLT dapat menyelesaikan jumlah mengajar minimal yang telah ditentukan LPPM yaitu sebanyak 8 kali. Mahasiswa PLT telah mengajar sebanyak 20 kali pertemuan yang sudah termasuk ulangan harian. Mahasiswa hanya mengajar di dua belas kelas yaitu 6 di kelas X dan 6 di kelas XI, hal ini dapat memudahkan mahasiswa untuk lebih memahami karakter setiap siswa di kelas tersebut. Dengan masukan, bimbingan dan motivasi dari Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) dan guru pembimbing di sekolah dapat membantu proses pengembangan praktik mengajar yang dilakukan oleh mahasiswa PLT di kelas serta mampu membuat mahasiswa PLT semakin bersemangat.

1. Hasil Praktik Mengajar

Selama kegiatan PLT di SMK Koperasi Yogyakarta, praktikan melakukan praktik mengajar terbimbing sebanyak 9 kali. Praktikan berusaha mengamati perilaku siswa selama proses pembelajaran sebagai penilaian afektif dan psikomotor.

a) Penilaian Kognitif

Penilaian kognitif ini merupakan evaluasi yang digunakan untuk mengetahui ketercapaian indikator. Evaluasi kognitif biasanya berupa soal tes yang diberikan di akhir proses kegiatan pembelajaran.

b) Penilaian Afektif

Penilaian afektif adalah penilaian terhadap sikap siswa selama proses pembelajaran seperti kemauan siswa dalam belajar dan keaktifan siswa selama proses pembelajaran.

c) Penilaian Psikomotor

Penilaian psikomotor ini dapat dilihat dari keterampilan, kedisiplinan, dan ketelitian siswa.

2. Hambatan dalam Pelaksanaan PLT

Selain mendapatkan banyak pengalaman, praktikan juga menemui beberapa hambatan selama proses Praktik Lapangan Terbimbing (PLT). Hambatan tersebut antara lain:

a) Karakteristik dan Kemampuan Siswa yang Beragam

Tiap siswa memiliki karakteristik yang berbeda-beda sehingga praktikan kesulitan memilih metode pembelajaran yang dapat mengakomodir kemampuan masing-masing siswa dan menguasai kelas.

b) Sulitnya Membangun Suasana Kondusif

Suasana pembelajaran yang kondusif merupakan keinginan semua pengajar selama melaksanakan proses belajar mengajar. Namun, seringkali terjadi suasana kelas yang kurang kondusif karena siswa mudah merasa bosan dalam belajar.

c) Praktikan Kurang Memberikan Perhatian Menyeluruh Kepada Siswa

Ada beberapa siswa yang merasa kurang diperhatikan selama proses pembelajaran karena beberapa poin di atas, misalnya karakteristik siswa yang berbeda serta sulitnya membangun suasana yang kondusif di kelas.

3. Usaha untuk Mengatasi Hambatan

Usaha yang praktikan lakukan untuk mengatasi hambatan-hambatan yang telah disebutkan di atas, antara lain:

a) Karakteristik dan Kemampuan Siswa yang Beragam

Mengetahui karakteristik siswa yang beragam, praktikan menyiasati dengan melakukan variasi metode dan media dalam mengajar.

b) Sulitnya Membangun Suasana Kondusif

Untuk membangun suasana yang kondusif di kelas, praktikan mencoba menarik perhatian siswa dengan gambar, video, serta menggunakan media yang bervariasi.

c) Praktikan Kurang Memberikan Perhatian Menyeluruh Kepada Siswa

Praktikan berusaha untuk selalu berkeliling kelas ketika pembelajaran berlangsung dan membantu setiap siswa yang mengalami kesulitan dalam kegiatan pembelajaran.

4. Faktor Pendukung

- 1) Adanya bimbingan dari guru pembimbing yaitu Bapak Reza Erwindra Pasaden S.Pd. yang dengan sabar memimbing mahasiswa baik dalam membuat perangkat pembelajaran, memberikan pengarahan dan masukan serta motivasi dalam praktik mengajar.
- 2) Adanya bimbingan dari DPL-PLT yaitu Bapak Drs. Mardiatmo, M.Pd. yang memberikan solusi untuk setiap masalah-masalah yang dihadapi mahasiswa.
- 3) Peserta didik dapat menghargai mahasiswa sebagaimana mereka menghargai guru mereka, meskipun sebelumnya beberapa siswa kelas X dan XI sedikit kurang menghargai dan memperhatikan pelajaran dari mahasiswa PLT.

- 4) Tersedianya fasilitas belajar mengajar di sekolah secara lengkap seperti LCD, buku paket referensi, whiteboard, meja dan kursi sehingga dapat menunjang kegiatan pelaksanaan PLT.
- 5) Adanya bantuan dan motivasi dari teman-teman seperjuangan PLT saat praktikan mengalami kesulitan dalam membuat perangkat pembelajaran maupun perangkat laporan PLT.

5. Refleksi Pelaksanaan PLT

Berdasarkan pelaksanaan praktik mengajar di kelas dapat disampaikan beberapa hal sebagai berikut :

1. Konsultasi secara berkesinambungan dengan guru pembimbing sangat diperlukan demi lancarnya pelaksanaan kegiatan praktik mengajar.
2. Metode yang disampaikan kepada peserta didik harus bervariasi sesuai dengan tingkat pemahaman dan kemampuan yang dimiliki oleh siswa sehingga siswa tidak akan bosan atau jenuh selama mengikuti kegiatan pembelajaran.
3. Memberikan evaluasi baik secara lisan maupun tulisan dapat menjadi umpan balik atau respon dari peserta didik sehingga dapat diketahui seberapa banyak materi yang telah disampaikan dapat diterima dan dipahami oleh siswa.
4. Memberikan motivasi pada peserta didik, agar mereka lebih menghargai orang disekitar mereka, tanggung jawab dan meningkatkan kejujuran mereka.
5. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan, nilai tugas individu dan kelompok siswa kelas X dan XI sebagian besar sudah cukup baik memenuhi standar ketuntasan minimal. Dengan demikian, hal ini menggambarkan bahwa materi pelajaran yang diberikan oleh mahasiswa PLT sudah dapat terserap dengan baik oleh siswa di kelas X dan XI.

BAB III

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Kesimpulan dari praktik lapangan terbimbing (PLT) yang telah dilaksanakan oleh mahasiswa PLT adalah sebagai berikut :

- a. Praktik Lapangan Terbimbing sebagai salah satu mata kuliah wajib bagi mahasiswa UNY khususnya program studi kependidikan. PLT merupakan program yang bertujuan untuk memberikan pengalaman bagi mahasiswa sebagai bekal menjadi tenaga pendidik yang profesional kelak. PLT juga juga memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mempraktikkan ilmu yang di dapatkan ketika menempuh *micro teaching*. Sebagai calon pendidik mahasiswa di tuntut untuk memiliki empat kompetensi guru yaitu kompetensi pedagogik, kompetensi profesional, kompetensi personal, dan kompetensi sosial
- b. Melalui Praktik Lapangan Terbimbing yang dilakukan, mahasiswa akan berusaha untuk mengembangkan sikap dan kepribadiannya sebagai seorang pendidik, memiliki sikap dewasa dalam bertindak dan berpikir serta disiplin dalam melaksanakan tugas dan kewajiban juga akan memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan sekolah dan masyarakat di sekitarnya.
- c. Dengan program PLT, mahasiswa sebagai calon pendidik tentunya akan lebih menyadari tugas dan kewajibannya sebagai seorang individu yang berkompeten sehingga akan memiliki semangat dalam membantu mencerdaskan kehidupan bangsa sebagai salah satu peran serta dalam membangun bangsa. Untuk mencapai tujuan dari PLT seperti yang telah direncanakan, salah satu cara yang dapat ditempuh oleh mahasiswa PLT berusaha sebaik-baiknya melakukan seluruh rangkaian program PLT sesuai dengan pedoman pelaksanaannya dengan tidak lupa selalu berkonsultasi dengan guru pembimbing dan dosen pembimbing lapangan.
- d. Koordinasi dengan guru pembimbing yang sangat baik akan menunjang terlaksananya PLT dengan baik, sehingga segala permasalahan yang menyangkut program pengajaran dan pembelajaran segera dapat terpecahkan dengan baik.

B. SARAN

1. Bagi Mahasiswa
 - a) Mahasiswa harus melatih kemampuan mengajar untuk dapat menjadi calon pendidik yang profesional.

- b) Mahasiswa harus mampu memanfaatkan kesempatan pada saat PLT untuk mengetahui dan melaksanakan tugas-tugas seorang guru dengan baik di sekolah.
- c) Mahasiswa harus lebih mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah.
- d) Mahasiswa harus lebih peka dalam setiap situasi dan kondisi yang terjadi disekolah.
- e) Mahasiswa seharusnya memiliki kesadaran diri dan tanggung jawab masing-masing untuk lebih aktif dan antusias dalam mengikuti setiap kegiatan yang diadakan oleh pihak sekolah.

2. Bagi Sekolah

- a) Sebaiknya sekolah memperbaiki sarana dan prasarana seperti lahan parkir, perpustakaan, perlengkapan UKS, dan perlengkapan di laboratorium.
- b) Sebaiknya guru dan karyawan memberikan contoh karakter yang baik agar dapat dicontoh oleh murid dan calon guru atau mahasiswa PLT.
- c) Alangkah lebih baiknya dari pihak sekolah setiap seminggu sekali melakukan monitoring dan evaluasi bersama dengan seluruh mahasiswa PLT terkait dengan pelaksanaan kegiatan PLT.

3. Bagi LPPMP UNY

- a) Sebaiknya pengumuman informasi PLT dapat disampaikan sedini mungkin sehingga tidak menimbulkan kebingungan mahasiswa dalam pengerjaan perencanaan.
- b) sebaiknya memperluas dan meningkatkan jalinan kerjasama dengan pihak sekolah ataupun instansi lainnya.
- c) Sebaiknya mempertimbangkan masukan tentang kasus kependidikan yang berharga yang dapat dipergunakan sebagai bahan pengembangan penelitian.

4. Bagi Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Sebaiknya jurusan pendidikan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi harus senantiasa mencari informasi mengenai kurikulum, metode dan pengelolaan proses hasil belajar yang paling terbaru supaya dapat lebih disesuaikan dengan tuntutan nyata di lapangan dan disesuaikan dengan perkembangan jaman.

DAFTAR PUSTAKA

- TIM PP PLT & PKL. 2014. *Materi Pembekalan Pengajaran Mikro/Magang II*. Yogyakarta: UNY Press.
- Trianto, 2009. *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif-Progresif*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

LAMPIRAN

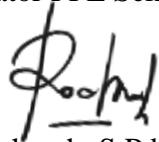
		adalah guru muda yang masih mengabdikan di SMK Koperasi Yogyakarta. Mereka diharapkan dapat meningkatkan kompetensi dan berdedikasi tinggi di SMK Koperasi.	
4	Potensi karyawan	Jumlah karyawan di SMK Koperasi ada 14 orang yang ditempatkan pada keahlian masing-masing.	
5	Fasilitas KBM, Media	Kegiatan belajar mengajar di dukung dengan fasilitas seperti LCD, proyektor, papan tulis, komputer, dan jaringan internet.	
6	Perpustakaan	Kondisi perpustakaan SMK Koperasi sudah cukup memadai, dengan tersedianya berbagai jenis buku, antara lain buku nonfiksi, referensi, fiksi, majalah, peta, kliping, paper, koran, dan buku buku mata pelajaran. Buku-buku ini dapat digunakan oleh siswa untuk menambah bahan dalam pelajaran, selain itu buku ini juga dapat dipinjam dengan peraturan tertentu.	
7	Laboratorium	SMK Koperasi Yogyakarta mempunyai 6 laboratorium, terdiri dari laboratorium akuntansi, laboratorium KKPI, laboratorium pemasaran, laboratorium bahasa, laboratorium kewirausahaan, dan laboratorium fotografi. Laboratorium bahasa dilengkapi dengan sarana headset, sarana ini digunakan untuk pembelajaran listening, laboratorium akuntansi dan KKPI dilengkapi computer dan hasil karya praktik dari siswa. Sedangkan untuk laboratorium pemasaran berisi mesin ketik dan alat-alat pemasaran seperti cash register. Laboratorium kewirausahaan dilengkapi dengan peralatan-peralatan mesin jahit.	

8	Bimbingan Konseling	Secara umum kondisi fisik dan struktur organisasi BK SMK Koperasi sudah cukup baik, dengan dilengkapi komputer, meja, kursi, tempat dokumen, dan kamar mandi. Bimbingan konseling berfungsi melayani konseling untuk siswa dan berbagai penyuluhan.	
9	Bimbingan belajar	Bimbingan belajar di SMK Koperasi dilaksanakan hari Senin-Kamis khusus untuk kelas XII dalam rangka untuk menghadapi ujian.	
10	Ekstrakurikuler	Ekstrakurikuler yang berada di SMK Koperasi Yogyakarta antara lain: Pramuka, lifeskill (menjahit, tata boga, sablon, membatik) dan olahraga (basket, voli, bulutangkis, tenis meja). Akan tetapi kesadaran siswa untuk mengikuti ekstrakurikuler masih rendah. Sehingga banyak yang belum mengikuti kegiatan ini.	
11	Organisasi dan fasilitas OSIS	SMK Koperasi memiliki satu ruang OSIS yang digunakan untuk rapat OSIS dan kegiatan OSIS lain, serta untuk menyimpan perlengkapan dan peralatan OSIS. Pemilihan ketua OSIS dilakukan setiap satu periode	
12	Organisasi dan fasilitas UKS	SMK Koperasi memiliki 2 ruang, dalam ruangan tersebut tersedia berbagai obat P3K, tiga kasur, kursi, dan meja untuk pertolongan pertama. Selain itu, disediakan dokter yang datang ke sekolah setiap minggu sekali.	
13	Karya Tulis Ilmiah Remaja	Siswa telah mengikuti berbagai lomba karya tulis, namun lomba semacam karya tulis hanya diikuti oleh siswa tertentu saja.	
14	Karya Ilmiah oleh Guru	Guru pernah mengikuti karya ilmiah yang diadakan oleh dinas.	
15	Koperasi siswa	Koperasi sekolah terdiri dari 3 kantin	

		sekolah dimana salah satu koperasi tidak hanya menyediakan makanan dan minuman, tetapi juga menyediakan keperluan pokok siswa, guru, dan karyawan. Koperasi dikelola sendiri oleh pengurus yang terdiri dari siswa dan guru pembimbing. Rapat Anggota Tahunan dilaksanakan setiap tahun sekali.	
16	Tempat Ibadah	Tempat ibadah yang ada ialah masjid At-Tarbiyah. Terdapat mukena untuk ibadah siswa putri dan juga terdapat Alquran dan media mayat untuk shalat jenazah. Masjid tersebut memiliki tempat wudlu antara pria dan wanita yang terpisah. Masjid ini dapat menampung kurang lebih 200 jamaah yang digunakan untuk sholat sunnah dan ibadah yang lain. Sedangkan untuk nasrani juga disediakan tempat ibadah di ruang khusus.	
17	Kesehatan Lingkungan	Lingkungan sekolah sudah bersih, terdapat tempat sampah tetapi belum dipisahkan antara sampah organik dan anorganik. Kemudian ada juga kunjungan dokter dan penyuluhan yang dilakukan secara periodik.	

***)Catatan: sebagai bahan penyusunan program kerja PPL**

Koordinator PPL Sekolah/Instansi



Noor Rochmah, S.Pd
NIP.

Yogyakarta, 04 Maret 2017
Mahasiswa



Agung Yudha Prabowo
NIM. 14601244028



FORMAT OBSERVASI KONDISI SEKOLAH*)

NPma.2

untuk mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA MAHASISWA : AGUNG YUDHA P.

PUKUL : 10.00 – 11.00 WIB

NO.MAHASISWA : 14601244028

TEMPAT PRAKTIK: SMK KOPERASI YK

TGL.OBSERVASI : 03 Maret 2017

FAK/JUR/PRODI : FIK / PJKR

04 Maret 2017

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A	Perangkat Pembelajaran	
	1. Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran (KTSP)/Kurikulum 2013	Kurikulum yang digunakan yakni KTSP, sebelumnya pernah menggunakan Kurikulum 2013 pada tahun kemarin, namun kembali lagi ke KTSP.
	2. Silabus	Silabus yang digunakan oleh guru sesuai dengan kurikulum yang digunakan, yakni KTSP.
	3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	RPP sudah ada, namun tidak setiap pembelajaran di kelas menggunakan panduan RPP.
B	Proses Pembelajaran	
	1. Membuka pelajaran	Sebelum pembelajaran dimulai, guru mengkondisikan serta memastikan seluruh peserta didik telah siap mengikuti pembelajaran. Pelajaran dibuka dengan salam dan doa, tidak lupa guru menanyakan kepada siswa, siapa yang tidak hadir pada hari tersebut.
	2. Penyajian materi	Dalam penyajian materi, guru bertanya terlebih dahulu terkait materi sebelumnya. (Apersepsi) sehingga ada interaksi tanya jawab antara guru dan peserta didik mengenai materi minggu lalu mengenai unsur dasar seni rupa. Kemudian guru melanjutkan materi untuk pembelajaran hari ini untuk menunjukkan contoh gambar-gambar unsur seni rupa.
	3. Metode pembelajaran	Metode yang digunakan saat pembelajaran yakni ceramah dan tanya jawab.
4. Penggunaan bahasa	Bahasa yang digunakan dalam proses	

		pembelajaran baik guru maupun peserta didik sudah baik, yakni menggunakan Bahasa Indonesia yang santun.
	5. Penggunaan waktu	Penggunaan waktu dalam proses pembelajaran cukup baik. Ada alokasi untuk guru menjelaskan, kegiatan tanya jawab seputar materi yang diajarkan, serta latihan implementasi materi yang telah diajarkan dengan mengamati video.
	6. Gerak	Gerak guru yang dilakukan sudah menguasai kelas dengan cara mendekati dan berjalan ke siswa yang sekiranya masih kurang paham.
	7. Cara memotivasi siswa	Cara guru memotivasi yakni memberikan semangat dan motivasi kepada siswa bahwa jangan takut untuk salah, karena dari mencoba dapat menemukan kesalahan dan kedepannya nanti akan bisa memperbaiki kesalahan tersebut.
	8. Teknik bertanya	Teknik guru bertanya kepada siswa ataupun sebaliknya sudah baik.
	9. Teknik penguasaan kelas	Teknik yang digunakan guru untuk menguasai kelas sangat baik, walaupun benar-benar sangat sulit karena pada saat awal pelajaran siswa belum terkondisikan, pada saat pembelajaran guru juga berkeliling kelas melakukan interaksi terhadap peserta didik.
	10. Penggunaan media	Penggunaan media dalam proses pembelajaran sudah baik dengan memanfaatkan media pembelajaran yang ada dalam kelas.
	11. Bentuk dan cara evaluasi	Cara evaluasi yang dilakukan guru yakni menanyakan kembali kepada siswa sudah memahami materi yang telah dibahas.
	12. Menutup pelajaran	Guru menutup pelajaran dengan mengingatkan materi pertemuan yang akan datang dan ditutup dengan salam.
C	Perilaku siswa	
	1. Perilaku siswa di dalam kelas	Peserta didik aktif bertanya jika tidak mengetahui, dan apabila ditanya oleh guru

		bisa menjawabnya. Namun memang ada beberapa yang pasif dan tidak mendengarkan pelajaran yang sedang berlangsung.
	2. Perilaku siswa di luar kelas	Perilaku peserta didik diluar kelas terkadang kurang bagus, namun ada beberapa siswa yang perilakunya bisa dicontoh seperti sedang membahas pelajaran bersama teman-temannya.

Guru Pembimbing



Sya'ban Purnama Surya Darm, S.Pd
NIP.

Yogyakarta, 04 Maret 2017

Mahasiswa



Agung Yudha Prabowo
NIM. 14601244028



YAYASAN PEMBINA PENDIDIKAN KOPERASI YOGYAKARTA
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN
SMK KOPERASI YOGYAKARTA
KELOMPOK BISNIS MANAJEMEN, PARIWISATA DAN SENI
Terakreditasi "A" SK No.: 21.01/BAP-SM/TU/XII/2013. Tanggal 21-12-2013
Alamat :Jalan Kapas I No. 5 Yogyakarta 55166. Telp. (0274) 589651 Fax. (0274)
551858

Website : www.smk-koperasi.com Email : smkkoperasi.yogyakarta@gmail.com

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

SEKOLAH	: SMK KOPERASI YOGYAKARTA
SATUAN PENDIDIKAN	: SMK
BIDANG STUDI KEAHLIAN	: SEMUA JURUSAN
MATA PELAJARAN	: PJOK
KELAS / SEMESTER	: X/ I
ALOKASI WAKTU	: 2 X 45 MENIT
KKM	: 75
MATERI	: TEKNIK DASAR BOLA BASKET

STANDAR KOPETENSI*

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

KOPETENSI DASAR

- 6.1. Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar lanjutan dengan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri**)

Alokasi Waktu : 2 x 45 menit (2 x pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu melakukan Chest pass (operan setinggi dada) dalam bola basket dengan benar.
2. Siswa mampu melakukan Bounce pass (operan pantul) dalam bola basket dengan benar.
3. Siswa mampu melakukan Overhead pass (operan diatas kepala) dalam bola basket dengan benar.
4. Memodifikasi peraturan permainan bola basket untuk dimainkan oleh siswa untuk menumbuhkan nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai teman.

Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (*Discipline*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Pembelajaran

Permainan Bola basket

- Chest pass (operan setinggi dada), Bounce pass (operan pantul), Overhead pass (operan diatas kepala).
- Melakukan permainan bola basket menggunakan peraturan yang telah dimodifikasi

C. Metode Pembelajaran

- Pertemuan 1 = penugasan
- Pertemuan 2 = resiprokal/timbal-balik

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan 1 (2 x 45 menit)

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris
- Berdoa,
- Presensi,
- Apersepsi
- Pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

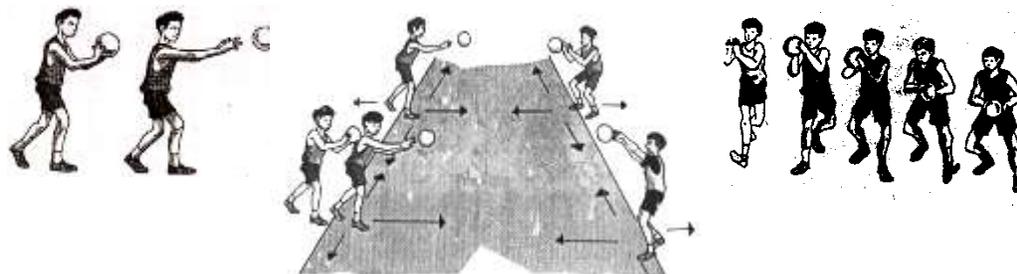
2. Kegiatan Inti (70 menit)

a. Eksplorasi

Dalam kegiatan eksplorasi pertemuan pertama, guru memerintahkan peserta didik untuk melakukan tiga teknik dasar bola basket secara bergantian, mulai dari Chest pass (operan setinggi dada), Bounce pass (operan pantul), Overhead pass (operan diatas kepala), shooting bola basket:

Melakukan teknik dasar passing dari depan dada

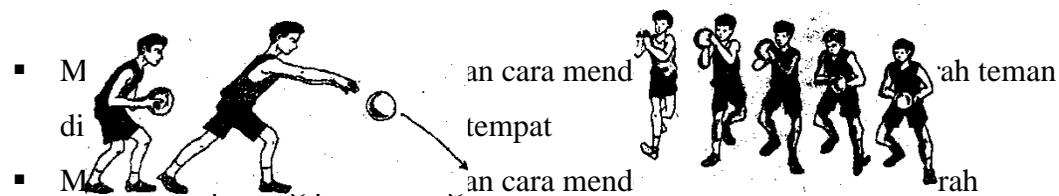
- Teknik dasar (Chest pass/operan setinggi dada), dan menangkap dengan rangkaian gerak sebagai berikut :



- Melakukan passing dari dada dengan cara mendorong bola ke arah teman di hadapannya (perorangan), di tempat
- Melakukan passing dari dada dengan cara mendorong bola ke arah teman di hadapannya (perorangan), bergerak depan, belakang, ke kanan dan kiri
- Melakukan passing dari dada dengan cara mendorong bola ke arah teman di hadapannya formasi berbanjar dan lingkaran sambil bergerak

Melakukan teknik dasar passing pantul

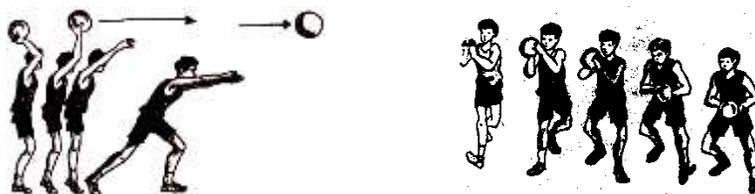
- Teknik dasar (Bounce pass/operan pantul), dan menangkap dengan rangkaian gerak sebagai berikut



- Melakukan passing pantul dengan cara mendorong bola ke bawah arah teman di hadapannya formasi berbanjar dan lingkaran sambil bergerak

Melakukan teknik dasar passing dari atas kepala

- Teknik dasar (Overhead pass/operan diatas kepala) dengan rangkaian gerak sebagai berikut :



- Melakukan passing dari atas kepala dengan cara mengayun bola ke depan lurus arah teman di hadapannya (perorangan), di tempat
- Melakukan passing dari atas kepala dengan cara mengayun bola ke depan lurus arah teman di hadapannya(perorangan), bergerak depan, belakang, ke kanan dan kiri
- Melakukan passing dari atas kepala dengan cara mengayun bola ke depan lurus arah teman di hadapannya formasi berbanjar dan lingkaran sambil bergerak
- Guru memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

b. Elaborasi

Kegiatan elaborasi:

- Bermain bola basket dengan peraturan yang telah dimodifikasi dengan menggunakan teknik dasar (Chest pass/operan setinggi dada)
- Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak
 - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
 - siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
 - siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan sendiri
 - bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.

- bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba permainan bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi.
- Bermain bolabasket dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan teknik dasar (Bounce pass/operan pantul)
- Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak
 - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
 - siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
 - siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan sendiri
 - bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
 - bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba permainan bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi.
- Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan teknik dasar (Overhead pass/operan diatas kepala)
- Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak
 - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
 - siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
 - siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan sendiri
 - bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
 - bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba permainan bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi.
- Guru memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri peserta didik.

c. Konfirmasi

Kegiatan konfirmasi:

- Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Guru bersama-sama dengan peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran;
- melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;
- memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;
- merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik;
- berdoa dan dibubarkan

Pertemuan 2 (2 x 45 menit)

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

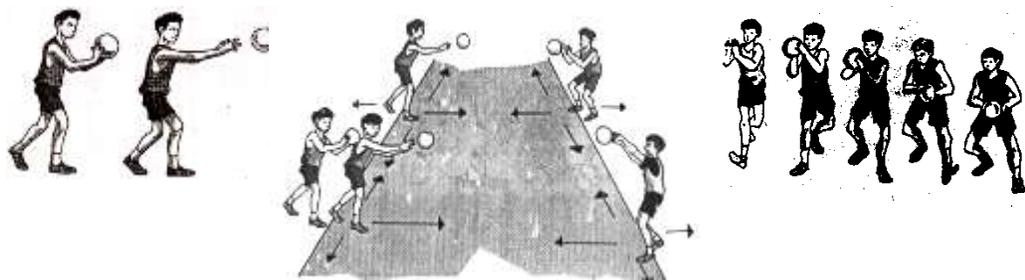
- Berbaris,
- Berdoa,
- Presensi,
- Apersepsi
- Pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

2. Kegiatan Inti (70 menit)

a. Eksplorasi

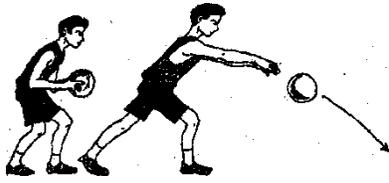
Dalam kegiatan eksplorasi pertemuan kedua, guru mengulang kembali tiga teknik dasar bola basket pada pertemuan sebelumnya karena pada pertemuan kedua akan diambil penilaian. Selain itu melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran:

- Teknik dasar bola basket Chest pass (operan setinggi dada), Bounce pass (operan pantul), Overhead pass (operan diatas kepala).dan menangkap dengan rangkaian gerak sebagai berikut :
- Chest pass/operan setinggi dada

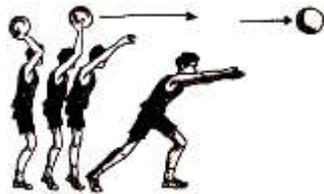


- Melakukan passing dari dada dengan cara mendorong bola ke arah teman di hadapannya (perorangan), di tempat
- Melakukan passing dari dada dengan cara mendorong bola ke arah teman di hadapannya (perorangan), bergerak depan, belakang, ke kanan dan kiri
- Melakukan passing dari dada dengan cara mendorong bola ke arah teman di hadapannya formasi berbanjar dan lingkaran sambil bergerak

- Bounce pass (operan pantul)



- Melakukan passing pantul dengan cara mendorong bola ke bawah arah teman di hadapannya (perorangan), di tempat
- Melakukan passing pantul dengan cara mendorong bola ke bawah arah teman di hadapannya (perorangan), bergerak depan, belakang, ke kanan dan kiri
- Melakukan passing pantul dengan cara mendorong bola ke bawah arah teman di hadapannya formasi berbanjar dan lingkaran sambil bergerak
- Overhead pass (operan diatas kepala).



- Melakukan passing dari atas kepala, pantul dan dari dada dengan cara berpasangan, di tempat
- Melakukan passing dari atas kepala, pantul dan dari dada dengan cara berpasangan bergerak depan, belakang, ke kanan dan kiri
- Melakukan passing dari atas kepala, pantul dan dari depan dada dengan cara formasi berbanjar dan lingkaran sambil bergerak
- Guru memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

b. Elaborasi

Kegiatan elaborasi:

- Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model resiprokal/timbal-balik
 - guru mengatur siswa agar berpasang-pasangan
 - guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada setiap pasangan
 - siswa mempelajari tugas gerak dan indikator keberhasilannya
 - siswa membagi tugas, siapa yang pertama kali menjadi pelaku dan siapa yang menjadi pengamat
 - siswa melaksanakan tugas gerak, dan berganti peran bilamana pelaku sudah berhasil menampilkan gerak sesuai dengan indikator yang telah ditentukan
- Bermain bolabasket dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan teknik dasar passing bolabasket dari atas kepala, dada dan pantul serta menangkap, Bermain lempar tangkap bola dengan menggunakan gawang bendera kecil, jumlah pemain 8 – 10 orang.

- Guru memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri peserta didik.

c. Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik,
- memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber,
- memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan,
- memfasilitasi peserta didik untuk memperoleh pengalaman yang bermakna dalam mencapai kompetensi dasar:
 - berfungsi sebagai narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang menghadapi kesulitan, dengan menggunakan bahasa yang baku dan benar;
 - membantu menyelesaikan masalah;
 - memberi acuan agar peserta didik dapat melakukan pengecekan hasil eksplorasi;
 - memberi informasi untuk bereksplorasi lebih jauh;
 - memberikan motivasi kepada peserta didik yang kurang atau belum berpartisipasi aktif.

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

- bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;
- melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;
- memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;
- merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik;
- berdoa dan dibubarkan

E. Sumber Belajar

- Ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan
- Bola basket
- Buku teks
- Buku referensi materi, *Mukholid, Agus. 2007. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Surakarta, Yudhistira.*
- Lembar Kerja Siswa, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

- Pengamatan sikap (afeksi):

Mainkan permainan bolabasket dengan peraturan yang telah dimodifikasi. Taati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan tunjukkan perilaku sportif, keberanian, percaya diri dan menghargai teman

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 30

Jumlah skor maksimal

- Kuis/*embedded test* (kognisi):

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan bolabasket

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 20

Jumlah skor maksimal

- **Nilai akhir yang diperoleh siswa =**

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis
--

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA BASKET

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
<p><i>Melakukan Teknik Dasar passing dalam permainan bola basket</i></p> <p>1. Rangkaian gerakan awal hingga akhir saat siswa melakukan passing Chest pass (operan setinggi dada), Bounce pass (operan pantul), Overhead pass (operan diatas kepala)</p> <p>2. Bentuk gerakan lengan saat melakukan Chest pass (operan setinggi dada), Bounce pass (operan pantul), Overhead pass (operan diatas kepala)</p> <p>3. Hasil lemparan Chest pass (operan setinggi dada), Bounce pass (operan pantul), Overhead pass (operan diatas kepala)</p> <p>4. Penggunaan tiga teknik dasar dalam bola basket pada pada saat permainan modifikasi</p>				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM PERMAINAN BOLABASKET

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Mamou bekerja sama dengan teman satu tim	
2. Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu)	
3. Mentaati peraturan	
4. Menghormati wasit(sportif)	
5. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

RUBRIK PENILAIAN

PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana posisi kedua lengan setelah kamu melakukan passing bola basket ?				
2. Bagaimana posisi badan setelah kamu melakukan passing bola basket ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

Mengetahui
Guru Mapel PJOK



(Sya'ban Purnama Surya Darm, S.Pd)

NIP/NIK:.....

Yogyakarta, 10 Oktober 2017

Mhs PPL Mapel PJOK.



(Agung Yudha Prabowo)

NIM : 14601244028



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

SEKOLAH	: SMK KOPERASI YOGYAKARTA
SATUAN PENDIDIKAN	: SMK
BIDANG STUDI KEAHLIAN	: SEMUA JURUSAN
MATA PELAJARAN	: PJOK
KELAS / SEMESTER	: XI/ I
ALOKASI WAKTU	: 2 X 45 MENIT
KKM	: 75
MATERI	: TEKNIK DASAR SEPAK BOLA

STARDAR KOPETENSI*

1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

KOPETENSI DASAR

- 1.1. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)

Alokasi Waktu : 2 x 45 menit (2 x pertemuan)

D. Tujuan Pembelajaran

5. Siswa mampu melakukan Dribbling (Menggiring) bola dalam sepak bola dengan benar.
6. Siswa mampu melakukan Passing (Mengumpan) dalam sepak bola dengan benar.
7. Siswa mampu melakukan Shooting (Menendang) dalam bola basket dengan benar.
8. Guru memodifikasi peraturan permainan sepak bola untuk dimainkan oleh siswa untuk menumbuhkan nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai teman.

Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (*Discipline*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

E. Materi Pembelajaran

Permainan Sepak Bola

1. Dribbling (Menggiring), Passing (Mengumpan), Shooting (Menendang)
2. Melakukan permainan sepak bola menggunakan peraturan yang telah dimodifikasi

F. Metode Pembelajaran

- Pertemuan 1 = penugasan
- Pertemuan 2 = resiprokal/timbal-balik

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan 1 (2 x 45 menit)

3. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris
- Berdoa,
- Presensi,
- Apersepsi
- Pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

4. Kegiatan Inti (70 menit)

a. Eksplorasi

- Dalam kegiatan eksplorasi pertemuan pertama, guru memerintahkan peserta didik untuk melakukan tiga teknik dasar sepak bola secara bergantian, mulai Dribbling (Menggiring), Passing (Mengumpan), Shooting (Menendang) dalam sepak bola:

Melakukan teknik dasar Dribbling (menggiring)

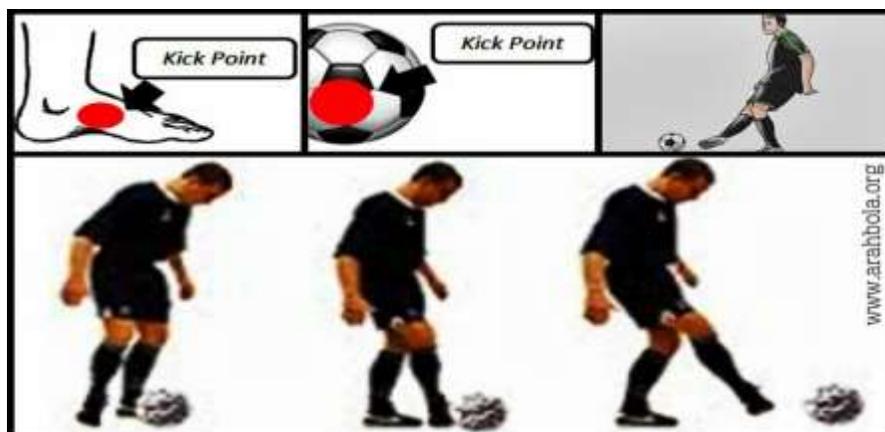
- Teknik dasar Dribbling (Menggiring) dan rangkaian gerak sebagai berikut:



- Guru memerintahkan siswa melakukan dribbling ditempat, menyentuhkan kaki luar dan dalam pada bola untuk menentukan sentuhan kaki pada bola
- Guru memerintahkan siswa melakukan dribbling bergerak lurus ke depan dengan jarak sekitar 10 meter menggunakan kaki bagian dalam dan luar
- Guru memerintahkan siswa melakukan dribbling bergerak maju ke depan tetapi zig-zag dengan jarak sekitar 10 meter kemudian melakukan teknik dasar passing

Melakukan teknik dasar Passing (mengumpan)

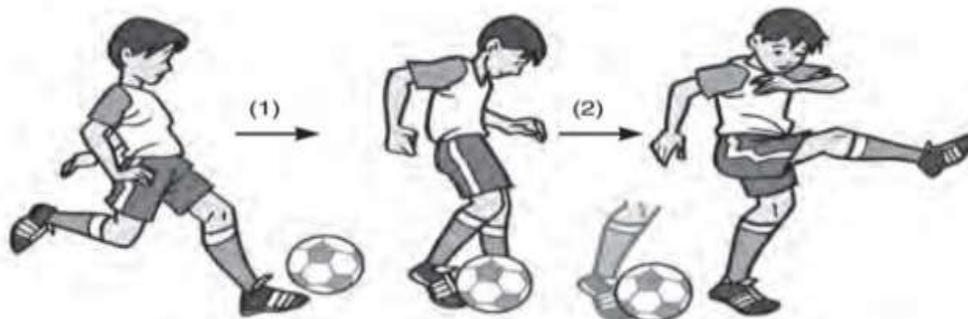
- Teknik dasar passing (mengumpan), dengan rangkaian gerak sebagai berikut :



- Guru memerintahkan siswa melakukan passing menggunakan kaki bagian dalam tetapi masih ditempat karena masih menentukan perkenaan kaki dengan bola
- Guru memerintahkan siswa melakukan passing menggunakan kaki bagian dalam dengan jarak 5
- Guru memerintahkan siswa melakukan passing menggunakan kaki bagian dalam dengan jarak 10 meter kemudian dilanjutkan dengan teknik dasar shooting

Melakukan teknik dasar Shooting (menedang)

- Teknik dasar shooting (menendang) dengan rangkaian gerak sebagai berikut :



- Guru memerintahkan siswa melakukan shooting menggunakan punggung kaki tetapi masih sebatas menentukan perkenaan kaki pada bola
- Guru memerintahkan siswa melakukan shooting menggunakan punggung kaki secara perlahan ke gawang
- Guru memerintahkan siswa melakukan shooting menggunakan punggung kaki ke dalam gawang dengan jarak 10 meter dengan awalan dribbling, passing kemudian shooting
- Guru memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

b. Elaborasi

Kegiatan elaborasi:

- Siswa bermain sepak bola dengan peraturan yang telah dimodifikasi dengan menggunakan teknik dasar Dribbling (Menggiring)
- Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak
 - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
 - siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
 - siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan sendiri
 - bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
 - bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba permainan bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi.
- Siswa bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan teknik dasar passing (mengumpan),
- Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak
 - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
 - siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
 - siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan sendiri

- bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
- bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba permainan bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi.
- Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan teknik dasar shooting (menendang)
- Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak
 - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
 - siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
 - siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan sendiri
 - bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
 - bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba permainan bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi.
- Guru memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri peserta didik.

c. Konfirmasi

Kegiatan konfirmasi:

- Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

5. Kegiatan Penutup (10 menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Guru bersama-sama dengan peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran;
- melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;
- memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;
- merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik;
- berdoa dan dibubarkan

Pertemuan 2 (2 x 45 menit)

4. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris,
- Berdoa,
- Presensi,
- Apersepsi
- Pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

5. Kegiatan Inti (70 menit)

a. Eksplorasi

Dalam kegiatan eksplorasi pertemuan kedua, guru mengulang kembali tiga teknik dasar sepak bola pada pertemuan sebelumnya karena pada pertemuan kedua akan diambil penilaian. Selain itu melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran:

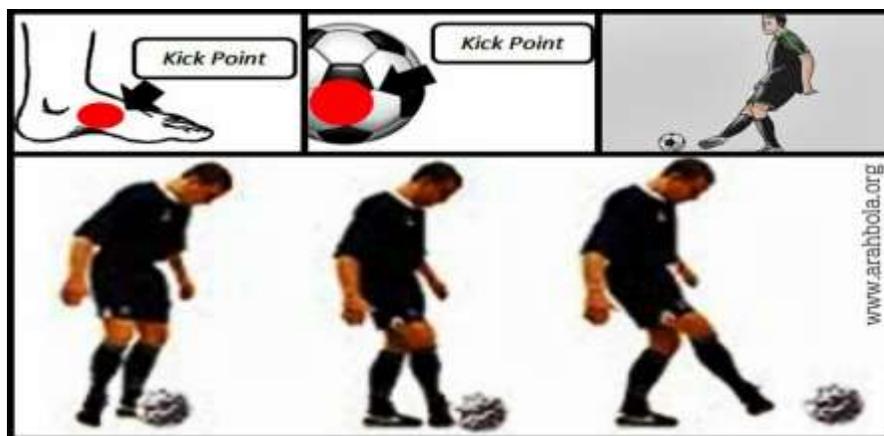
- Teknik dasar sepak bola Dribbling (Menggiring), Passing (Mengumpan), Shooting (Menendang) dengan rangkaian gerak sebagai berikut :
- Teknik dasar Dribbling (Menggiring) dan rangkaian gerak sebagai berikut:



- Guru memerintahkan siswa melakukan dribbling ditempat, menyentuhkan kaki luar dan dalam pada bola untuk menentukan sentuhan kaki pada bola
- Guru memerintahkan siswa melakukan dribbling bergerak lurus ke depan dengan jarak sekitar 10 meter menggunakan kaki bagian dalam dan luar
- Guru memerintahkan siswa melakukan dribbling bergerak maju ke depan tetapi zig-zag dengan jarak sekitar 10 meter kemudian melakukan teknik dasar passing

Melakukan teknik dasar Passing (mengumpan)

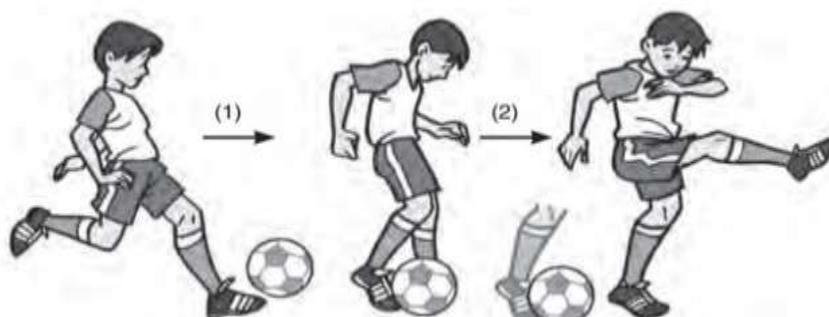
- Teknik dasar passing (mengumpan), dengan rangkaian gerak sebagai berikut :



- Guru memerintahkan siswa melakukan passing menggunakan kaki bagian dalam tetapi masih ditempat karena masih menentukan perkenaan kaki dengan bola
- Guru memerintahkan siswa melakukan passing menggunakan kaki bagian dalam dengan jarak 5
- Guru memerintahkan siswa melakukan passing menggunakan kaki bagian dalam dengan jarak 10 meter kemudian dilanjutkan dengan teknik dasar shooting

Melakukan teknik dasar Shooting (menendang)

- Teknik dasar shooting (menendang) dengan rangkaian gerak sebagai berikut :



- Guru memerintahkan siswa melakukan shooting menggunakan punggung kaki tetapi masih sebatas menentukan perkenaan kaki pada bola
- Guru memerintahkan siswa melakukan shooting menggunakan punggung kaki secara perlahan ke gawang
- Guru memerintahkan siswa melakukan shooting menggunakan punggung kaki ke dalam gawang dengan jarak 10 meter dengan awalan dribbling, passing kemudian shooting
- Guru memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

b. Elaborasi

Kegiatan elaborasi:

- Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model resiprokal/timbal-balik
 - guru mengatur siswa agar berpasang-pasangan
 - guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada setiap pasangan
 - siswa mempelajari tugas gerak dan indikator keberhasilannya
 - siswa membagi tugas, siapa yang pertama kali menjadi pelaku dan siapa yang menjadi pengamat
 - siswa melaksanakan tugas gerak, dan berganti peran bilamana pelaku sudah berhasil menampilkan gerak sesuai dengan indikator yang telah ditentukan
- Bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan teknik dasar Dribbling, Passing dan Shooting dengan peraturan dribbling maksimal 5 kali sentuhan bola, passing menggunakan kaki kanan dan kiri, shooting diperbolehkan setelah melakukan 5 kali sentuhan dribbling passing kaki kanan dan kiri. jumlah pemain dalam satu tim menyesuaikan.
- Guru memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri peserta didik.

c. Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik,
- memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber,
- memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan,
- memfasilitasi peserta didik untuk memperoleh pengalaman yang bermakna dalam mencapai kompetensi dasar:
 - berfungsi sebagai narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang menghadapi kesulitan, dengan menggunakan bahasa yang baku dan benar;
 - membantu menyelesaikan masalah;
 - memberi acuan agar peserta didik dapat melakukan pengecekan hasil eksplorasi;
 - memberi informasi untuk bereksplorasi lebih jauh;
 - memberikan motivasi kepada peserta didik yang kurang atau belum berpartisipasi aktif.

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

- bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;

- melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;
- memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;
- merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik;
- berdoa dan dibubarkan

E. Alat dan Sumber Belajar.

- Ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan
- Bola sepak
- Buku teks
- Buku referensi materi: *Mukholid, Agus. 2007. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Surakarta, Yudhistira.*
- Lembar Kerja Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

F. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan Dribbling (Menggiring), Passing (Mengumpan), Shooting (Menendang) • Bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui rangkaian gerak menggiring, mengumapan dan menendang bola <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian 	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan teknik dasar menggiring, mengumpan dan menendang bola • Posisi kaki pada saat dan setelah melakukan gerakan menggiring, mengumpan dan menendang, adalah . <ul style="list-style-type: none"> e. Perkenaan kaki bagian dalam f. Lurus ke depan g. Tidak lurus/ditekuk h. Perkenaan punggung kaki • Melakukan kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian

1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Lakukan teknik dasar Dribbling, Passing dan Shooting

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Nilai} = \frac{\text{-----}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

Jumlah skor maksimal

- Pengamatan sikap (afeksi):

Mainkan permainan sepak bola dengan peraturan yang telah dimodifikasi. Taati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan tunjukkan perilaku sportif, keberanian, percaya diri dan menghargai teman

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Nilai} = \frac{\text{-----}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

Jumlah skor maksimal

- Kuis/*embedded test* (kognisi):

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan sepak bola

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Nilai} = \frac{\text{-----}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

Jumlah skor maksimal

- Nilai akhir yang diperoleh siswa =

3. Rubrik Penilaian

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis
--

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA TEKNIK DASAR PERMAINAN SEPAK BOLA

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
<p><i>Melakukan Teknik Dasar Dribbling Passing Shooting</i></p> <p>1. Rangkaian gerakan awal hingga akhir saat siswa melakukan Dribbling (Menggiring), Passing (Mengumpan), Shooting (Menendang)</p> <p>2. Posisi badan saat siswa melakukan shooting</p> <p>3. Ketepatan sasaran saat siswa melakukan passing ke teman</p> <p>4. Penggunaan tiga teknik dasar dalam sepak bola pada saat memainkan permainan modifikasi</p>				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Mamou bekerja sama dengan teman satu tim	
2. Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu)	
3. Mentaati peraturan	
4. Menghormati wasit(sportif)	
5. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana cara melakukan shooting dalam sepak bola? 2. Bagaimana cara dan perkenaan kaki pada bola agar passing yang dilakukan tepat sasaran ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

Mengetahui
 Guru Mapel PJOK



(Sya'ban Purnama Surya Darm, S.Pd)
 NIP/NIK:.....

Yogyakarta, 18 Oktober 2017
 Mhs PPL Mapel PJOK.



(Agung Yudha Prabowo)
 NIM : 14601244028



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

SEKOLAH	: SMK KOPERASI YOGYAKARTA
SATUAN PENDIDIKAN	: SMK
BIDANG STUDI KEAHLIAN	: SEMUA JURUSAN
MATA PELAJARAN	: PJOK
KELAS / SEMESTER	: XI/ I
ALOKASI WAKTU	: 2 X 45 MENIT
KKM	: 75
MATERI	: BOLA VOLI

STARNDAR KOMPETENSI*

1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

KOMPETENSI DASAR

- 1.1. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)

Alokasi Waktu : 2 x 45 menit (2 x pertemuan)

G. Tujuan Pembelajaran

9. Siswa mampu melakukan teknik dasar passing atas dengan benar.
10. Siswa mampu melakukan teknik dasar passing bawah dengan benar.
11. Siswa melakukan teknik dasar pukulan smash tanpa awalan dengan benar.

Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (*Discipline*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Pembelajaran

Bola Voli

- Siswa melakukan teknik dasar passing atas
- Siswa melakukan teknik dasar passing bawah
- Siswa melakukan teknik dasar pukulan smash tanpa awalan
- Siswa melakukan permainan bola voli menggunakan peraturan yang telah dimodifikasi

C. Metode Pembelajaran

- Pertemuan 1 = Penugasan
- Pertemuan 2 = Resiprokal/Timbal-balik

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan 1 (2 x 45 menit)

6. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris
- Berdoa,
- Presensi,
- Apersepsi
- Pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

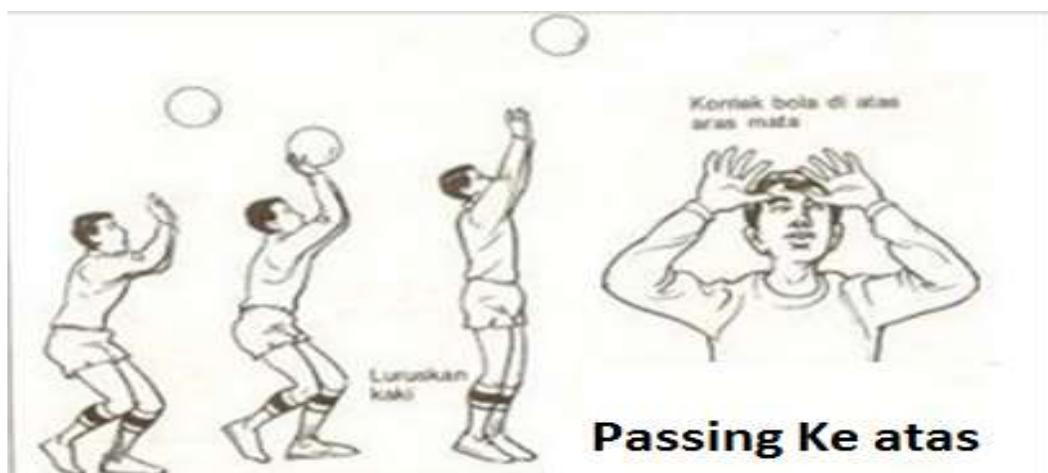
7. Kegiatan Inti (70 menit)

▪ Eksplorasi

- Dalam kegiatan eksplorasi pertemuan pertama ini, guru memerintahkan siswa untuk melakukan teknik dasar bola voli. Siswa melakukan teknik dasar passing atas bola voli, siswa melakukan teknik dasar passing bawah bola voli, siswa melakukan pukulan smash tanpa awalan, melakukan permainan bola voli dengan peraturan yang dimodifikas

Melakukan teknik dasar passing atas bola voli

- Melakukan teknik dasar passing atas sebagai berikut:



- Guru memerintahkan siswa mengamati media pembelajaran berupa gambar dan video teknik dasar passing atas yang telah disediakan oleh guru
- Guru memerintahkan siswa melakukan teknik dasar passing atas :
 - Buka kaki selebar bahu dan sejajar, kedua lutut ditekuk dan badan merendah
 - Saat bola datang, secepat mungkin tempatkan badan di bawah bola, dengan tangan diangkat, dan lengan agak ditekuk, serta telapak tangan terbuka lebar dengan jari-jari renggang dan membentuk seperti mangkok. Kedua ibu jari dan telunjuk yang berdekatan akan membentuk seperti setengah lingkaran ataupun segitiga
 - Saat bola sudah berada di atas badan, dengan kedua tangan agak ditekuk pada bagaian siku atau pergelangan tangan. Posisi tangan harus berada di atas dahi. Perkenaan bola yang baik yaitu tepat mengenai jari-jari tangan, saat bola menyentuh jari, jari-jari harus sedikit ditegakan agar bola dapat memantul dengan baik, dan kemudian didorong dengan menggerakkan pergelangan tangan yang selanjutnya diikuti dengan gerakan meluruskan siku
 - Gerakan mendorong akan diakhiri dengan tumit sedikit terangkat dari lantai, pinggul dan lutut naik, kedua lengan lurus serta pandangan mengikuti arah gerakan bola
- Guru memerintahkan siswa melaksanakan tugas passing atas secara berpasangan
- Guru memberi solusi atas kesulitan yang diungkapkan oleh siswa

Melakukan teknik dasar passing bawah

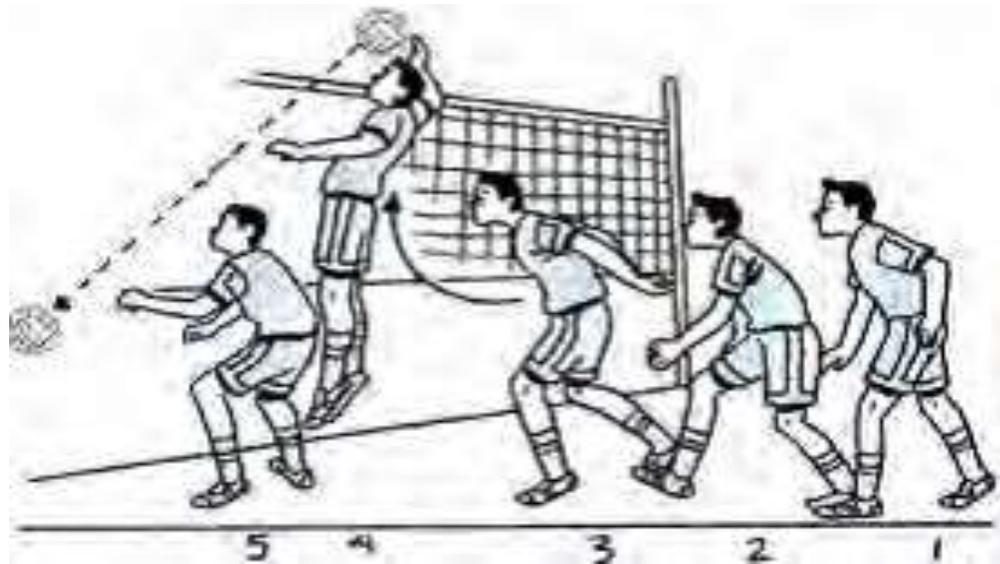
- Melakukan teknik dasar passing bawah sebagai berikut :



- Guru memerintahkan siswa mengamati media pembelajaran berupa gambar dan video teknik dasar passing bawah yang disediakan oleh guru
- Guru memerintahkan siswa untuk melakukan teknik dasar passing bawah sebagai berikut :
 - Berdiri menggunakan kedua kaki yang dibuka selebar Bahu dan lutut agak ditekuk
 - Rapatkan dan luruskan ke dua tangan dan lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar
 - Lakukan gerakan mengayun kedua lengan secara bersamaan dari bawah ke atas hingga setinggi bahu
 - Saat bola tersentuh kedua lengan dan lutut diluruskan
 - Perkenaan bola yang baik tepat pada lengan di atas pergelangan tangan
- Guru memerintahkan siswa melaksanakan tugas passing bawah secara berpasangan
- Guru memerintahkan siswa menyebutkan kesulitannya pada saat melakukan teknik dasar passing bawah
- Guru memberi solusi atas kesulitan yang disebutkan siswa

Melakukan teknik dasar pukulan smash

- Melakukan teknik dasar pukulan smash sebagai berikut :



- Guru memerintahkan siswa mengamati media pembelajaran berupa gambar dan video teknik dasar smash yang disediakan oleh guru
- Guru memerintahkan siswa untuk melakukan teknik dasar smash sebagai berikut :
 - Tahapan awal, perhatikan terlebih dahulu datangnya bola, lalu ambil jarak kira-kira 2,5 sampai 4 meter dari jatuhnya bola untuk selanjutnya melakukan lompatan.
 - Kemudian atur arah sehingga posisi bola ada di depan pada saat akan melakukan lompatan, sedangkan pastikan mengarah atau menghadap jaring net. Saat akan melompat kedua lengan menjulur ke depan kemudian di ayunkan ke belakang dan ke atas sesudah langkah pertama, setelah itu ayunkan ke depan sehingga pada saat melompat kedua lengan itu tergantung ke bawah di depan tubuh.
 - Lakukan pukulan *right hand*, melangkahkan kaki kiri ke depan dengan langkah biasa, setelah di ikuti oleh kaki kanan dengan langkah panjang dan kaki segera mengikuti dan letakkan pada samping kaki kanan. Sedangkan Untuk pukulan *left hand* kebalikan dari *right hand* Pastikan saat melompat, telah melakukannya dengan lancar dan tidak tersendat. Pada saat melakukan lompatan kedua lengan yang dalam posisi menjulur digerakkan keatas.
 - Saat mendarat guna mempertahankan keseimbangan dan tidak terjerebab atau (terjatuh) maka posisi tubuh bagian atas membungkuk ke depan sedangkan kaki juga diarahkan kedepan. Mendarat dengan kedua kaki dengan posisi agak ditebuk
- Guru memerintahkan siswa melaksanakan tugas teknik dasar smash secara berpasangan
- Guru memerintahkan siswa menyebutkan kesulitannya pada saat melakukan teknik dasar smash
- Guru memberi solusi atas kesulitan yang disebutkan siswa

- Guru memfasilitasi siswa melakukan percobaan permainan bola voli menggunakan tiga teknik dasar (passing atas, passing bawah dan pukulan smash) dengan sarana prasarana dan peraturan yang telah dimodifikasi.

- **Elaborasi**
Kegiatan elaborasi:

- Siswa melakukan teknik dasar passing atas
- Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - guru membagikan bahan ajar/media, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada siswa
 - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
 - siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
 - siswa melaksanakan teknik dasar passing atas dengan tahapan seperti yang terdapat pada media pembelajaran
 - bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
 - bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba permainan bola voli

- Siswa melakukan teknik dasar passing bawah
- Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - guru membagikan bahan ajar/media, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada siswa
 - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
 - siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
 - siswa melaksanakan rangkaian gerak teknik dasar passing bawah dengan tahapan seperti yang terdapat pada media pembelajaran
 - bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
 - bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba permainan bola voli

- Siswa melakukan teknik dasar pukulan smash
- Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - guru membagikan bahan ajar/media, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada siswa
 - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya

- siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
 - siswa melaksanakan rangkaian gerak teknik dasar pukulan smash dengan tahapan seperti yang terdapat pada media pembelajaran
 - bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
 - bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba permainan bola voli
- Guru memfasilitasi siswa agar dapat Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan
- **Konfirmasi**
Kegiatan konfirmasi:
 - Guru melakukan sesi tanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
 - Guru bersama siswa melakukan sesi tanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Guru bersama-sama dengan peserta didik membuat rangkuman/simpulan pembelajaran;
- Guru melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;
- memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;
- merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik;
- berdoa dan dibubarkan

Pertemuan 2 (2 x 45 menit)

6. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris,
- Berdoa,
- Presensi,
- Apersepsi

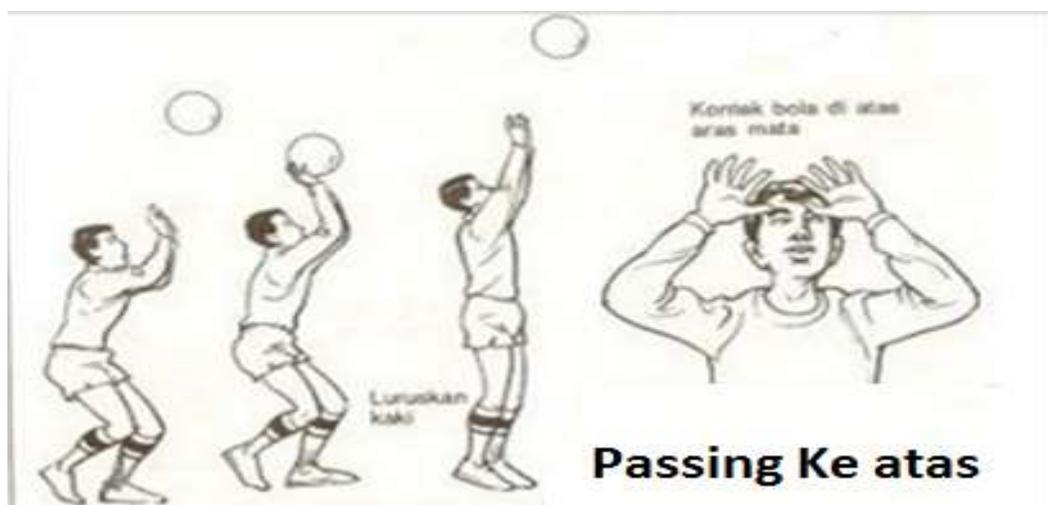
- Pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

7. Kegiatan Inti (70 menit)

- **Eksplorasi**
- Dalam kegiatan eksplorasi pertemuan kedua, guru langsung memerintahkan siswa untuk melakukan teknik dasar bola voli (passing atas, passing bawah, pukulan smash). Selanjutnya dilakukan pengambilan nilai mengenai teknik dasar bola voli.

Melakukan teknik dasar passing atas bola voli

- Melakukan teknik dasar passing atas sebagai berikut:

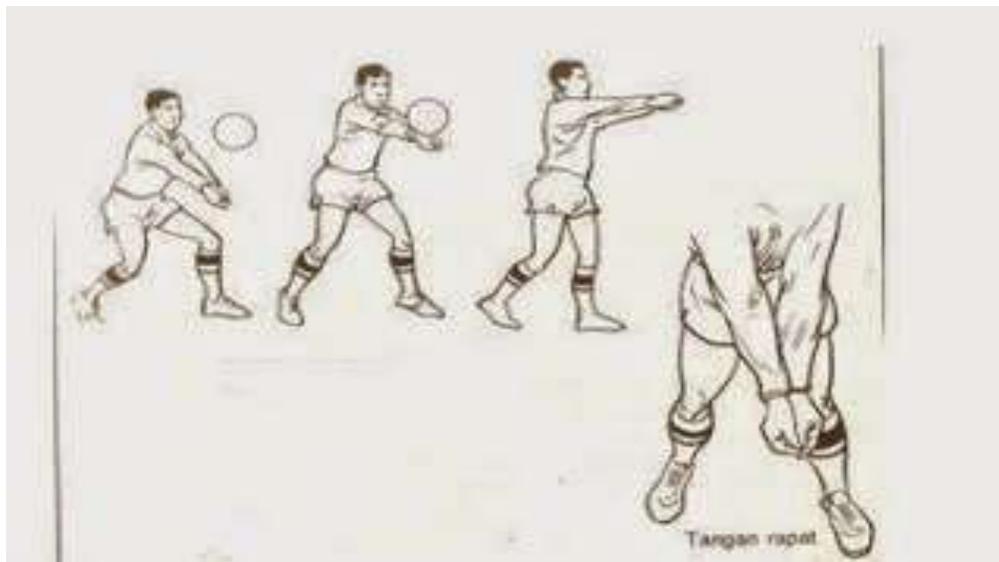


- Guru memerintahkan siswa mengamati media pembelajaran berupa gambar dan video teknik dasar passing atas yang telah disediakan oleh guru
- Guru memerintahkan siswa melakukan teknik dasar passing atas :
 - Buka kaki selebar bahu dan sejajar, kedua lutut ditekuk dan badan merendah
 - Saat bola datang, secepat mungkin tempatkan badan di bawah bola, dengan tangan diangkat, dan lengan agak ditekuk, serta telapak tangan terbuka lebar dengan jari-jari renggang dan membentuk seperti mangkok. Kedua ibu jari dan telunjuk yang berdekatan akan membentuk seperti setengah lingkaran ataupun segitiga
 - Saat bola sudah berada di atas badan, dengan kedua tangan agak ditekuk pada bagaian siku atau pergelangan tangan. Posisi tangan harus berada di atas dahi. Perkenaan bola yang baik yaitu tepat mengenai jari-jari tangan, saat bola menyentuh jari, jari-jari harus sedikit ditegakan agar bola dapat memantul dengan baik, dan kemudian didorong dengan pergerakan pergelangan tangan yang selanjutnya diikuti dengan gerakan meluruskan siku

- Gerakan mendorong akan diakhiri dengan tumit sedikit terangkat dari lantai, pinggul dan lutut naik, kedua lengan lurus serta pandangan mengikuti arah gerakan bola
- Guru memerintahkan siswa melaksanakan tugas passing atas secara berpasangan
- Guru memberi solusi atas kesulitan yang diungkapkan oleh siswa

Melakukan teknik dasar passing bawah

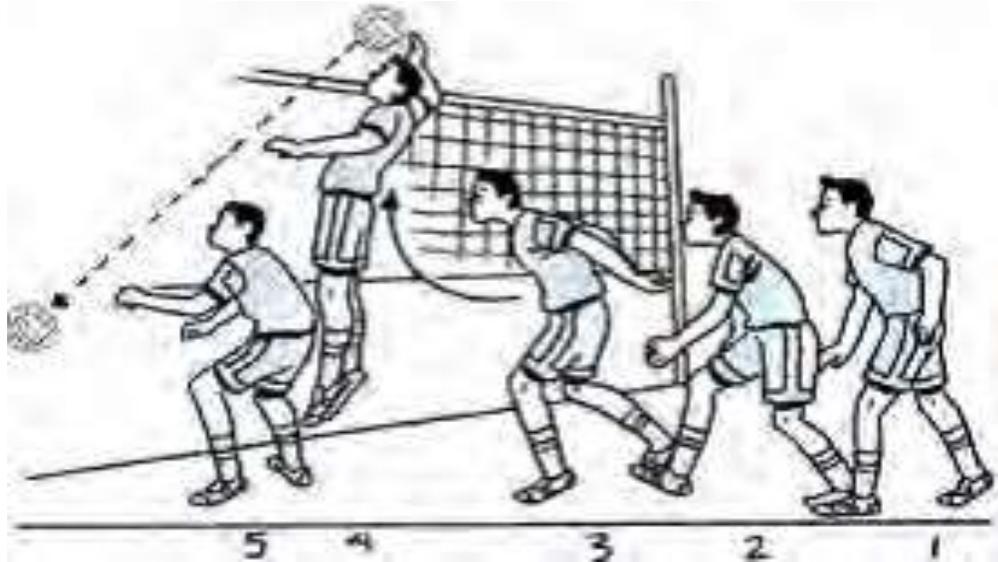
- Melakukan teknik dasar passing bawah sebagai berikut :



- Guru memerintahkan siswa mengamati media pembelajaran berupa gambar dan video teknik dasar passing bawah yang disediakan oleh guru
- Guru memerintahkan siswa untuk melakukan teknik dasar passing bawah sebagai berikut :
 - Berdiri menggunakan kedua kaki yang dibuka selebar Bahu dan lutut agak ditebuk
 - Rapatkan dan luruskan ke dua tangan dan lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar
 - Lakukan gerakan mengayun kedua lengan secara bersamaan dari bawah ke atas hingga setinggi bahu
 - Saat bola tersentuh kedua lengan, lutut diluruskan Perkenaan bola yang baik tepat pada lengan di atas pergelangan tangan
- Guru memerintahkan siswa melaksanakan tugas passing bawah secara berpasangan
- Guru memerintahkan siswa menyebutkan kesulitannya pada saat melakukan teknik dasar passing bawah
- Guru memberi solusi atas kesulitan yang disebutkan siswa

Melakukan teknik dasar pukulan smash

- Melakukan teknik dasar pukulan smash sebagai berikut :



- Guru memerintahkan siswa mengamati media pembelajaran berupa gambar dan video teknik dasar smash yang disediakan oleh guru
- Guru memerintahkan siswa untuk melakukan teknik dasar smash sebagai berikut :
 - Tahapan awal, perhatikan terlebih dahulu datangnya bola, lalu ambil jarak kira-kira 2,5 sampai 4 meter dari jatuhnya bola untuk selanjutnya melakukan lompatan.
 - Kemudian atur arah sehingga posisi bola ada di depan pada saat akan melakukan lompatan, sedangkan pastikan mengarah atau menghadap jaring net. Saat akan melompat kedua lengan menjulur ke depan kemudian di ayunkan ke belakang dan ke atas sesudah langkah pertama, setelah itu ayunkan ke depan sehingga pada saat melompat kedua lengan itu tergantung ke bawah di depan tubuh.
 - Lakukan pukulan *right hand*, melangkahkan kaki kiri ke depan dengan langkah biasa, setelah di ikuti oleh kaki kanan dengan langkah panjang dan kaki segera mengikuti dan letakkan pada samping kaki kanan. Sedangkan Untuk pukulan *left hand* kebalikan dari *right hand* Pastikan saat melompat, telah melakukannya dengan lancar dan tidak tersendat. Pada saat melakukan lompatan kedua lengan yang dalam posisi menjulur digerakkan keatas.
 - Saat mendarat guna mempertahankan keseimbangan dan tidak terjerebab atau (terjatuh) maka posisi tubuh bagian atas membungkuk ke depan sedangkan kaki juga diarahkan kedepan. Mendarat dengan kedua kaki dengan posisi agak ditekuk
- Guru memerintahkan siswa melaksanakan tugas teknik dasar smash secara berpasangan

- Guru memerintahkan siswa menyebutkan kesulitannya pada saat melakukan teknik dasar smash
 - Guru memberi solusi atas kesulitan yang disebutkan siswa
- Guru memfasilitasi siswa melakukan percobaan permainan bola voli menggunakan tiga teknik dasar (passing atas, passing bawah dan smash) dengan sarana prasarana dan peraturan yang telah dimodifikasi.
- **Elaborasi**
Kegiatan elaborasi:
- Siswa melakukan teknik dasar passing atas
 - Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - guru membagikan bahan ajar/media, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada siswa
 - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
 - siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
 - siswa melaksanakan teknik dasar passing atas dengan tahapan seperti yang terdapat pada media pembelajaran
 - bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
 - bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba permainan bola voli
- Siswa melakukan teknik dasar passing bawah
 - Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - guru membagikan bahan ajar/media, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada siswa
 - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
 - siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
 - siswa melaksanakan rangkaian gerak teknik dasar passing bawah dengan tahapan seperti yang terdapat pada media pembelajaran
 - bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
 - bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba permainan bola voli
- Siswa melakukan rangkaian gerak teknik dasar pukulan smash

- Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - guru membagikan bahan ajar/media, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada siswa
 - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
 - siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
 - siswa melaksanakan rangkaian gerak teknik dasar smash dengan tahapan seperti yang terdapat pada media pembelajaran
 - bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
 - bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba permainan bola voli

- Guru memfasilitasi siswa agar dapat Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan

- **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- Memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik,
- Memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber,
- Memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan,
- Memfasilitasi peserta didik untuk memperoleh pengalaman yang bermakna dalam mencapai kompetensi dasar:
 - Berfungsi sebagai narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang menghadapi kesulitan, dengan menggunakan bahasa yang baku dan benar;
 - Membantu menyelesaikan masalah;
 - Memberi acuan agar peserta didik dapat melakukan pengecekan hasil eksplorasi;
 - Memberi informasi untuk bereksplorasi lebih jauh;
 - Memberikan motivasi kepada peserta didik yang kurang atau belum berpartisipasi aktif.

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

- bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;
- melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;
- memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;
- merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik;
- berdoa dan dibubarkan

E. Alat dan Sumber Belajar

- Bola voli
- Net bola voli
- Media gambar dan video pembelajaran teknik dasar bola voli
- Buku referensi materi:
 - **Muhajir. 2013. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA dan MA Kelas XI. Jakarta. Erlangga**
 - **Sriyanto. 2012. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/MA-SMK/MAK kelas XI. Surakarta. Pt Pramata Mitra Aksara**
- Lembar Kerja Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

F. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
Aspek Psikomotor <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar passing atas dan bawah bola voli serta smash tanpa awalan, dengan koordinasi yang baik • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar bola voli (passing atas, passing bawah dan pukulan smash)

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk teknik dasar passing atas dan bawah bola voli serta smash tanpa awalan, dengan koordinasi yang baik ! 	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar bola voli <ol style="list-style-type: none"> Passing atas Passing bawah Pukulan smash
<p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan 	Tes Observasi	Lembar observasi	<ul style="list-style-type: none"> Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan

1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Lakukan teknik dasar bola voli

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 50

Jumlah skor maksimal

- Pengamatan sikap (afeksi):

Melakukan teknik dasar bola voli (passing atas, passing bawah, smash). Taati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan tunjukkan perilaku sportif, keberanian, percaya diri dan menghargai teman

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

- Kuis/*embedded test* (kognisi):

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak bola voli (*passing atas, passing bawah dan smash*).

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

- **Nilai akhir yang diperoleh siswa =**

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis
--

4. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNTUK KERJA TEKNIK DASAR BOLA VOLI

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
<i>Melakukan Teknik Dasar dalam bola voli (passing atas, passing bawah, smash)</i> 1. Bagaimana posisi kaki saat melakukan passing atas 3. Posisi tangan yang benar saat melakukan passing bawah				

3. Posisi badan saat melakukan passing atas				
4. Pada saat smash tangan bagaikan mana yang harus mengenai bola				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

Jawab :

1. Posisi kaki saat melakukan passing atas adalah buka kaki sejajar selebar bahu yang, sebelum menerima bola kondisikan kaki untuk menekuk dan ketika bola mulai dipassing keatas lutul diluruskan ke atas mengikuti bola (mengeper atas bawah)
2. Kedua tangan menyatu. lengan atas, lengan bawah, dan siku lurus ke bawah. Saat bola mulai datang ayunkan kedua tangan maksimal setinggi bahu. Perkenaan bola pada tangan diantara pergelangan tangan dan siku
3. posisi badan saat melakukan passing atas adalah sebelum bola datang badan agak membungkuk dan condong ke depan tapi setelah bola mulai mengenai tangan badan lurus dan mulai naik ke atas
4. bagaikan tangan yang mengenai bola adalah bagian telapak tangan karena dari situlah pergelangan tangan akan mengarahkan bola menuju kebawah

**RUBRIK PENILAIAN
SIKAP/PERILAKU DALAM BOLA VOLI**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Mampu bekerja sama dengan teman satu tim	
2. Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu)	
3. Mentaati peraturan	
4. Menghormati guru(sportif)	
5. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM BOLA VOLI

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Menurut anda dalam permainan ketika kita mendapat smash lawan manakah yang sesuai untuk menghentikan bola smash passing bawaha atau atas 2. jelaskan perbedaan posisi kaki passing atas dan passing bawah				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

Jawan :

1. Menurut saya passing yang tepat digunakan untuk menahan kencangnya pukulan smash adalah passing bawah karena dengan passing bawah akan lebih aman dibanding passing atas untuk si penerima bola mengingat pukulan smash begitu keras, selain itu dengan permukaan lengan yang rata akan lebih mudah mengontrol bola
2. Perbedaanya adalah dalam passing atas kaki dibuka selebar bahu dan sejajar alasanya gerakan passing atas lebih dominan ke atas bukan ke depan sehingga menentuk kaki berdiri sejajar, sedangkan passing bawah kaki berdiri depan belakang karena dalam passing bawah akan ada gerakan ayunan ketika bola mulai menyentuh lengan

Mengetahui
Guru Mapel PJOK



(Sya'ban Purnama Surya Darm, S.Pd)

NIP/NIK:.....

Yogyakarta, 10 Oktober 2017

Mhs PPL Mapel PJOK.



(Agung Yudha Prabowo)

NIM : 14601244028



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SEKOLA	: SMK KOPERASI YOGYAKARTA
SATUAN PENDIDIKAN	: SMK
BIDANG STUDI KEAHLIAN	: SEMUA JURUSAN
MATA PELAJARAN	: PJOK
KELAS / SEMESTER	: X/ I
ALOKASI WAKTU	: 2 X 45 MENIT
KKM	: 75
MATERI	: ATLETIK / LOMPAT JAUH

STANDAR KOPETENSI*

8. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

KOPETENSI DASAR

8.3 Mempraktikkan keterampilan atletik dengan mengeluarkan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerja sama. Kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri**)

Alokasi Waktu : 2 x 45 menit (2 x pertemuan)

H. Tujuan Pembelajaran

12. Siswa mampu melakukan Lompat Jauh tanpa menggunakan awalan dengan benar.
13. Siswa mampu melakukan Lompat Jauh menggunakan awalan 5 meter dari garis tolakan dengan benar.
14. Siswa mampu melakukan Lompat Jauh menggunakan awalan yang sebenarnya dengan benar.
15. Guru memodifikasi peraturan Lompat Jauh untuk dilakukan oleh siswa agar menumbuhkan nilai disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran

Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (*Discipline*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Ketelitian (*carefulness*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

I. Materi Pembelajaran

Atletik/Lompat Jauh

- Melakukan Lompat Jauh gaya berjalan di udara tanpa awalan
- Melakukan Lompat Jauh gaya berjalan di udara dengan awalan 5 meter
- Melakukan Lompat Jauh gaya berjalan di udara dengan awalan yang sebenarnya
- Melakukan Lompat Jauh menggunakan peraturan yang telah dimodifikasi

J. Metode Pembelajaran

- Pertemuan 1 = Penugasan
- Pertemuan 2 = Resiprokal/Timbal-balik

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan 1 (2 x 45 menit)

8. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris
- Berdoa,
- Presensi,
- Apersepsi
- Pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

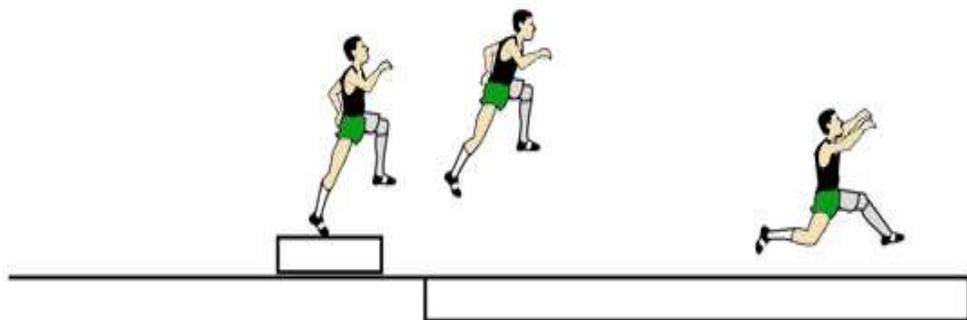
9. Kegiatan Inti (70 menit)

a. Eksplorasi

- Dalam kegiatan eksplorasi pertemuan pertama, guru memerintahkan siswa untuk melakukan Lompat Jauh tanpa menggunakan awalan, menggunakan awalan 5 meter, menggunakan awalan yang sebenarnya.

Melakukan teknik Lompat Jauh tanpa tolakan

- Melakukan teknik dasar Lompat Jauh tanpa awalan dengan rangkaian gerak sebagai berikut :

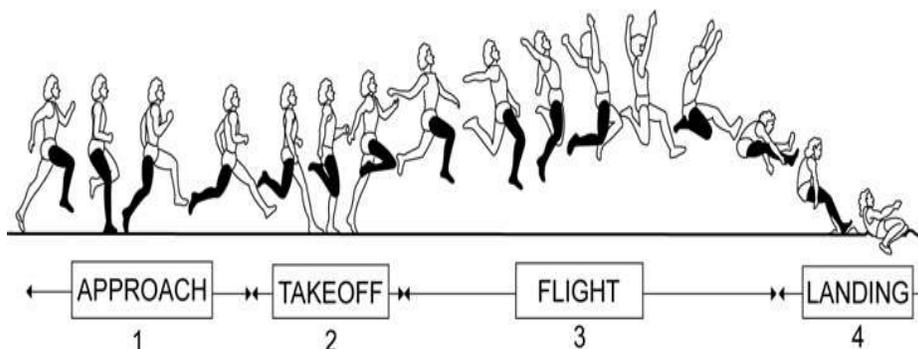


- Guru memerintahkan siswa mengamati media pembelajaran berupa gambar teknik lompat jauh melayang di udara yang disediakan oleh guru
- Guru memerintahkan siswa menentukan kaki terkuat sebagai tumpuan lompatan dengan cara menjatuhkan badan ke depan kemudian kaki yang bereaksi pertama menahan beban tubuh adalah kaki yang terkuat
- Guru memerintahkan siswa melakukan lompat jauh tanpa awalan dari tepian bak pasir :
 - kaki tumpuan berada di depan di tepian bak dan kaki satunya di belakang
 - kaki yang dibelakang mengayun sejauh mungkin ke depan
 - posisi mendarat menggunakan 2 kaki dan mengeper
- Guru memerintahkan siswa pada saat melakukan pendaratan menggunakan ke dua kaki

- Guru menganalisis/mengamati setiap siswa dalam melakukan lompat jauh, jika dalam melakukan masih terdapat kesalahan maka guru memberikan solusi kepada siswa

Melakukan teknik Lompat Jauh awalan 5 meter

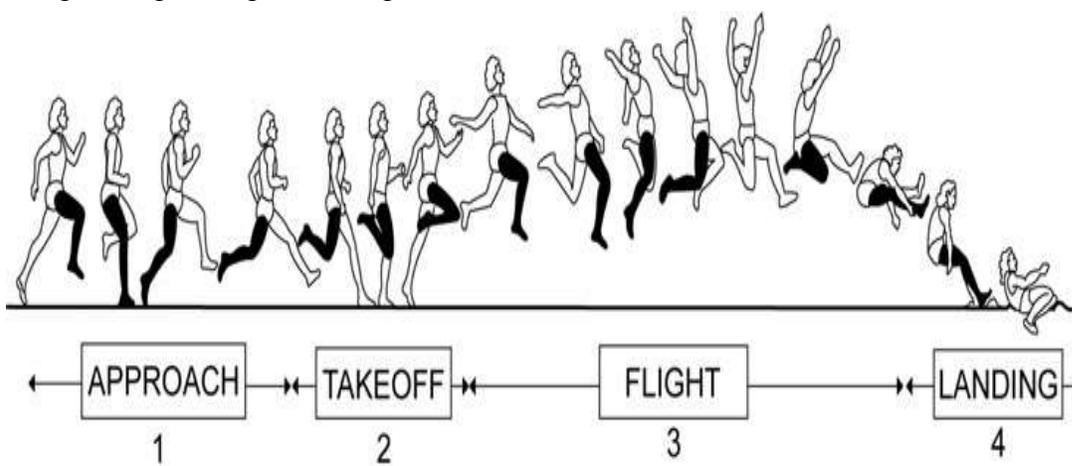
- Melakukan teknik dasar Lompat Jauh awalan 5 meter dengan rangkaian gerak sebagai berikut :



- Guru memerintahkan siswa mengamati media pembelajaran berupa gambar teknik lompat jauh melayang di udara yang disediakan oleh guru
- Guru memerintahkan siswa melakukan Lompat Jauh dengan awalan 5 meter dari titik tolakan dengan ditandai oleh cone :
 - Siswa mengambil persiapan melakukan lompat jauh dengan jarak 5 meter
 - Siswa mulai menggunakan lari sebelum melompat, setelah lari siswa melepaskan kaki tumpuan pada titik tolak
 - Melompat menggunakan tumpuan satu kaki yang terkuat dan mendarat menggunakan dua kaki secara bersamaan
- Dalam tahapan lompat jauh dengan awalan 5 meter ini siswa sudah mulai mengenal tahapan dalam pelaksanaan lompat jauh seperti Approach, Takeoff, Flight, Landing
- Guru menganalisis/mengamati setiap siswa dalam melakukan lompat jauh, jika dalam melakukan masih terdapat kesalahan maka guru memberikan solusi kepada siswa

Melakukan teknik dasar Lompat Jauh dengan awalan sebenarnya

- Melakukan teknik dasar Lompat Jauh menggunakan awalan yang sebenarnya dengan rangkaian gerak sebagai berikut :



- Guru memerintahkan siswa mengamati media pembelajaran berupa gambar teknik lompat jauh melayang di udara yang disediakan oleh guru

- Guru memerintahkan siswa melakukan Lompat Jauh menggunakan awalan yang sebenarnya atau awalan yang di sesuaikan dengan kebutuhan siswa dalam melakukan persiapan :
 - Siswa mengambil ancang-ancang disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing
 - Dalam proses persiapan (lari) siswa tidak boleh mengganti langkah, separuh jarak awal siswa lari pelan dan separuh jarak akhir siswa mulai lari sprint dengan langkah panjang
 - Menggunakan tumpuan satu kaki yaitu kaki terkuat dan mendarat dengan dua kaki
- Empat tahapan yang ada harus dilakukan semua oleh siswa karena dalam ini sudah menggunakan tahapan secara keseluruhan
- Guru memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan Lompat Jauh di bak pasir.

b. Elaborasi

Kegiatan elaborasi:

- Siswa melakukan lompat jauh dengan peraturan yang telah dimodifikasi
- Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - guru membagikan bahan ajar/media, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada siswa
 - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
 - siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
 - siswa melaksanakan 3 kali percobaan lompat jauh tanpa awalan, awalan 5 meter dan awalan sesungguhnya tetapi sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan sendiri
 - bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
 - bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi.
- Guru memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri peserta didik.

c. Konfirmasi

Kegiatan konfirmasi:

- Guru melakukan sesi tanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- Guru bersama siswa melakukan sesi tanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Guru bersama-sama dengan peserta didik membuat rangkuman/simpulan pembelajaran;

- Guru melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;
- memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;
- merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik;
- berdoa dan dibubarkan

Pertemuan 2 (2 x 45 menit)

8. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris,
- Berdoa,
- Presensi,
- Apersepsi
- Pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

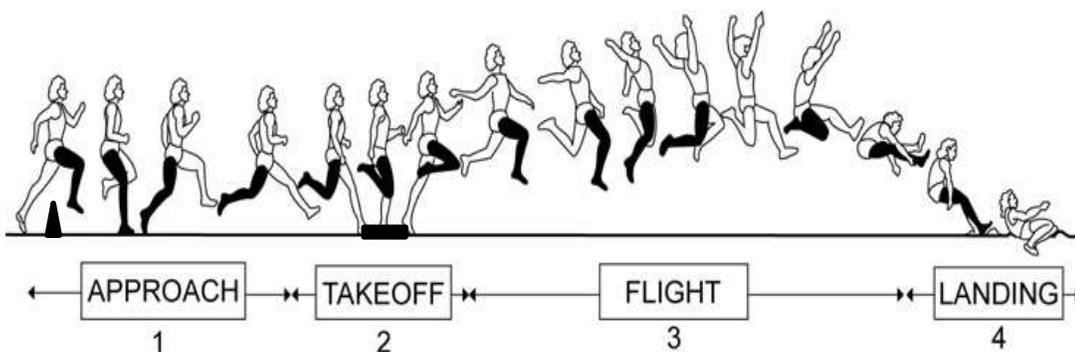
9. Kegiatan Inti (70 menit)

a. Eksplorasi

- Dalam kegiatan eksplorasi pertemuan kedua, guru memerintahkan siswa untuk melakukan Lompat Jauh tanpa awalan, menggunakan awalan 5 meter dan awalan sebenarnya. Dalam pertemuan ke dua ini siswa melakukan dua kali percobaan, percobaan pertama sebagai pemanasan dan percobaan ke dua masing – masing siswa melakukan percobaan lompat jauh dua kali akan dilakukan pengukuran dengan jarak yang terjauh

Melakukan teknik Lompat Jauh awalan 5 meter

- Melakukan teknik dasar Lompat Jauh awalan 5 meter dengan rangkaian gerak sebagai berikut :

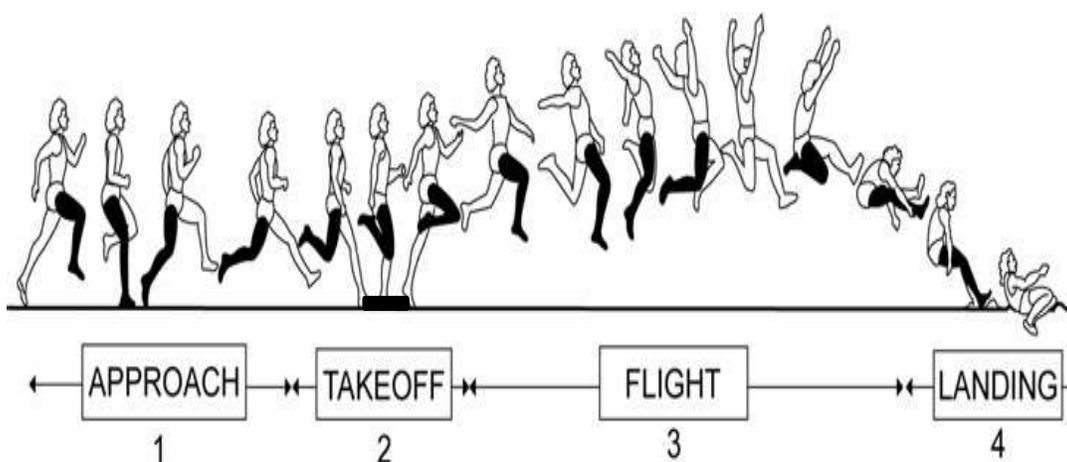


- Guru memerintahkan siswa mengamati media pembelajaran berupa gambar teknik lompat jauh melayang di udara yang disediakan oleh guru
- Guru memerintahkan siswa melakukan Lompat Jauh dengan awalan 5 meter dari titik tolakan dengan ditandai oleh cone :
 - Siswa mengambil persiapan melakukan lompat jauh dengan jarak 5 meter
 - Siswa mulai menggunakan lari sebelum melompat, setelah lari siswa melepaskan kaki tumpuan pada titik tolak

- Melompat menggunakan tumpuan satu kaki yang terkuat dan mendarat menggunakan dua kaki secara bersamaan
- Dalam tahapan lompat jauh dengan awalan 5 meter ini siswa sudah mulai mengenal tahapan dalam pelaksanaan lompat jauh seperti Approach, Takeoff, Flight, Landing
- Guru menganalisis/mengamati setiap siswa dalam melakukan lompat jauh, jika dalam melakukan masih terdapat kesalahan maka guru memberikan solusi kepada siswa

Melakukan teknik dasar Lompat Jauh dengan awalan sebenarnya

- Melakukan teknik dasar Lompat Jauh menggunakan awalan yang sebenarnya dengan rangkaian gerak sebagai berikut :



- Guru memerintahkan siswa mengamati media pembelajaran berupa gambar teknik lompat jauh melayang di udara yang disediakan oleh guru
- Guru memerintahkan siswa melakukan Lompat Jauh menggunakan awalan yang sebenarnya atau awalan yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa dalam melakukan persiapan :
 - Siswa mengambil ancang-ancang disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing
 - Dalam proses persiapan (lari) siswa tidak boleh mengganti langkah, separuh jarak awal siswa lari pelan dan separuh jarak akhir siswa mulai lari sprint dengan langkah panjang
 - Menggunakan tumpuan satu kaki yaitu kaki terkuat dan mendarat dengan dua kaki
- Empat tahapan yang ada harus dilakukan semua oleh siswa karena dalam ini sudah menggunakan tahapan secara keseluruhan
- Guru memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan Lompat Jauh di bak pasir.

b. Elaborasi

Kegiatan elaborasi:

- Siswa melakukan lompat jauh dengan peraturan yang telah dimodifikasi
- Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan

- guru membagikan bahan ajar/media, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada siswa
- siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
- siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
- siswa melaksanakan 3 kali percobaan lompat jauh tanpa awalan, awalan 5 meter dan awalan sesungguhnya tetapi sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan sendiri
- bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
- bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi.
- Guru memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri peserta didik.

c. Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- Memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik,
- Memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber,
- Memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan,
- Memfasilitasi peserta didik untuk memperoleh pengalaman yang bermakna dalam mencapai kompetensi dasar:
 - Berfungsi sebagai narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang menghadapi kesulitan, dengan menggunakan bahasa yang baku dan benar;
 - Membantu menyelesaikan masalah;
 - Memberi acuan agar peserta didik dapat melakukan pengecekan hasil eksplorasi;
 - Memberi informasi untuk bereksplorasi lebih jauh;
 - Memberikan motivasi kepada peserta didik yang kurang atau belum berpartisipasi aktif.

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

- bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;
- melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;
- memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;

1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Lakukan teknik dasar Lompat Jauh

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

- Pengamatan sikap (afeksi):

Melakukan Lompat Jauh dengan peraturan yang telah dimodifikasi. Taati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan tunjukkan perilaku sportif, keberanian, percaya diri dan menghargai teman

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

- Kuis/*embedded test* (kognisi):

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak Lompat Jauh

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

- **Nilai akhir yang diperoleh siswa =**

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis
--

5. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA TEKNIK DASAR ATLETIK LOMPAT JAUH

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
<p><i>Melakukan Teknik Dasar Lompat Jauh</i></p> <p>1. Bagaimana Approach siswa sebelum melakukan lompatan?</p> <p>2. Pada saat Takeoff kaki yang digunakan adalah kaki yang sebelah mana, Jelaskan?</p> <p>3. Bagaimana sikap saat Flight dan cara Landing siswa?</p> <p>4. Pengukuran hasil lompat jauh</p>				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

Jawab :

1. Approach atau awalan yang dilakukan siswa adalah mengambil jarak lari sesuai dengan kebutuhan. Setengah dari jarak yang diambil siswa lari tetapi masih pelan kemudian setengah sisanya sampai titik tolakan berlari sprint. Yang terpenting pada saat lari tidak mengganti langkah karena akan mempengaruhi kecepatan lari dan menentukan penggunaan kaki untuk tolakan.
2. Kaki yang digunakan pada saat takeoff adalah kaki yang terkuat menurut siswa yang akan melakukan lompatan, karena setiap siswa kaki yang terkuat berbeda beda bisa menggunakan kaki kiri atau kaki kanan.
3. Sesuai dengan namanya sikap pada saat flight adalah seperti orang yang sedang berjalan seperti biasa, semakin dekat dengan titik mendarat kaki dan tangan mulai diayunkan ke depan. Posisi saat mendarat adalah menggunakan ke dua kaki, pada saat mendarat tangan tidak boleh menyentuh pasir di belakang badan karena akan mengurangi penilaian.
4. Guru melakukan pengukuran hasil lompatan siswa menggunakan alat ukur. Caranya meletakkan titik nol alat ukur dititik mendarat kemudian tarik ke titik tolakan yang baku (tidak berpindah).

RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM PERMAINAN LOMPAT JAUH

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Mampu bekerja sama dengan teman satu tim	
2. Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu)	
3. Mentaati peraturan	
4. Menghormati wasit(sportif)	
5. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP GERAK LOMPAT JAUH

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Menurut kamu dari empat tahapan dalam lompat jauh manakah yang paling mempengaruhi hasil lompatan?				
2. Mengapa pada saat di udara posisi kaki dan tangan harus diayunkan ke depan?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

Jawab :

- a Menurut saya dari empat tahapan dalam lompat jauh yang paling mempengaruhi hasil lompatan adalah tahap Approach dan Takeoff karena dalam tahap approach ada bagian lari sebagai pendorong utama untuk melompat sedangkan dalam tahap takeoff ada tahap tolakan yang menubah kecepatan lari sebagai pendorong menjadi power dimana power adalah hasil kali dari kecepatan dan kekuatan.
- b Karena sebagai gaya pendorong tambahan pada saat melayang di udara, selain itu juga untuk menghindari kaki dan tangan mendarat di belakang badan karena cara pengukuran dalam lompat jauh adalah jatuhnya bagian badan yang terdekat dengan titik tolaka

Mengetahui
Guru Mapel PJOK



(Sya'ban Purnama Surya Darm, S.Pd)

NIP/NIK:.....

Yogyakarta, 13 Oktober 2017

Mhs PPL Mapel PJOK.



(Agung Yudha Prabowo)

NIM : 14601244028



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

SEKOLAH	: SMK KOPERASI YOGYAKARTA
SATUAN PENDIDIKAN	: SMK
BIDANG STUDI KEAHLIAN	: SEMUA JURUSAN
MATA PELAJARAN	: PJOK
KELAS / SEMESTER	: XII/ I
ALOKASI WAKTU	: 2 X 45 MENIT
KKM	: 75
MATERI	: MODIFIKASI PERMAINAN SOFTBALL

STANDAR KOMPETENSI*

1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

KOMPETENSI DASAR

- 1.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan tepat dan lancar serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, berbagi tempat dan peralatan**)

Alokasi Waktu : 2 x 45 menit (2 x pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

16. Siswa mampu melakukan teknik dasar melempar bola dalam softball dengan benar.
17. Siswa mampu melakukan teknik dasar menangkap bola dalam softball dengan benar.
18. Siswa mampu melakukan teknik dasar memegang stick dengan benar.

Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (*Discipline*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerjasama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Pembelajaran

Modifikasi Softball

- Siswa melakukan pembelajaran melempar bola
- Siswa melakukan pembelajaran menangkap bola

- Siswa mengetahui cara memegang stick softball
- Melakukan permainan softball menggunakan peraturan yang telah dimodifikasi

C. Metode Pembelajaran

- Pertemuan 1 = Penugasan
- Pertemuan 2 = Resiprokal/Timbal-balik

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan 1 (2 x 45 menit)

10. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris
- Berdoa,
- Presensi,
- Apersepsi
- Pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

11. Kegiatan Inti (70 menit)

a. Eksplorasi

- Dalam kegiatan eksplorasi pertemuan pertama ini, guru memerintahkan siswa untuk melakukan lempar tangkap bola menggunakan bola modifikasi yaitu bola kasti/bola tenis dan mengajari siswa memegang stick softball yang benar

Melakukan teknik dasar menangkap bola dalam softball

- Melakukan macam - macam teknik dasar menangkap bola dalam softball sebagai berikut:



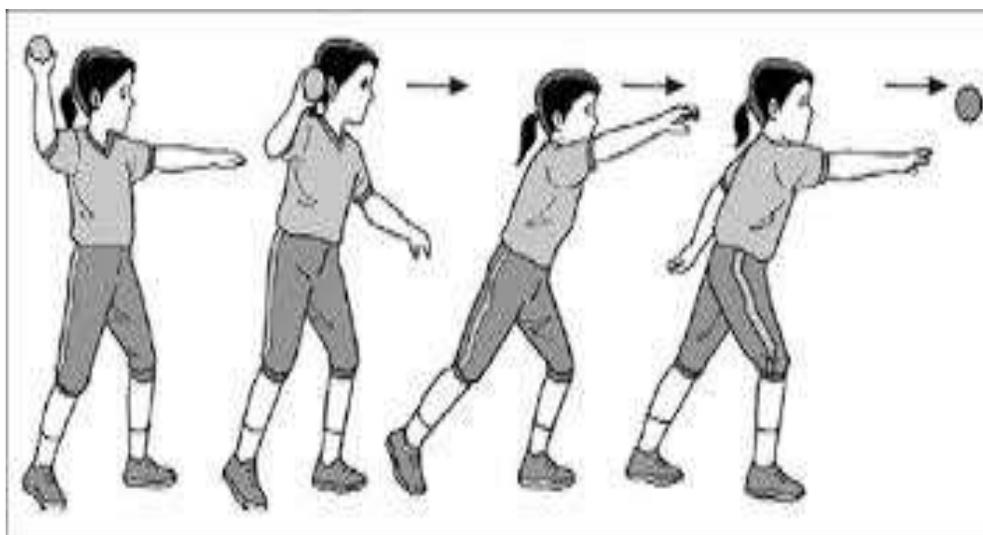
- Guru memerintahkan siswa mengamati media pembelajaran berupa gambar macam – macam teknik menangkap bola yang disediakan oleh guru
- Guru memerintahkan siswa melakukan teknik menangkap bola di lapangan secara berulang - ulang. Siswa melakukan 3 macam teknik menangkap yaitu teknik menangkap bola bergulir di tanah/pantul, teknik menangkap bola lambung dan teknik menangkap bola lurus/datar dengan rangkaian gerak sebagai berikut :
 - Menangkap bola bergulir di tanah. Tangan kiri untuk menangkap bola dengan posisi jari-jari menghadap bawah ibu jari tangan kiri berada di

sebelah kiri, tangan kanan digunakan untuk menutup di atas tangan kiri setelah bola berhasil ditangkap. Posisi kaki buka lebar dan lutut menekuk

- Menangkap bola lambung. Tangan kiri berada atas kening dengan posisi ibu jari berada di bawah, tangan kanan berfungsi menutup agar bola tidak terlepas kembali setelah tertangkap
 - Menangkap bola datar. Tangan berada di depan dada dengan posisi ibu jari di bawah, fungsi tangan kanan sama seperti pada teknik menangkap sebelumnya
- Guru memerintahkan siswa melaksanakan tugas menangkap bola secara berpasangan
 - Guru memberi solusi atas kesulitan yang dihadapi siswa

Melakukan teknik dasar melempar bola dalam softball

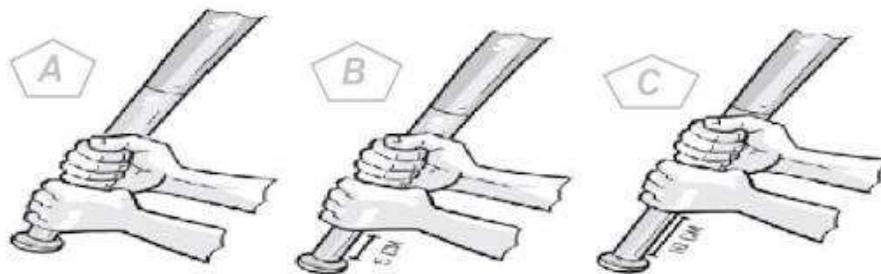
- Melakukan teknik dasar melempar bola dalam softball sebagai berikut :



- Guru memerintahkan siswa mengamati media pembelajaran berupa gambar teknik dasar melempar bola yang disediakan oleh guru
- Guru memerintahkan siswa melakukan teknik dasar melempar bola di lapangan secara berulang - ulang. Siswa melakukan 3 macam teknik melempar bola yaitu teknik melempar bola menyusur tanah/pantul, teknik melempar bola lambung dan teknik melempar bola lurus/datar
- Guru memerintahkan siswa melaksanakan tugas melempar bola secara berpasangan
- Guru memerintahkan siswa menyebutkan kesulitannya pada saat melakukan teknik melempar bola dalam softball

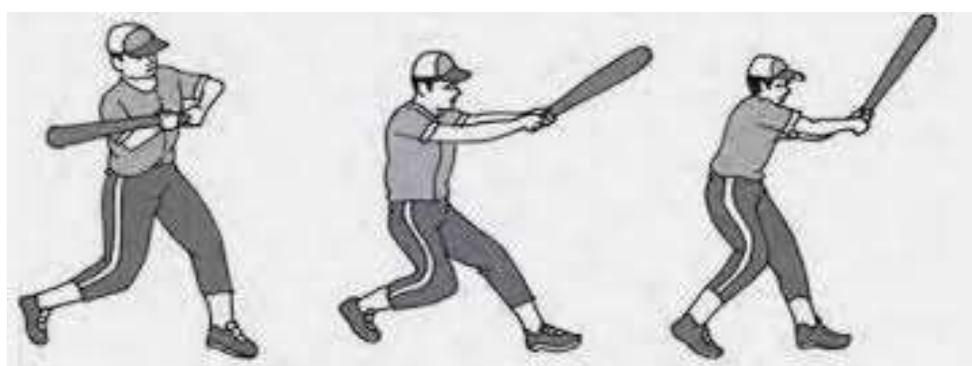
Melakukan teknik dasar memegang stick dan memukul bola

- Melakukan teknik dasar memegang stick softball dan memukul bola menggunakan stick softball sebagai berikut :
- Cara memegang stick softball



(A) Pegangan bawah, (B) tengah, (C) atas

- Posisi badan saat memukul bola



- Guru memerintahkan siswa mengamati media pembelajaran berupa gambar yang disediakan oleh guru
- Guru memerintahkan siswa melakukan teknik dasar memukul bola. Siswa melakukan tahapan-tahapan memukul bola secara bergantian dengan rangkaian gerak sebagai berikut :
 - Posisi badan menyamping arah datangnya bola tetapi pandangan tetap fokus ke arah datangnya bola
 - Buka kaki lebar, kuda-kuda berada di kaki bagian belakang
 - Pegang stick menggunakan dua tangan, letakan stick di depan bahu menghadap atas
 - Ayunkan stick ketika bola datang dengan perkenaan pada tengah stick
- Guru memerintahkan siswa menyebutkan kesulitannya pada saat melakukan memukul bola dalam softball
- Guru memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan permainan modifikasi softball (menangkap bola, melempar bola dan memukul bola) dengan sarana prasarana dan peraturan yang telah dimodifikasi.

b. Elaborasi

Kegiatan elaborasi:

- Siswa melakukan teknik dasar modifikasi softball berupa menangkap bola
- Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - guru membagikan bahan ajar/media, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada siswa

- siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
- siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
- siswa melaksanakan teknik dasar modifikasi softball berupa menangkap bola dengan tahapan seperti yang terdapat pada media pembelajaran
- bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
- bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba rangkaian gerak menangkap bola
- Siswa melakukan teknik dasar modifikasi softball berupa melempar bola
- Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - guru membagikan bahan ajar/media, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada siswa
 - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
 - siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
 - siswa melaksanakan teknik dasar modifikasi softball berupa melempar bola dengan tahapan seperti yang terdapat pada media pembelajaran
 - bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
 - bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba rangkaian gerak melempar bola
- Siswa melakukan teknik dasar modifikasi softball berupa cara memegang stick dan memukul bola
- Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - guru membagikan bahan ajar/media, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada siswa
 - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
 - siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
 - masing – masing siswa melaksanakan 10 kali teknik memukul bola
 - bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
 - bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba rangkaian gerak memegang stick

- Guru memfasilitasi peserta didik agar dalam permainan modifikasi softball dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok dan berbagi tempat dengan teman

c. Konfirmasi

Kegiatan konfirmasi:

- Guru melakukan sesi tanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- Guru bersama siswa melakukan sesi tanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Guru bersama-sama dengan peserta didik membuat rangkuman/simpulan pembelajaran;
- Guru melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;
- memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;
- merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik;
- berdoa dan dibubarkan

Pertemuan 2 (2 x 45 menit)

10. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris,
- Berdoa,
- Presensi,
- Apersepsi
- Pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

11.

Kegiatan Inti (70 menit)

a. Eksplorasi

- Dalam kegiatan eksplorasi pertemuan kedua, guru langsung memerintahkan siswa untuk melakukan teknik dasar modifikasi softball yaitu menangkap bola, melempar bola dan memukul bola. Selanjutnya dilakukan pengambilan nilai mengenai teknik dasar modifikasi softball

Melakukan teknik dasar menangkap bola dalam softball

- Melakukan macam - macam teknik dasar menangkap bola dalam softball sebagai berikut:

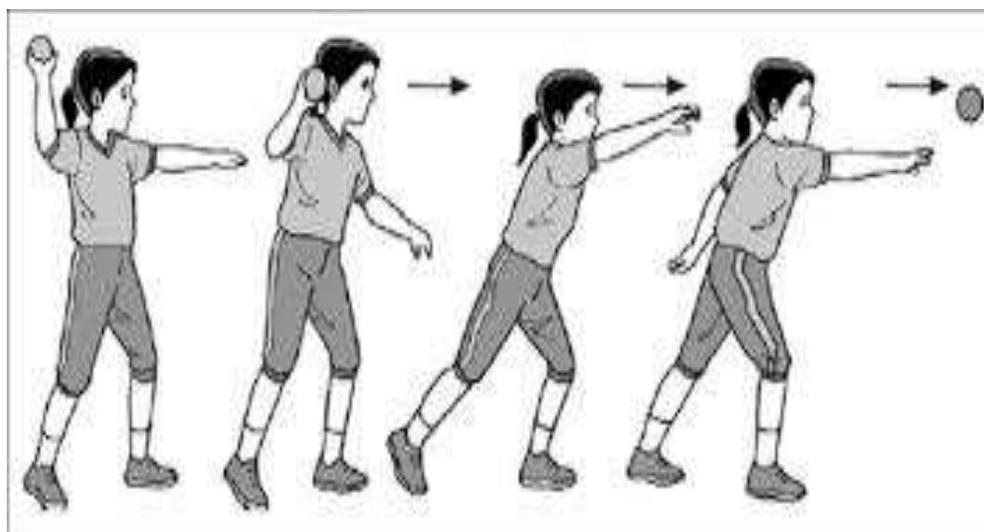


yaitu teknik menangkap bola bergulir di tanah/pantul, teknik menangkap bola lambung dan teknik menangkap bola lurus/datar dengan rangkaian gerak sebagai berikut :

- Menangkap bola bergulir ditanah. Tangan kiri untuk menangkap bola dengan posisi jari-jari menghadap bawah ibu jari tangan kiri berada di sebelah kiri, tangan kanan digunakan untuk menutup di atas tangan kiri setelah bola berhasil ditangkap. Posisi kaki buka lebar dan lutut menekuk
 - Menangkap bola lambung. Tangan kiri berada atas kening dengan posisi ibu jari berada di bawah, tangan kanan berfungsi menutup agar bola tidak terlepas kembali setelah tertangkap
 - Menangkap bola datar. Tangan berada di depan dada dengan posisi ibu jari di bawah, fungsi tangan kanan sama seperti pada teknik menangkap sebelumnya
- Guru memerintahkan siswa melaksanakan tugas menangkap bola secara berpasangan
 - Guru memberi solusi atas kesulitan yang dihadapi siswa

Melakukan teknik dasar melempar bola dalam softball

- Melakukan teknik dasar melempar bola dalam softball sebagai berikut :

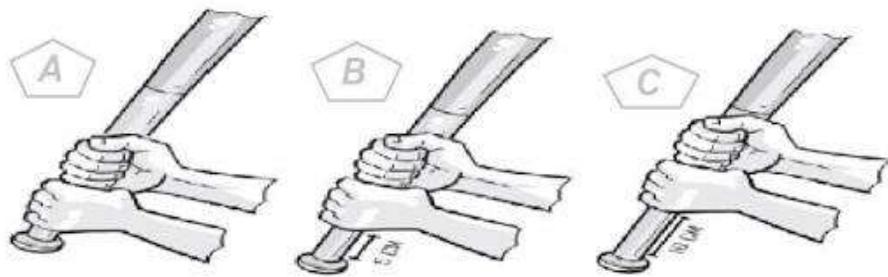


- Guru memerintahkan siswa mengamati media pembelajaran berupa gambar teknik dasar melempar bola yang disediakan oleh guru

- Guru memerintahkan siswa melakukan teknik dasar melempar bola di lapangan secara berulang - ulang. Siswa melakukan 3 macam teknik melempar bola yaitu teknik melempar bola menyusur tanah/pantul, teknik melempar bola lambung dan teknik melempar bola lurus/datar.
- Guru memerintahkan siswa melaksanakan tugas melempar bola secara berpasangan
- Guru memerintahkan siswa menyebutkan kesulitannya pada saat melakukan teknik melempar bola dalam softball

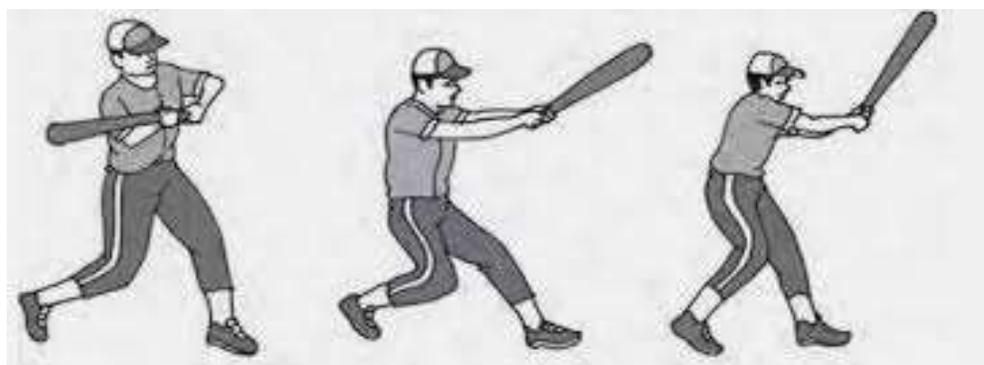
Melakukan teknik dasar memegang stick dan memukul bola

- Melakukan teknik dasar memegang stick softball dan memukul bola menggunakan stick softball sebagai berikut :
- Cara memegang stick softball



(A) Pegangan bawah, (B) tengah, (C) atas

- Posisi badan saat memukul bola



- Guru memerintahkan siswa mengamati media pembelajaran berupa gambar yang disediakan oleh guru
- Guru memerintahkan siswa melakukan teknik dasar memukul bola. Siswa melakukan tahapan-tahapan memukul bola secara bergantian dengan rangkaian gerak sebagai berikut :
 - Posisi badan menyamping arah datangnya bola tetapi pandangan tetap fokus ke arah datangnya bola
 - Buka kaki lebar, kuda-kuda berada di kaki bagian belakang
 - Pegang stick menggunakan dua tangan, letakan stick di depan bahu menghadap atas

- Ayunkan stick ketika bola datang dengan perkenaan pada tengah stick
- Guru memerintahkan siswa melaksanakan tugas memukul bola secara berpasangan dan bergantian
- Guru memerintahkan siswa menyebutkan kesulitannya pada saat melakukan memukul bola dalam softball
- Guru memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan permainan modifikasi softball (menangkap bola, melempar bola dan memukul bola) dengan sarana prasarana dan peraturan yang telah dimodifikasi.

b. Elaborasi

Kegiatan elaborasi:

a. Siswa melakukan teknik dasar modifikasi softball berupa menangkap bola

b. Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan

- guru membagikan bahan ajar/media, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada siswa
- siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
- siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
- siswa melaksanakan teknik dasar modifikasi softball berupa menangkap bola dengan tahapan seperti yang terdapat pada media pembelajaran
- bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
- bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba rangkaian gerak guling depan

c. Siswa melakukan teknik dasar modifikasi softball berupa melempar bola

d. Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan

- guru membagikan bahan ajar/media, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada siswa
- siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
- siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
- siswa melaksanakan teknik dasar modifikasi softball berupa melempar bola dengan tahapan seperti yang terdapat pada media pembelajaran
- bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
- bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba rangkaian gerak guling belakang

e. Siswa melakukan teknik dasar modifikasi softball berupa cara memegang stick dan memukul bola

f. Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan

- guru membagikan bahan ajar/media, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada siswa
 - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
 - siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
 - masing – masing siswa melaksanakan 10 kali teknik memukul bola
 - bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
 - bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba rangkaian gerak lompat harimau
- Guru memfasilitasi peserta didik agar dalam permainan modifikasi softball dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok dan berbagi tempat dengan teman

c. Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- a. Memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik,
- b. Memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber,
- c. Memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan,
- d. Memfasilitasi peserta didik untuk memperoleh pengalaman yang bermakna dalam mencapai kompetensi dasar:
 - Berfungsi sebagai narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang menghadapi kesulitan, dengan menggunakan bahasa yang baku dan benar;
 - Membantu menyelesaikan masalah;
 - Memberi acuan agar peserta didik dapat melakukan pengecekan hasil eksplorasi;
 - Memberi informasi untuk bereksplorasi lebih jauh;
 - Memberikan motivasi kepada peserta didik yang kurang atau belum berpartisipasi aktif.

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

- a. bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;
- b. melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;
- c. memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;

- d. merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik;
- e. berdoa dan dibubarkan

E. Alat dan Sumber Belajar.

- Bola softball/bola kasti
- Stick softball/pemukul kasti
- Media gambar pembelajaran teknik dasar modifikasi permainan softball
- cone
- Buku referensi materi:
 - **Muhajir. 2013. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA dan MA Kelas XII. Jakarta. Erlangga**
 - **Muhajir, Mujahid Jaja. 2006. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMK dan MAK Kelas XII. Jakarta. Erlangga.**
- Lembar Kerja Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

F. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
Aspek Psikomotor <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar melempar (pitcher) dan menangkap (catcher) dengan koordinasi yang baik • Bermain dengan peraturan 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan teknik dasar modifikasi permainan softball

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
yang dimodifikasi			
<p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk-bentuk teknik variasi dan kombinasi dasar melempar, menangkap, memegang stick dan pukulan 	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan tiga teknik dasar modifikasi softball. <ol style="list-style-type: none"> menangkap melempar memukul
<p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok dan berbagi tempat dengan teman 	Tes Observasi	Lembar observasi	<ul style="list-style-type: none"> Siswa dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok dan berbagi tempat dengan teman

1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Lakukan teknik dasar modifikasi permainan softball

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 50

Jumlah skor maksimal

- Pengamatan sikap (afeksi):

Melakukan teknik dasar modifikasi permainan softball (menangkap bola, melempar bola dan memukul bola). Taati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan tunjukkan perilaku sportif, keberanian, percaya diri dan menghargai teman

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 30

Jumlah skor maksimal

- Kuis/*embedded test* (kognisi):

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak modifikasi permainan softball (menangkap bola, melempar bola dan memukul bola).

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 20

Jumlah skor maksimal

- **Nilai akhir yang diperoleh siswa =**

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis
--

6. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA TEKNIK DASAR MODIFIKASI PERMAINAN SOFTBALL

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
<p><i>Melakukan Teknik Dasar modifikasi permainan softball (menangkap bola, melempar bola dan memukul bola).</i></p> <p>1. Lemparan apa yang anda gunakan ketika kamu akan mengumpan bola ke catcher (2) sementara anda berada di posisi center field (8)?</p> <p>2. Saat posisi anda sebagai catcher dan mendapat umpan bola lambung dari posisi center fied teknik menangkap apa yang akan kamu gunakan untuk menangkap bola?</p> <p>3. Ketika kita merasa stick softball terlalu berat maka jenis pegangan apa yang harus digunakan?</p> <p>4. Bagaimana pandangan siap sebelum memukul bola?</p>				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

Jawab :

1. Lemparan yang tepat digunakan adalah lemparan bola lambung/atas karena jarang dari center filed ke catcher yang terlalu jauh
2. Teknik menangkap bola yang tepat jika dilihat dari datangnya bola adalah menggunakan teknik menangkap bola lambung/atas
3. Pegangan yang digunakan adalah menggunakan pegangan atas karena akan memperingan stick/pemukul
4. Arah pandangan yang benar adalah selalu memfokuskan ke pitcher karena dari situ bola akan datang

RUBRIK PENILAIAN

PERILAKU DALAM PERMAINAN MODIFIKASI PERMAINAN SOFTBALL

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Mampu bekerja sama dengan teman satu tim	
2. Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu)	
3. Mentaati peraturan	
4. Menghormati guru(sportif)	
5. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

RUBRIK PENILAIAN

PEMAHAMAN KONSEP GERAK MODIFIKASI PERMAINAN SOFTBALL

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Agar perkenaan stick softball tepat pada bola apa yang harus anda lakukan? 2. Agar bola tidak terlepas dari tangan setelah tertangkap apa yang harus anda lakukan?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

Jawab :

b Yang harus dilakukan adalah si pemukul bola harus fokus ke arah Datangnya Bola dari pitcher

c Agar bola tidak terlepas dari tangan setelah tertangkap yang harus dilakukan adalah menutup menggunakan salah satu tangan pembantu setelah bola mengenai tangan utama yang digunakan menangkap bola

Mengetahui
Guru Mapel PJOK



(Sya'ban Purnama Surya Darm, S.Pd)

NIP/NIK:.....

Yogyakarta, 20 Oktober 2017

Mhs PPL Mapel PJOK.



(Agung Yudha Prabowo)

NIM : 14601244028



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

SEKOLA	: SMK KOPERASI YOGYAKARTA
SATUAN PENDIDIKAN	: SMK
BIDANG STUDI KEAHLIAN	: SEMUA JURUSAN
MATA PELAJARAN	: PJOK
KELAS / SEMESTER	: X/ I
ALOKASI WAKTU	: 2 X 45 MENIT
KKM	: 75
MATERI	: SENAM LANTAI

STANDAR KOMPETENSI*

3. Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

KOMPETENSI DASAR

3.1 Mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerjasama dan tanggung jawab

Alokasi Waktu : 2 x 45 menit (2 x pertemuan)

K. Tujuan Pembelajaran

19. Siswa mampu melakukan teknik dasar Senam Lantai Guling Depan dengan benar.
20. Siswa mampu melakukan teknik dasar Senam Lantai Guling Belakang dengan benar.
21. Siswa mampu melakukan teknik dasar Senam Lantai Lompat Harimau dengan benar.

Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (*Discipline*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Pembelajaran

Senam Lantai

- Melakukan Guling Depan
- Melakukan Guling Belakang
- Melakukan Lompat Harimau

- Melakukan senam lantai menggunakan peraturan yang telah dimodifikasi

C. Metode Pembelajaran

- Pertemuan 1 = Penugasan
- Pertemuan 2 = Resiprokal/Timbal-balik

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan 1 (2 x 45 menit)

12. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris
- Berdoa,
- Presensi,
- Apersepsi
- Pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

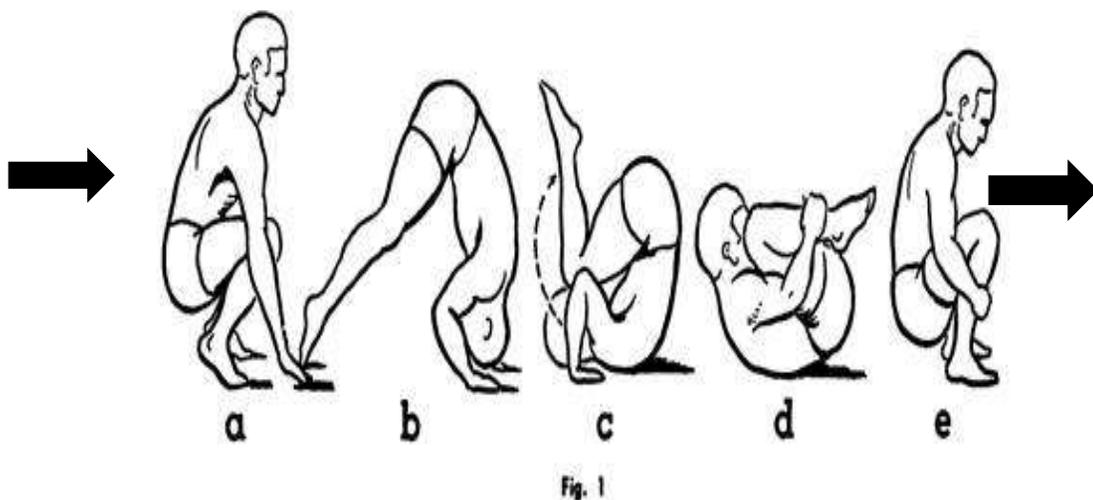
13. Kegiatan Inti (70 menit)

a. Eksplorasi

- Dalam kegiatan eksplorasi pertemuan pertama, guru memerintahkan peserta didik untuk melakukan senam lantai (Guling Depan, Guling Belakang, Lompat Harimau)

Melakukan teknik dasar senam lantai guling depan

- Melakukan teknik dasar senam lantai guling depan dengan rangkaian gerak sebagai berikut :

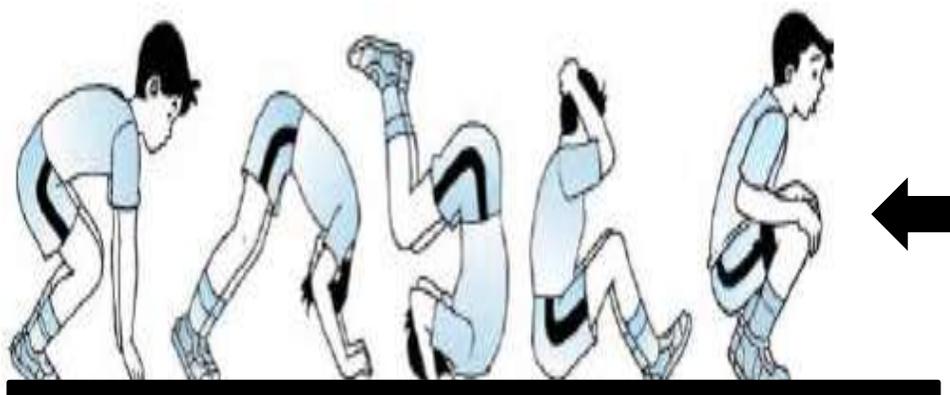


- Guru memerintahkan siswa mengamati media pembelajaran berupa video dan gambar guling depan yang disediakan oleh guru
- Guru memerintahkan siswa melakukan guling depan di atas matras sebanyak dua kali secara beruntun. Siswa melakukan tahapan-tahapan guling depan yang diamati dalam media pembelajaran mulai dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap akhir dengan rangkaian gerak sebagai berikut:

- Ambil posisi siap guling depan. Buka kaki selebar bahu dengan lutut agak ditekuk. Letakan telapak tangan pada matras dan tempelkan dagu pada dada
- Badan mulai condong ke depan lutut dan siku tangan semakin menekuk. Jatuhkan badan dengan bagian tengkuk yang pertama mengenai matras, dilanjutkan punggung dan kaki
- Siswa langsung guling depan ke dua setelah guling depan yang pertama kemudian berdiri sempurna
- Guru memerintahkan siswa melaksanakan tugas berdasarkan urutan presesi dan perorangan
- Guru memerintahkan siswa menyebutkan kesulitannya pada saat melakukan guling depan dan guru memberi solusinya

Melakukan teknik dasar senam lantai guling belakang

- Melakukan teknik dasar senam lantai guling belakang dengan rangkaian gerak sebagai berikut :

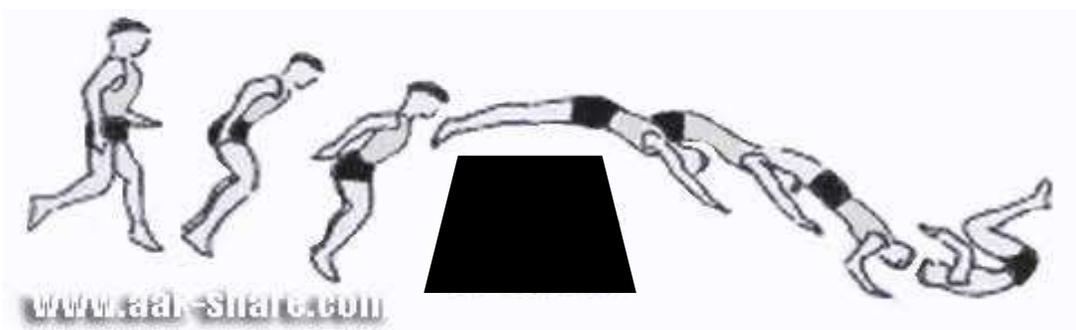


- Guru memerintahkan siswa mengamati media pembelajaran berupa video dan gambar guling belakang yang disediakan oleh guru
- Guru memerintahkan siswa melakukan guling belakang di atas matras sebanyak dua kali secara beruntun. Siswa melakukan tahapan-tahapan guling belakang yang diamati dalam media pembelajaran mulai dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap akhir dengan rangkaian gerak sebagai berikut:
 - Ambil posisi siap guling belakang. Posisi jongkok kaki jinjit, tangan di samping kepala/dekat dengan telinga dengan telapak tangan menghadap atas
 - Dorong tubuh ke belakang dengan anggota badan yang pertama menyentuh matras adalah punggung, tengkuk dan gunakan tangan yang pada saat posisi awal menghadap atas untuk mengangkat badan hingga seperti posisi sikap awal gulung depan, selanjutnya langsung guling belakang tanpa ada jeda

- Guru memerintahkan siswa melaksanakan tugas berdasarkan urutan preresi dan perorangan
- Guru memerintahkan siswa menyebutkan kesulitannya pada saat melakukan guling belakang dan guru memberi solusinya

Melakukan teknik dasar senam lantai lompat harimau

- Melakukan teknik dasar lompat harimau dengan rangkaian gerak sebagai berikut :



- Guru memerintahkan siswa mengamati media pembelajaran berupa video lompat harimau yang disediakan oleh guru
- Guru memerintahkan siswa melakukan lompat harimau di atas matras sebanyak dua kali secara beruntun. Siswa melakukan tahapan-tahapan lompat harimau yang diamati dalam media pembelajaran mulai dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap akhir dengan rangkaian gerak sebagai berikut :
 - Ambil posisi siap sebelum melakukan lompat harimau
 - Lari pelan menuju box, gunakan satu kaki untuk melompat lewati box
 - Pada saat di udara julurkan tangan ke depan sebagai landing setelah lompat
 - Setelah tangan menyentuh matras tekuk siku, dagu menyentuh dada, selanjutnya mengguling dengan urutan tengkuk, punggung dan berdiri sempurna
- Guru memerintahkan siswa melaksanakan tugas berdasarkan urutan preresi dan perorangan
- Guru memerintahkan siswa menyebutkan kesulitannya pada saat melakukan lompat harimau
- Percobaan lompat harimau dilakukan mulai dari ketinggian minimal sampai dengan ketinggian maksimal
- Guru memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan senam lantai (Guling Depan, Guling Belakang, Lompat Harimau).

b. Elaborasi

Kegiatan elaborasi:

- Siswa melakukan senam lantai guling depan
- Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - guru membagikan bahan ajar/media, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada siswa

- siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
- siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
- siswa melaksanakan 2 kali percobaan guling depan dengan tahapan seperti yang terdapat pada media pembelajaran
- bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
- bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba rangkaian gerak guling depan
- Siswa melakukan senam lantai guling belakang
- Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - guru membagikan bahan ajar/media, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada siswa
 - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
 - siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
 - siswa melaksanakan 2 kali percobaan guling belakang dengan tahapan seperti yang terdapat pada media pembelajaran
 - bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
 - bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba rangkaian gerak guling belakang
- Siswa melakukan senam lantai lompat harimau
- Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - guru membagikan bahan ajar/media, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada siswa
 - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
 - siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
 - siswa melaksanakan 2 kali percobaan lompat harimau dengan tahapan seperti yang terdapat pada media pembelajaran
 - bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
 - bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba rangkaian gerak lompat harimau
- Guru memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri peserta didik.

c. **Konfirmasi**

Kegiatan konfirmasi:

- Guru melakukan sesi tanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- Guru bersama siswa melakukan sesi tanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Guru bersama-sama dengan peserta didik membuat rangkuman/simpulan pembelajaran;
- Guru melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;
- memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;
- merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik;
- berdoa dan dibubarkan

Pertemuan 2 (2 x 45 menit)

12. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris,
- Berdoa,
- Presensi,
- Apersepsi
- Pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

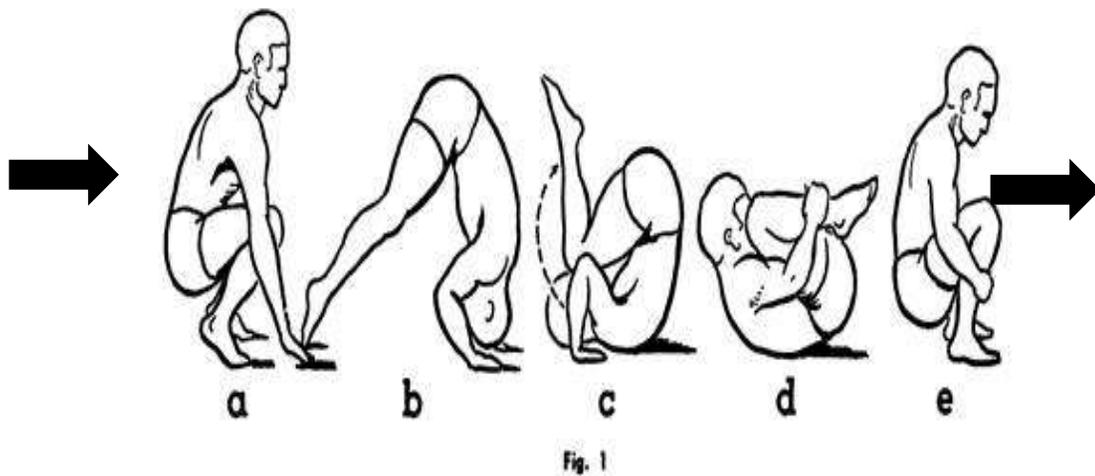
13. Kegiatan Inti (70 menit)

a. Eksplorasi

- Dalam kegiatan eksplorasi pertemuan kedua, guru memerintahkan siswa untuk melakukan senam lantai (Guling Depan, Guling Belakang, Lompat Harimau). Dalam pertemuan ke dua ini siswa melakukan dua kali percobaan, percobaan pertama sebagai pemanasan dan percobaan ke dua masing – masing siswa melakukan senam lantai (Guling Depan, Guling Belakang, Lompat Harimau). Selanjutnya dilakukan pengambilan nilai

Melakukan teknik dasar senam lantai guling depan

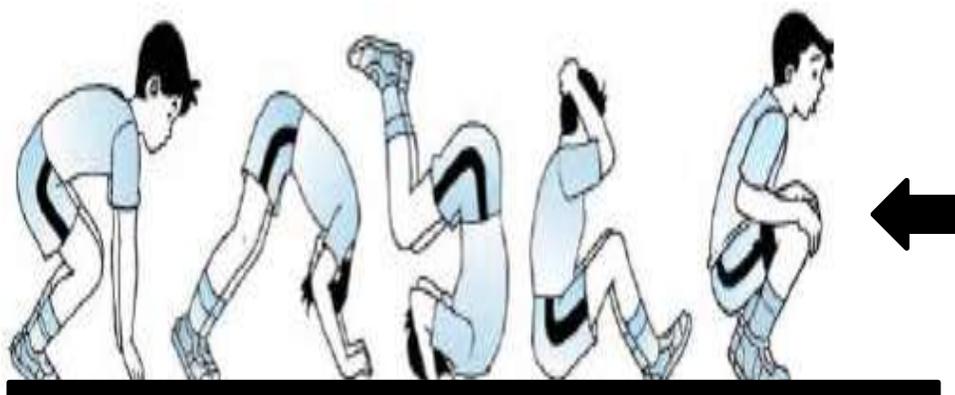
- Melakukan teknik dasar senam lantai guling depan dengan rangkaian gerak sebagai berikut :



- Guru memerintahkan siswa mengamati media pembelajaran berupa video dan gambar guling depan yang disediakan oleh guru
- Guru memerintahkan siswa melakukan guling depan di atas matras sebanyak dua kali secara beruntun. Siswa melakukan tahapan-tahapan guling depan yang diamati dalam media pembelajaran mulai dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap akhir dengan rangkaian gerak sebagai berikut :
 - Ambil posisi siap guling depan. Buka kaki selebar bahu dengan lutut agak ditekuk. Letakan telapak tangan pada matras dan tempelkan dagu pada dada
 - Badan mulai condong ke depan lutut dan siku tangan semakin menekuk. Jatuhkan badan dengan bagian tengkuk yang pertama mengenai matras, dilanjutkan punggung dan kaki
 - Siswa langsung guling depan ke dua setelah guling depan yang pertama kemudian berdiri sempurna
- Guru memerintahkan siswa melaksanakan tugas berdasarkan urutan preresi dan perorangan
- Guru memerintahkan siswa menyebutkan kesulitannya pada saat melakukan guling depan

Melakukan teknik dasar senam lantai guling belakang

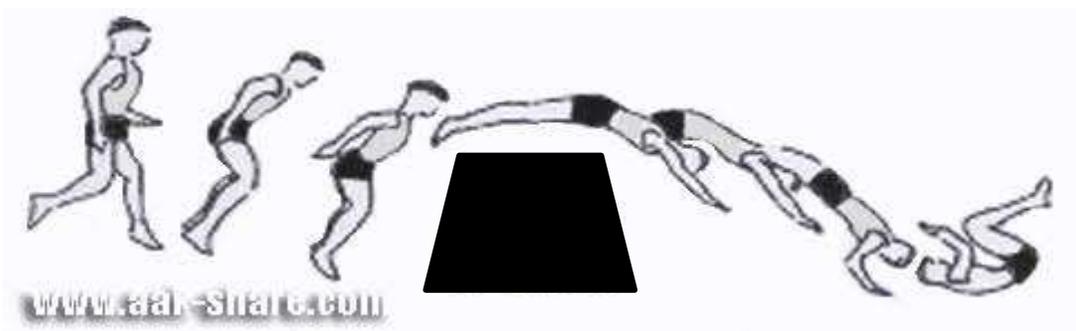
- Melakukan teknik dasar senam lantai guling belakang dengan rangkaian gerak sebagai berikut :



- Guru memerintahkan siswa mengamati media pembelajaran berupa video dan gambar guling belakang yang disediakan oleh guru
- Guru memerintahkan siswa melakukan guling belakang di atas matras sebanyak dua kali secara beruntun. Siswa melakukan tahapan-tahapan guling belakang yang diamati dalam media pembelajaran mulai dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap akhir dengan rangkaian gerak sebagai berikut :
 - Ambil posisi siap guling belakang. Posisi jongkok kaki jinjit, tangan di samping kepala/dekat dengan telinga dengan telapak tangan menghadap atas
 - Dorong tubuh ke belakang dengan anggota badan yang pertama menyentuh matras adalah punggung, tengkuk dan gunakan tangan yang pada saat posisi awal menghadap atas untuk mengangkat badan hingga seperti posisi sikap awal gulung depan, selanjutnya langsung guling belakang tanpa ada jeda
- Guru memerintahkan siswa melaksanakan tugas berdasarkan urutan preesi dan perorangan
- Guru memerintahkan siswa menyebutkan kesulitannya pada saat melakukan guling belakang

Melakukan teknik dasar senam lantai lompat harimau

- Melakukan teknik dasar lompat harimau dengan rangkaian gerak sebagai berikut :



- Guru memerintahkan siswa mengamati media pembelajaran berupa video lompat harimau yang disediakan oleh guru
- Guru memerintahkan siswa melakukan lompat harimau di atas matras sebanyak dua kali secara beruntun. Siswa melakukan tahapan-tahapan lompat harimau yang diamati dalam media pembelajaran mulai dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap akhir dengan rangkaian gerak sebagai berikut :
 - Ambil posisi siap sebelum melakukan lompat harimau
 - Lari pelan menuju box, gunakan satu kaki untuk melompat lewati box
 - Pada saat di udara julurkan tangan ke depan sebagai landing setelah lompat

- Setelah tangan menyentuh matras tekuk siku, dagu menyentuh dada, selanjutnya mengguling dengan urutan tengkuk, punggung dan berdiri sempurna
- Guru memerintahkan siswa melaksanakan tugas berdasarkan urutan presepsi dan perorangan
- Guru memerintahkan siswa menyebutkan kesulitannya pada saat melakukan lompat harimau
- Percobaan lompat harimau dilakukan mulai dari ketinggian minimal sampai dengan ketinggian maksimal
- Guru memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan senam lantai (Guling Depan, Guling Belakang, Lompat Harimau).

b. Elaborasi

Kegiatan elaborasi:

- Siswa melakukan senam lantai guling depan
- Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - guru membagikan bahan ajar/media, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada siswa
 - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
 - siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
 - siswa melaksanakan 2 kali percobaan guling depan dengan tahapan seperti yang terdapat pada media pembelajaran
 - bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
 - bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba rangkaian gerak guling depan
- Siswa melakukan senam lantai guling belakang
- Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - guru membagikan bahan ajar/media, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada siswa
 - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
 - siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
 - siswa melaksanakan 2 kali percobaan guling belakang dengan tahapan seperti yang terdapat pada media pembelajaran
 - bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
 - bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba rangkaian gerak guling belakang

- e. Siswa melakukan senam lantai lompat harimau
- f. Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - guru membagikan bahan ajar/media, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada siswa
 - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
 - siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
 - siswa melaksanakan 2 kali percobaan lompat harimau dengan tahapan seperti yang terdapat pada media pembelajaran
 - bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
 - bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba rangkaian gerak lompat harimau
- Guru memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan Nilai keberanian, kejujuran, tanggung jawab dan percaya diri

c. Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- a. Memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik,
- b. Memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber,
- c. Memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan,
- d. Memfasilitasi peserta didik untuk memperoleh pengalaman yang bermakna dalam mencapai kompetensi dasar:
 - Berfungsi sebagai narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang menghadapi kesulitan, dengan menggunakan bahasa yang baku dan benar;
 - Membantu menyelesaikan masalah;
 - Memberi acuan agar peserta didik dapat melakukan pengecekan hasil eksplorasi;
 - Memberi informasi untuk bereksplorasi lebih jauh;
 - Memberikan motivasi kepada peserta didik yang kurang atau belum berpartisipasi aktif.

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

- a. bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;
- b. melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;

- c. memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;
- d. merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik;
- e. berdoa dan dibubarkan

E. Alat dan Sumber Belajar

- Matras
- Box lompat harimau
- Media gambar dan video
- Laptop
- Buku referensi materi:
 - Sriyanto. 2012. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/MA-SMK/MAK kelas XII*. Surakarta. Pt Pramata Mitra Aksara
 - Muhajir. 2013. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA dan MA Kelas XII*. Jakarta. Erlangga
- Lembar Kerja Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

F. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
Aspek Psikomotor • Melakukan gerak guling depan, guling belakang dan lompat harimau melalui box	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan teknik dasar gerak guling depan, guling belakang dan lompat harimau melalui box
Aspek Kognitif • Mengetahui bentuk –bentuk rangkai gerak guling depan, guling belakang dan lompat harimau melalui box	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan empat tahapan lompat jauh. <ol style="list-style-type: none"> a. guling depan b. guling belakang c. lompat harimau
Aspek Afektif - Nilai keberanian, kejujuran, tanggung jawab dan percaya diri	Tes Observasi	Lembar observasi	<ul style="list-style-type: none"> - Nilai keberanian, kejujuran, tanggung jawab dan percaya diri

1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Lakukan teknik dasar senam lantai

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 50

Jumlah skor maksimal

- Pengamatan sikap (afeksi):

Melakukan senam lantai (Guling Depan, Guling Belakang, Lompat Harimau). Taati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan tunjukkan perilaku sportif, keberanian, percaya diri dan menghargai teman

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 30

Jumlah skor maksimal

- Kuis/*embedded test* (kognisi):

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak senam lantai (Guling Depan, Guling Belakang, Lompat Harimau).

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 20

Jumlah skor maksimal

- **Nilai akhir yang diperoleh siswa =**

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis

- Rubrik Penilaian

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

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
<p><i>Melakukan Teknik Dasar senam lantai (Guling Depan, Guling Belakang, Lompat Harimau).</i></p> <p>1. Bagaimana posisi kepala saat melakukan guling belakang?</p> <p>2. Pada guling depan bagaian tubuh manakah yang pertama menyentuh matras?</p> <p>3. Pada lompat harimau bagaimana posisi tangan pada saat badan mulai melayang di atas box?</p> <p>4. Bagaimana posisi jatuh yang benar pada saat lompat harimau?</p>				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

Jawab :

1. Posisi kepala saat melakukan guling belakang adalah menunduk sampai dagu menyentuh dada dan kepala berada di antara lutut kanan dan kiri
2. Bagaian tubuh yang pertama kali menyentuh matras pada guling depan adalah bagaia belakang kepala/tengkuk supaya mempermudah proses mengguling karena pada bagaian belakang kepala/tengkuk adalah bagaian tubuh yang hampir membentuk setengah lingkaran
3. Posisi tangan pada saat badan mulai melayang di atas box adalah tangan dijulurkan lurus ke depan untuk bersiap sebagai tumpuan pada saat pendaratan setelah tahap melayang di udara karena tangan adalah bagaian tubuh pertama yang menyentuh matras?
4. Posisi jatuh yang benar pada saat lompat harimau adalah yang pertama menyentuh matras adalah telapak tangan, belakang kepala/tengkuk, punggung kemudian mengguling dan yang terakhir adalah kaki untuk bersiap berdiri sempurna

RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM PERMAINAN SENAM LANTAI

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Mampu bekerja sama dengan teman satu tim	
2. Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu)	
3. Mentaati peraturan	
4. Menghormati guru(sportif)	
5. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP GERAK SENAM LANTAI

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Menurut anda kendala apa saja yang paling sering dihadapi pada saat melakukan guling depan dan guling belakang?				
2. Kenapa dalam lompat harimau diawali dengan awalan lari?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

Jawab :

- a Menurut saya kendala yang paling sering dihadapi pada saat melakukan guling depan adalah mengatur posisi kepala agar tidak menghambat proses mengguling, setelah mengguling posisi akhirnya tidak lurus tetapi malah ke samping kanan atau kiri
- b Karena dengan awalan lari akan sangat membantu mendorong badan ke atas untuk melompati box kemudian setelah sampai titik puncaknya akan turun dilanjut dengan mengguling

Mengetahui
Guru Mapel PJOK



(Sya'ban Purnama Surya Darm, S.Pd)

NIP/NIK:.....

Yogyakarta, 24 Oktober 2017

Mhs PPL Mapel PJOK.



(Agung Yudha Prabowo)

NIM : 14601244028



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

SEKOLAH	: SMK KOPERASI YOGYAKARTA
SATUAN PENDIDIKAN	: SMK
BIDANG STUDI KEAHLIAN	: SEMUA JURUSAN
MATA PELAJARAN	: PJOK
KELAS / SEMESTER	: XI/ I
ALOKASI WAKTU	: 2 X 45 MENIT
KKM	: 75
MATERI	: TOLAK PELURU

STANDAR KOMPETENSI*

1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

KOMPETENSI DASAR

- 1.3 Mempraktikan teknik dasar salah satu permainan dan olah raga atletik lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan **)

Alokasi Waktu : 2 x 45 menit (2 x pertemuan)

L. Tujuan Pembelajaran

22. Siswa mampu melakukan teknik dasar tolak peluru dengan benar.
23. Siswa mampu melakukan kombinasi posisi awal menolak dan gerak lanjutan dengan benar.
24. Siswa Melakukan lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi dengan benar.

Karakter siswa yang diharapkan :

- Disiplin (*Discipline*)
- Tanggung jawab (*responsibility*)
- Ketelitian (*carefulness*)
- Kerja sama (*Cooperation*)
- Toleransi (*Tolerance*)
- Percaya diri (*Confidence*)
- Keberanian (*Bravery*)

M. Materi Pembelajaran

Tolak Peluru

- Siswa melakukan cara memegang peluru
- Siswa melakukan teknik awalan tolak peluru
- Siswa melakukan gerakan kombinasi yaitu menolak dan lanjutan
- Melakukan tolak peluru menggunakan peraturan yang telah dimodifikasi

N. Metode Pembelajaran

- Pertemuan 1 = Penugasan
- Pertemuan 2 = Resiprokal/Timbal-balik

O. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan 1 (2 x 45 menit)

14. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris
- Berdoa,
- Presensi,
- Apersepsi
- Pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

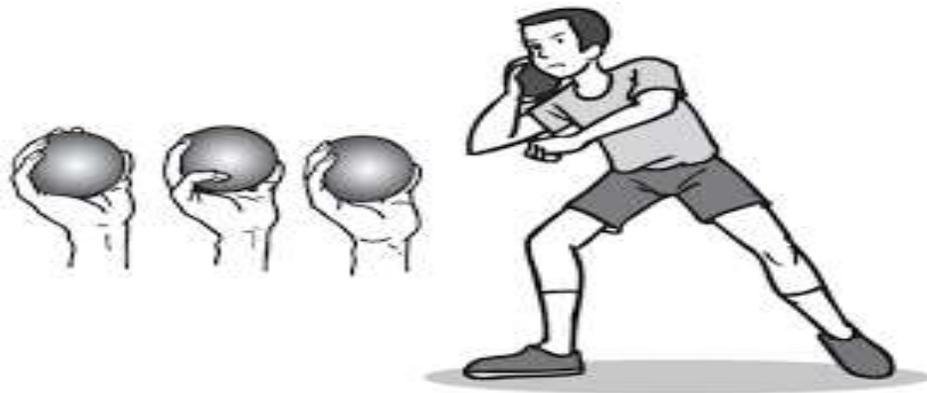
15. Kegiatan Inti (70 menit)

a. Eksplorasi

- Dalam kegiatan eksplorasi pertemuan pertama ini, guru memerintahkan siswa untuk melakukan teknik dasar posisi awal menolak peluru, melakukan kombinasi posisi awal menolak dan gerak ikutan, Melakukan lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi

Melakukan cara memegang peluru yang benar

- Berikut ini adalah cara melakukan pegangan peluru :



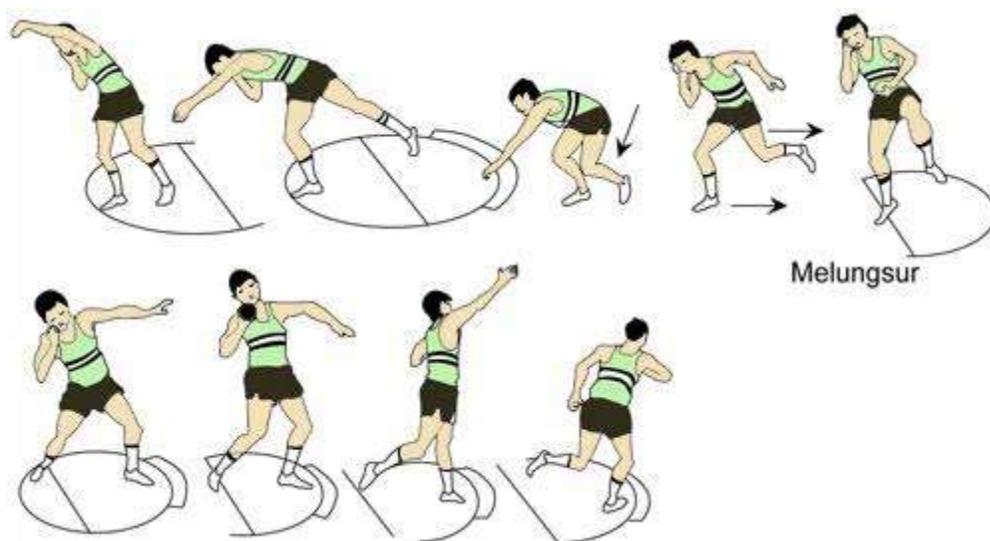
- Guru memerintahkan siswa mengamati media pembelajaran berupa gambar macam – macam teknik memegang peluru yang disediakan oleh guru
- Guru memerintahkan siswa melakukan teknik memegang peluru :
 - Peluru diletakan pada telapak tangan bagian atas atau pada ujung telapak tangan yang dekat dengan jari-jari tangan
 - Jari-jari tangan diregangkan atau dibuka (jari manis, jari tengah dan jari telunjuk) dipergunakan untuk menahan dan memegang peluru bagian belakang
 - Jari kelingking dan ibu jari untuk memegang/menahan peluru bagian samping
 - Setelah peluru dipegang dengan baik, kemudian letakan pada bahu dan menempel di leher siku diangkat kesamping sedikit agak serong ke depan

- Pada saat memegang dan meletakkan peluru pada bahu, usahakan agar keadaan seluruh badan dan tangan jangan sampai kaku, tetapi harus dalam keadaan rileks

- Guru memerintahkan siswa melaksanakan tugas memegang peluru secara individu
- Guru memberi solusi atas kesulitan yang diungkapkan oleh siswa

Melakukan tahapan teknik dasar tolak peluru

- Melakukan rangkaian gerakan teknik dasar tolak peluru sebagai berikut :



- Guru memerintahkan siswa mengamati media pembelajaran berupa gambar rangkaian gerakan teknik dasar tolak peluru yang disediakan oleh guru
- Guru memerintahkan siswa melakukan rangkaian gerakan teknik dasar tolak peluru sebanyak 2 kali kesempatan menggunakan bola tenis sebagai salah satu modifikasi dalam pembelajaran
- Setelah guru menganggap cukup menggunakan modifikasi pembelajaran guru memerintahkan siswa melakukan teknik dasar tolak peluru menggunakan peluru yang sebenarnya di lapangan sampai menemukan gerakan yang benar.
- Guru memerintahkan siswa melaksanakan tugas tolak peluru secara individu
- Guru memerintahkan siswa menyebutkan kesulitannya pada saat melakukan rangkaian gerak teknik dasar tolak peluru
- Guru memfasilitasi siswa melakukan percobaan tolak peluru (memegang peluru dan melakukan percobaan tolak peluru) dengan sarana prasarana dan peraturan yang telah dimodifikasi.

b. Elaborasi

Kegiatan elaborasi:

- Siswa melakukan teknik dasar memegang peluru modifikasi
- Siswa melakukan teknik dasar memegang peluru yang sebenarnya
- Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - guru membagikan bahan ajar/media, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada siswa
 - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya

- siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
- siswa melaksanakan teknik dasar memegang peluru dengan tahapan seperti yang terdapat pada media pembelajaran
- bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
- bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba rangkaian gerak tolak peluru
- Siswa melakukan rangkaian gerak teknik dasar modifikasi tolak peluru
- Siswa melakukan rangkaian gerak teknik dasar tolak peluru
- Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - guru membagikan bahan ajar/media, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada siswa
 - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
 - siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
 - siswa melaksanakan rangkaian gerak teknik dasar tolak peluru dengan tahapan seperti yang terdapat pada media pembelajaran
 - bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
 - bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba rangkaian gerak tolak peluru
- Guru memfasilitasi peserta didik agar dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok dan berbagi tempat serta peralatan dengan teman

c. Konfirmasi

Kegiatan konfirmasi:

- Guru melakukan sesi tanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- Guru bersama siswa melakukan sesi tanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Guru bersama-sama dengan peserta didik membuat rangkuman/simpulan pembelajaran;
- Guru melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;
- memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;
- merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik;

- berdoa dan dibubarkan

Pertemuan 2 (2 x 45 menit)

14. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris,
- Berdoa,
- Presensi,
- Apersepsi
- Pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

15.

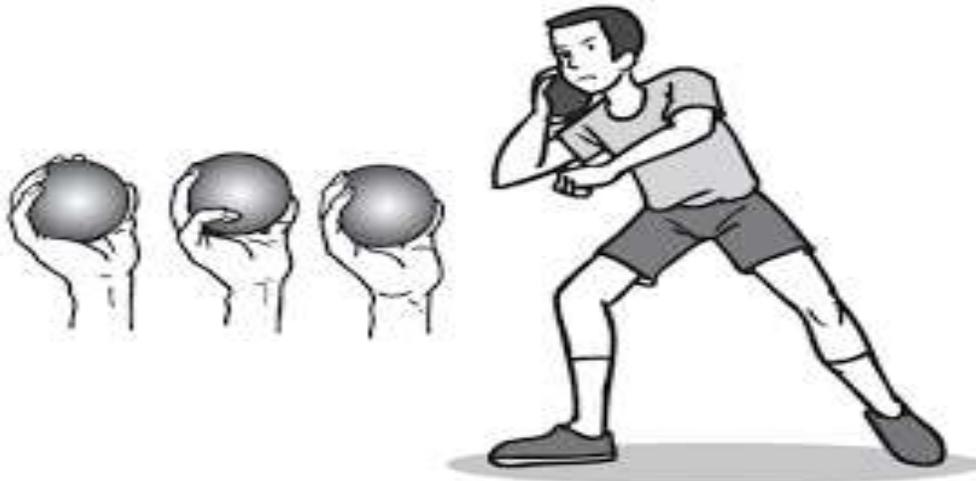
Kegiatan Inti (70 menit)

a. Eksplorasi

- Dalam kegiatan eksplorasi pertemuan kedua, guru langsung memerintahkan siswa untuk melakukan teknik dasar tolak peluru yaitu cara memegang peluru dan rangkaian gerak tolak peluru. Selanjutnya dilakukan pengambilan nilai mengenai teknik dasar tolak peluru.

Melakukan cara memegang peluru yang benar

- Berikut ini adalah cara melakukan pegangan peluru :

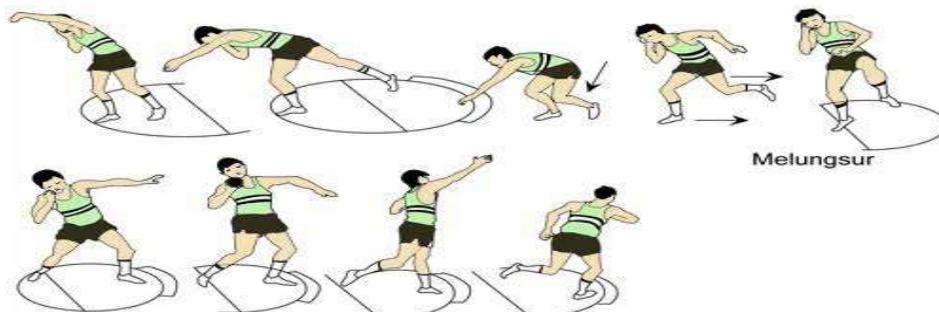


- Guru memerintahkan siswa mengamati media pembelajaran berupa gambar macam – macam teknik memegang peluru yang disediakan oleh guru
- Guru memerintahkan siswa melakukan teknik memegang peluru :
 - Peluru diletakan pada telapak tangan bagian atas atau pada ujung telapak tangan yang dekat dengan jari-jari tangan
 - Jari-jari tangan diregangkan atau dibuka (jari manis, jari tengah dan jari telunjuk) dipergunakan untuk menahan dan memegang peluru bagian belakang
 - Jari kelingking dan ibu jari untuk memegang/menahan peluru bagian samping
 - Setelah peluru dipegang dengan baik, kemudian letakan pada bahu dan menempel di leher siku diangkat kesamping sedikit agak serong ke depan
 - Pada saat memegang dan meletakan peluru pada bahu, usahakan agar keadaan seluruh badan dan tangan jangan sampai kaku, tetapi harus dalam keadaan rileks

- Guru memerintahkan siswa melaksanakan tugas memegang peluru secara individu
- Guru memberi solusi atas kesulitan yang diungkapkan oleh siswa

Melakukan tahapan teknik dasar tolak peluru

- Melakukan rangkaian gerakan teknik dasar tolak peluru sebagai berikut :



- Guru memerintahkan siswa mengamati media pembelajaran berupa gambar rangkaian gerakan teknik dasar tolak peluru yang disediakan oleh guru
- Guru memerintahkan siswa melakukan rangkaian gerakan teknik dasar tolak peluru sebanyak 2 kali kesempatan menggunakan bola tenis sebagai salah satu modifikasi dalam pembelajaran
- Setelah guru menganggap cukup menggunakan modifikasi pembelajaran guru memerintahkan siswa melakukan teknik dasar tolak peluru menggunakan peluru yang sebenarnya di lapangan sampai menemukan gerakan yang benar.
- Guru memerintahkan siswa melaksanakan tugas tolak peluru secara individu
- Guru memerintahkan siswa menyebutkan kesulitannya pada saat melakukan rangkaian gerak teknik dasar tolak peluru
- Guru memfasilitasi siswa melakukan percobaan tolak peluru (memegang peluru dan melakukan percobaan tolak peluru) dengan sarana prasarana dan peraturan yang telah dimodifikasi.

b. Elaborasi

Kegiatan elaborasi:

- Siswa melakukan teknik dasar memegang peluru modifikasi
- Siswa melakukan teknik dasar memegang peluru yang sebenarnya
- Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - guru membagikan bahan ajar/media, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada siswa
 - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
 - siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
 - siswa melaksanakan teknik dasar memegang peluru dengan tahapan seperti yang terdapat pada media pembelajaran
 - bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.

- bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba rangkaian gerak tolak peluru
- d. Siswa melakukan rangkaian gerak teknik dasar modifikasi tolak peluru
- e. Siswa melakukan rangkaian gerak teknik dasar tolak peluru
- f. Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - guru membagikan bahan ajar/media, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada siswa
 - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
 - siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
 - siswa melaksanakan rangkaian gerak teknik dasar tolak peluru dengan tahapan seperti yang terdapat pada media pembelajaran
 - bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
 - bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba rangkaian gerak tolak peluru
- Guru memfasilitasi peserta didik agar dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok dan berbagi tempat serta peralatan dengan teman

c. Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- a. Memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik,
- b. Memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber,
- c. Memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan,
- d. Memfasilitasi peserta didik untuk memperoleh pengalaman yang bermakna dalam mencapai kompetensi dasar:
 - Berfungsi sebagai narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang menghadapi kesulitan, dengan menggunakan bahasa yang baku dan benar;
 - Membantu menyelesaikan masalah;
 - Memberi acuan agar peserta didik dapat melakukan pengecekan hasil eksplorasi;
 - Memberi informasi untuk bereksplorasi lebih jauh;
 - Memberikan motivasi kepada peserta didik yang kurang atau belum berpartisipasi aktif.

16.

Kegiatan Penutup (10 menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

- a. bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;
- b. melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;
- c. memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;
- d. merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik;
- e. berdoa dan dibubarkan

P. Alat dan Sumber Belajar

- Bola kasti
- Peluru besi
- Media gambar pembelajaran teknik dasar tolak peluru
- Buku referensi materi:
 - *Dapan, Purnomo Eddy. 2013. Dasar-Dasar Atletik. Yogyakarta. Alfabedia.*
 - *Sriyanto. 2012. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/MA-SMK/MAK kelas XII. Surakarta. Pt Pramata Mitra Aksara*
- Lembar Kerja Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Q. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<p>Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar posisi awal menolak peluru • Melakukan kombinasi posisi awal menolak dan gerak ikutan • Melakukan lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan teknik dasar modifikasi tolak peluru • Lakukan teknik dasar tolak peluru yang sebenarnya
<p>Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui bentuk –bentuk kombinas teknik dasar posisi awal menolak peluru, dan gerak ikutan 	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar tolak peluru <ol style="list-style-type: none"> a. memegang peluru b. melakukan gerakan awal

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
Afektif ▪ Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok dan berbagi tempat serta peralatan dengan teman	Tes Observasi	Lembar observasi	c. melakukan gerakan lanjutan • Siswa dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok dan berbagi tempat dengan teman

1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Lakukan teknik dasar tolak peluru

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 50

Jumlah skor maksimal

- Pengamatan sikap (afeksi):

Melakukan teknik dasar tolak peluru (memegang peluru, posisi awal tolak peluru, gerakan lanjutan). Taati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan tunjukkan perilaku sportif, keberanian, percaya diri dan menghargai teman

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 30

Jumlah skor maksimal

- Kuis/*embedded test* (kognisi):

Jawab secara lisan atau peragakan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak tolak peluru (memegang peluru, posisi awal tolak peluru, gerakan lanjutan).

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 20

Jumlah skor maksimal

- **Nilai akhir yang diperoleh siswa =**

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis

7. Rubrik Penilaian

**RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA TEKNIK DASAR TOLAK PELURU**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
<p><i>Melakukan teknik dasar tolak peluru (memegang peluru, posisi awal tolak peluru, gerakan lanjutan).</i></p> <p>1. Bagaimana cara memegang peluru yang benar? 2. Sebutkan gerakan awalan dalam tolak peluru? 3. Sebutkan gerakan lanjutan yang benar dalam tolak peluru? 4. Berapa sudut lemparan yang tepat untuk melakukan tolak peluru?</p>				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

Jawab :

1. Cara memegang peluru

- Peluru diletakan pada telapak tangan bagian atas atau pada ujung telapak tangan yang dekat dengan jari-jari tangan
- Jari-jari tangan diregangkan atau dibuka (jari manis, jari tengah dan jari telunjuk) dipergunakan untuk menahan dan memegang peluru bagian belakang
- Jari kelingking dan ibu jari untuk memegang/menahan peluru bagian samping
- Setelah peluru dipegang dengan baik, kemudian letakan pada bahu dan menempel di leher siku diangkat kesamping sedikit agak serong ke depan
- Pada saat memegang dan meletakan peluru pada bahu, usahakan agar keadaan seluruh badan dan tangan jangan sampai kaku, tetapi harus dalam keadaan rileks

2, Gerakan awal

- Sikap awal berdiri menyamping dengan sektor tolakan yang berada di sektor kiri tubuh, lutut kaki kanan ditekuk sedangkan kaki kiri lurus condong ke arah kanan, berat badan berada di kaki kanan dan pandangan ke arah sektor lemparan
- Tangan kanan memegang peluru yang di letakan diatas bahu, sedangkan tangan kiri diangkat ditekuk di depan wajah yang berfungsi untuk menjaga keseimbangan

3, Gerakan lanjutan

- Gerakan lanjutan berat badan berada di kaki kanan yang menekuk, tangan yang digunakan untuk memegang peluru dijulurkan sampai lurus hingga peluru terlepas, badan condong ke sektor lemparan tidak melewati garis batas

4, Sudut yang tepat digunakan untuk tolak peluru adalah 45 derajat. Karena titik maksimal sudut benda akan jatuh ketika dilemparkan (sudut elevasi) terletak pada 45 derajat jika kurang apalagi lebih benda akan jatuh pada titik minimalnya

RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM TOLAK PELURU

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Mampu bekerja sama dengan teman satu tim	
2. Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu)	
3. Mentaati peraturan	
4. Menghormati guru(sportif)	
5. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP GERAK TOLAK PELURU

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Apa fungsi gerakan lanjutan dalam tolak peluru? 2. Dalam tolak peluru kesalahan apa yang paling sering terjadi?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

Jawab :

A. Fungsi gerakan lanjutan dalam tolak peluru adalah untuk gerakan tambahan sehingga dorongan yang dilakukan maksimal. Dorongan yang dimaksud adalah dorongan yang dilakukan oleh kaki, tangan dan badan tapi biasanya dorongan utama tolak peluru pada tangan

B. Kesalahan yang biasanya sering terjadi adalah pada cara memegang peluru. Pada saat persiapan peluru sudah benar berada pada telapak tangan tetapi pada saat tangan mulai bergerak peluru mulai bergerak ke jari-jari tangan sehingga gerakan akhirnya tidak maksimal

Mengetahui
Guru Mapel PJOK



(Sya'ban Purnama Surya Darm, S.Pd)

NIP/NIK:.....

Yogyakarta, 8 Oktober 2017

Mhs PPL Mapel PJOK.



(Agung Yudha Prabowo)

NIM : 14601244028



SAN PEMBINA PENDIDIKAN KOPERASI YOGYAKARTA

**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN
SMK KOPERASI YOGYAKARTA**

KELOMPOK BISNIS MANAJEMEN, PARIWISATA DAN SENI
Terakreditasi "A" SK No.: 21.01/BAP-SM/TU/XII/2013. Tanggal 21-12-2013
Alamat :Jalan Kapas I No. 5 Yogyakarta 55166. Telp. (0274) 589651 Fax. (0274) 551858
Website : www.smk-koperasi.com Email : smkkoperasi.yogyakarta@gmail.com

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

SEKOLAH	: SMK KOPERASI YOGYAKARTA
SATUAN PENDIDIKAN	: SMK
BIDANG STUDI KEAHLIAN	: BISNIS, MANAJEMEN, DAN SENI
MATA PELAJARAN	: PJOK
KELAS / SEMESTER	: XI/ I
ALOKASI WAKTU	: 2 X 45 MENIT
KKM	: 75
MATERI	: SENAM KESEGERAN JASMANI (SKJ)

STANDAR KOMPETENSI *

4. Mempraktikkan senam irama dengan alat dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

KOMPETENSI DASAR

- 4.2. Mempraktikkan kombinasi gerakan mengayun/memutar ke berbagai arah dengan gerak melangkah serta nilai disiplin,toleransi, keluwesan gerak, dan estetika

Alokasi Waktu : 2 x 45 menit (2 x pertemuan)

R. Tujuan Pembelajaran

25. Siswa mampu melakukan teknik dasar Senam mengayun, memutar dan melangkah dengan benar.
26. Siswa mampu melakukan senam kesegaran jasmani dengan kombinasi gerakan mengayun/memutar ke berbagai arah dengan gerak melangkah yang benar.

Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (*Discipline*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Ketelitian (*carefulness*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Pembelajaran

Senam Kesegaran Jasmani

- Melakukan gerakan mengayun
- Melakukan gerakan memutar
- Melakukan gerakan melangkah
- Melakukan senam kesegaran jasmani dengan kombinasi rangkaian gerak

C. Metode Pembelajaran

- Pertemuan 1 = Penugasan
- Pertemuan 2 = Resiprokal/Timbal-balik

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan 1 (2 x 45 menit)

Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris
- Berdoa,
- Presensi,
- Apersepsi
- Pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

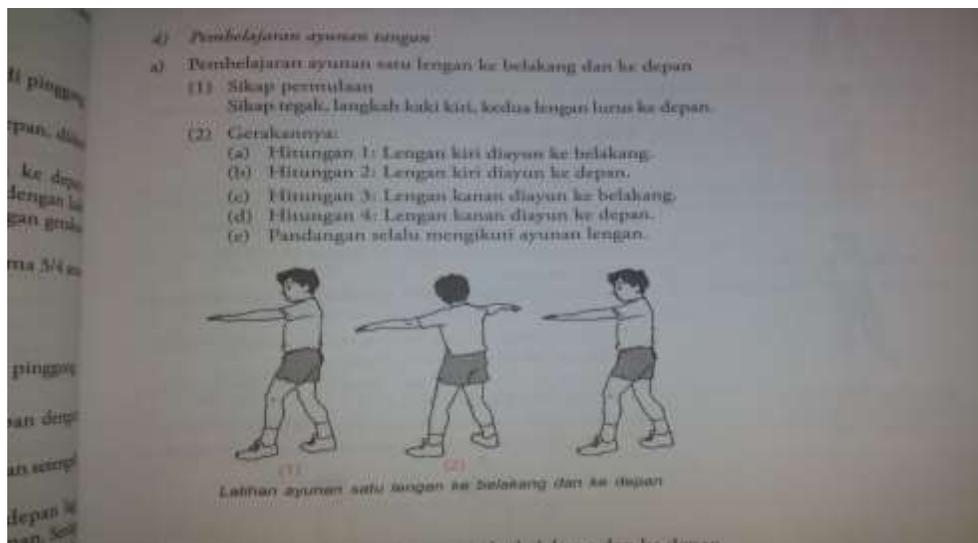
16. Kegiatan Inti (70 menit)

- Eksplorasi

- Dalam kegiatan eksplorasi pertemuan pertama, guru memerintahkan siswa untuk melakukan gerakan dasar senam kesegaran jasmani (Gerakan mengayun, gerakan memutar, gerakan melangkah)

Melakukan teknik dasar mengayun dalam senam kesegaran jasmani

- Melakukan teknik dasar mengayun dengan rangkaian gerak sebagai berikut :



- Guru memerintahkan siswa mengamati media pembelajaran berupa video SKJ mengayunkan tangan yang disediakan oleh guru
- Guru memerintahkan siswa melakukan gerakan mengayun dalam senam kesegaran jasmani. Siswa melakukan tahapan-tahapan gerakan mengayun yang diamati dalam media pembelajaran dengan rangkaian gerak sebagai yang benar
- Guru memerintahkan siswa melaksanakan tugas berdasarkan kelompok besar
- Guru memerintahkan siswa menyebutkan kesulitannya pada saat melakukan gerakan mengayun dan guru memberi solusinya

Melakukan teknik dasar memutar dalam senam kesegaran jasmani

- Melakukan teknik dasar memutar dengan rangkaian gerak sebagai berikut :

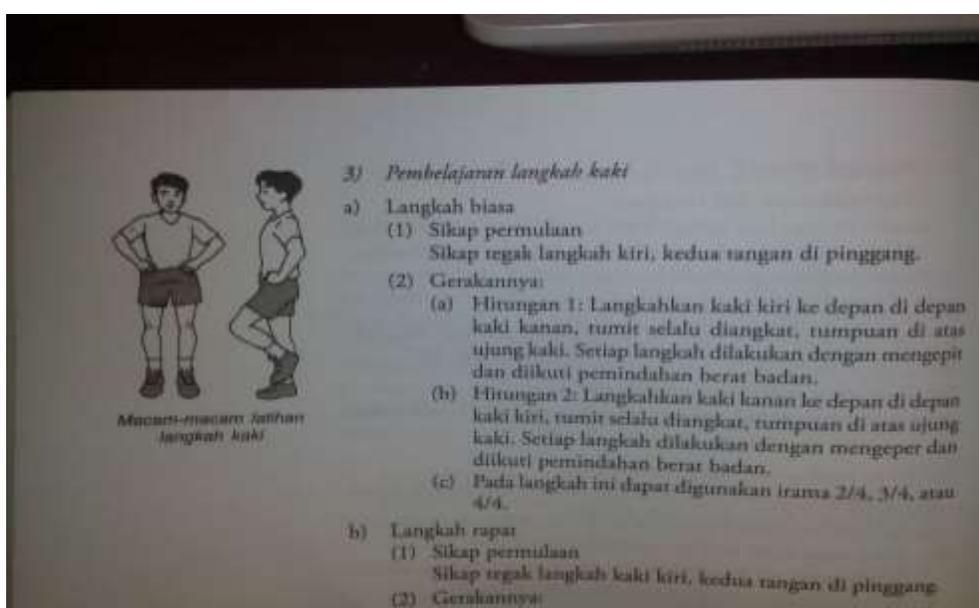


- Guru memerintahkan siswa mengamati media pembelajaran berupa video SKJ memutar yang disediakan oleh guru

- Guru memerintahkan siswa melakukan gerakan memutar dalam senam kesegaran jasmani. Siswa melakukan tahapan-tahapan gerakan memutar yang diamati dalam media pembelajaran dengan rangkaian gerak yang benar
- Guru memerintahkan siswa melaksanakan tugas berdasarkan kelompok besar
- Guru memerintahkan siswa menyebutkan kesulitannya pada saat melakukan gerakan memutar dan guru memberi solusinya

Melakukan teknik dasar melangkah dalam senam kesegaran jasmani

- Melakukan teknik dasar melangkah dengan rangkaian gerak sebagai berikut :



- Guru memerintahkan siswa mengamati media pembelajaran berupa video SKJ yang disediakan oleh guru
- Guru memerintahkan siswa melakukan gerakan melangkah dalam senam kesegaran jasmani. Siswa melakukan tahapan-tahapan melangkah yang diamati dalam media pembelajaran dengan rangkaian gerak yang benar
- Guru memerintahkan siswa melaksanakan tugas berdasarkan kelompok besar
- Guru memerintahkan siswa menyebutkan kesulitannya pada saat melakukan gerakan melangkah dan guru memberikan solusinya
- Guru memfasilitasi siswa melakukan senam kesegaran jasmani (SKJ)

▪ Elaborasi

Kegiatan elaborasi:

- Siswa melakukan SKJ gerakan mengayun
- Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - guru membagikan bahan ajar/media, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada siswa
 - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
 - siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar

- siswa melaksanakan percobaan gerakan mengayun dengan tahapan seperti yang terdapat pada media pembelajaran
 - bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
 - bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba senam kesegaran jasmani
- Siswa melakukan SKJ gerakan memutar
 - Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - guru membagikan bahan ajar/media, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada siswa
 - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
 - siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
 - siswa melaksanakan percobaan gerakan memutar dengan tahapan seperti yang terdapat pada media pembelajaran
 - bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
 - bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba senam kesegaran jasmani
- Siswa melakukan SKJ gerakan langkah kaki
 - Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - guru membagikan bahan ajar/media, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada siswa
 - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
 - siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
 - siswa melaksanakan percobaan gerakan langkah kaki dengan tahapan seperti yang terdapat pada media pembelajaran
 - bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
 - bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba senam kesegaran jasmani
- Guru memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan Disiplin, toleransi dan estetika
 - **Konfirmasi**
Kegiatan konfirmasi:
 - Guru melakukan sesi tanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
 - Guru bersama siswa melakukan sesi tanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Guru bersama-sama dengan peserta didik membuat rangkuman/simpulan pembelajaran;
- Guru melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;
- memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;
- merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik;
- berdoa dan dibubarkan

Pertemuan 2 (2 x 45 menit)

17. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

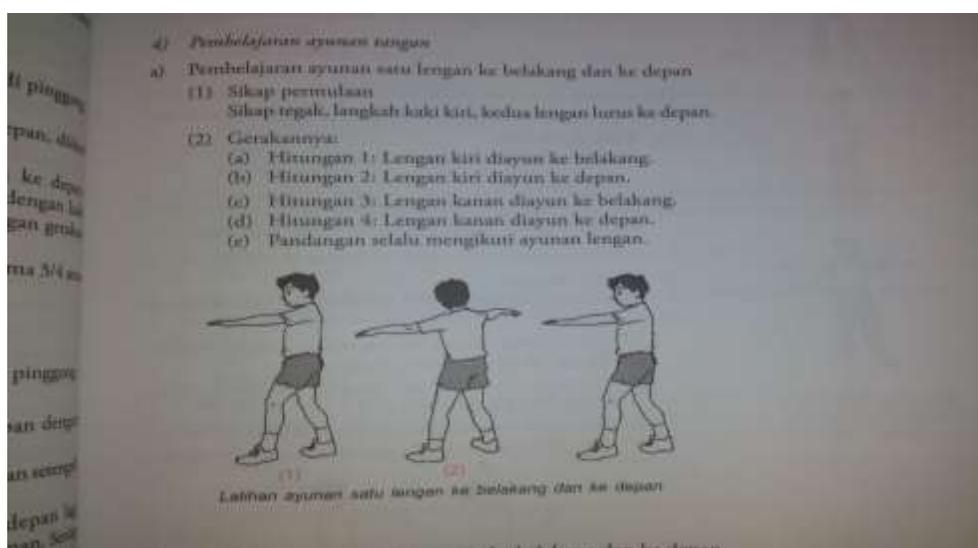
- Berbaris,
- Berdoa,
- Presensi,
- Apersepsi
- Pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

18. Kegiatan Inti (70 menit)

- **Eksplorasi**
- Dalam kegiatan eksplorasi pertemuan kedua, guru langsung memerintahkan siswa untuk melakukan senam kesegaran jasmani yaitu gerakan ayunan, gerakan ayunan, gerakan langkah kaki. Selanjutnya dilakukan pengambilan nilai mengenai teknik dasar tolak peluru.

Melakukan gerakan mengayun dalam senam kesegaran jasmani

- Melakukan teknik dasar mengayun dengan rangkaian gerak sebagai berikut :



- Guru memerintahkan siswa mengamati media pembelajaran berupa video SKJ mengayunkan tangan yang disediakan oleh guru
- Guru memerintahkan siswa melakukan gerakan mengayun dalam senam kesegaran jasmani. Siswa melakukan tahapan-tahapan gerakan mengayun yang diamati dalam media pembelajaran dengan rangkaian gerak sebagai yang benar
- Guru memerintahkan siswa melaksanakan tugas berdasarkan kelompok besar
- Guru memerintahkan siswa menyebutkan kesulitannya pada saat melakukan gerakan mengayun dan guru memberi solusinya

Melakukan gerakan memutar dalam senam kesegaran jasmani

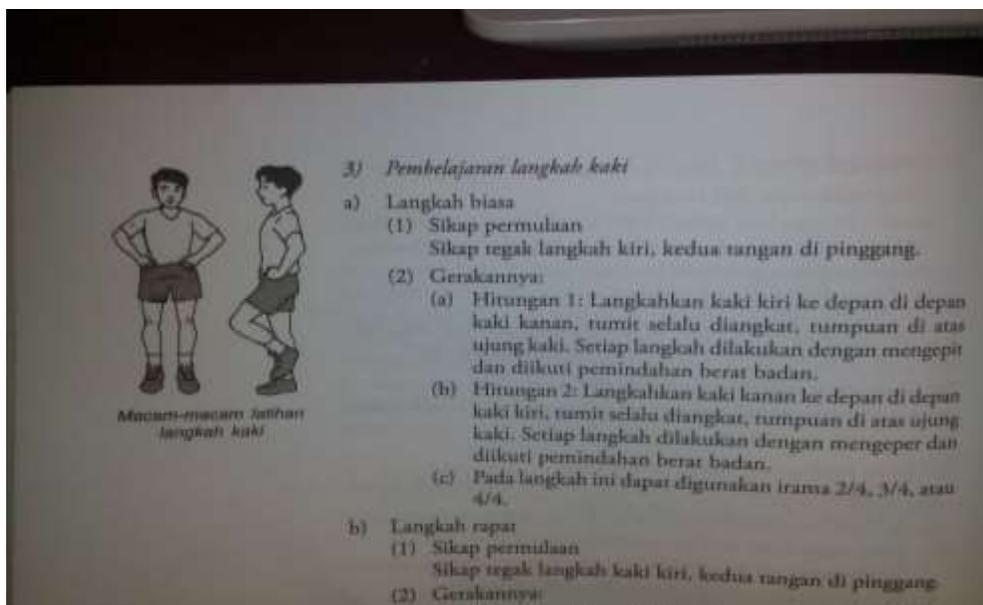
- Melakukan teknik dasar memutar dengan rangkaian gerak sebagai berikut :



- Guru memerintahkan siswa mengamati media pembelajaran berupa video SKJ mengayun yang disediakan oleh guru
- Guru memerintahkan siswa melakukan gerakan memutar dalam senam kesegaran jasmani. Siswa melakukan tahapan-tahapan gerakan memutar yang diamati dalam media pembelajaran dengan rangkaian gerak yang benar
- Guru memerintahkan siswa melaksanakan tugas berdasarkan kelompok besar
- Guru memerintahkan siswa menyebutkan kesulitannya pada saat melakukan gerakan memutar dan guru memberi solusinya

Melakukan gerakan melangkah dalam senam kesegaran jasmani

- Melakukan teknik dasar melangkah dengan rangkaian gerak sebagai berikut :



- Guru memerintahkan siswa mengamati media pembelajaran berupa video SKJ yang disediakan oleh guru
- Guru memerintahkan siswa melakukan gerakan melangkah dalam senam kesegaran jasmani. Siswa melakukan tahapan-tahapan melangkah yang diamati dalam media pembelajaran dengan rangkaian gerak yang benar
- Guru memerintahkan siswa melaksanakan tugas berdasarkan kelompok besar
- Guru memerintahkan siswa menyebutkan kesulitannya pada saat melakukan gerakan melangkah dan guru memberikan solusinya

- Guru memfasilitasi siswa melakukan senam kesegaran jasmani (SKJ)

▪ **Elaborasi**

Kegiatan elaborasi:

- Siswa melakukan SKJ gerakan mengayun
- Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - guru membagikan bahan ajar/media, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada siswa
 - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
 - siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
 - siswa melaksanakan percobaan gerakan mengayun dengan tahapan seperti yang terdapat pada media pembelajaran
 - bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
 - bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba senam kesegaran jasmani
- Siswa melakukan SKJ gerakan memutar
- Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - guru membagikan bahan ajar/media, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada siswa
 - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya

- siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
 - siswa melaksanakan percobaan gerakan memutar dengan tahapan seperti yang terdapat pada media pembelajaran
 - bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
 - bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba senam kesegaran jasmani
- Siswa melakukan SKJ gerakan langkah kaki
 - Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - guru membagikan bahan ajar/media, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada siswa
 - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
 - siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
 - siswa melaksanakan percobaan gerakan langkah kaki dengan tahapan seperti yang terdapat pada media pembelajaran
 - bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
 - bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba senam kesegaran jasmani
- Guru memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan Nilai keberanian, kejujuran, tanggung jawab dan percaya diri
- **Konfirmasi**
 Dalam kegiatan konfirmasi, guru:
 - Memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik,
 - Memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber,
 - Memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan,
 - Memfasilitasi peserta didik untuk memperoleh pengalaman yang bermakna dalam mencapai kompetensi dasar:
 - Berfungsi sebagai narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang menghadapi kesulitan, dengan menggunakan bahasa yang baku dan benar;
 - Membantu menyelesaikan masalah;
 - Memberi acuan agar peserta didik dapat melakukan pengecekan hasil eksplorasi;
 - Memberi informasi untuk bereksplorasi lebih jauh;
 - Memberikan motivasi kepada peserta didik yang kurang atau belum berpartisipasi aktif.

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

- bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;
- melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;
- memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;
- merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik;
- berdoa dan dibubarkan

E. Sumber Belajar

- Video senam kesegaran jasmani 2013
- LCD
- Pengeras suara
- Screen (layar)
- Laptop
- Buku referensi materi:
 - **Video Senam Kesegaran Jasmani 2013**
 - **Jaja Mujahid. Muhajir. 2006. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMK dan MAK kelas XI. Jakarta. Erlangga**
 - **Muhajir. 2013. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA dan MA Kelas XII. Jakarta. Erlangga**
 - **Suryani. 1984. ORKES Berdasarkan Kurikulum 1984 Disesuaikan dengan GBPP 1987. Bandung. Geneca Exact Bandung**
- Lembar Kerja Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

F. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
Aspek Psikomotor • Melakukan teknik dasar mengayun dengan tongkat kedepan,samping dan belakang badan diikuti dengan gerak melangkah	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	• Lakukan gerakan dasar senam kesegaran jasmani
	Tes tertulis		• Melakukan teknik dasar

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
Aspek Kognitif <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk latihan teknik dasar mengayun dengan tongkat kedepan, samping dan belakang badan diikuti dengan gerak melangkah Aspek Afektif <ul style="list-style-type: none"> Disiplin, toleransi dan estetika 	Tes Observasi	Pilihan ganda/uraian singkat Lembar observasi	kesegaran jasmani. a. gerakan mengayun b. gerakan memutar c. gerakan melangkah <ul style="list-style-type: none"> Nilai keberanian, kejujuran, tanggung jawab dan percaya diri

1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Lakukan gerakan dasar senam kesegaran jasmani

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 50

Jumlah skor maksimal

- Pengamatan sikap (afeksi):

Melakukan senam kesegaran jasmani (gerakan mengayun, gerakan memutar, gerakan melangkah). Taati aturan permainan, kerjasama dengan teman dan tunjukkan perilaku sportif, keberanian, percaya diri dan menghargai teman

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 30

Jumlah skor maksimal

- Kuis/*embedded test* (kognisi):

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak senam kesegaran jasmani (Gerakan mengayun, gerakan memutar, gerakan melangkah).

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 20

Jumlah skor maksimal

- **Nilai akhir yang diperoleh siswa =**

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis
--

8. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA TEKNIK DASAR SENAM KESEGARAN JASMANI

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
<p style="text-align: center;"><i>Melakukan Gerakan Dasar senam lantai (Gerakan mengayun, Gerakan memutar, Gerakan melangkah).</i></p> <p>1. Bagaimana gerakan mengayun yang benar?</p> <p>2. Bagaimana gerakan memutar yang benar?</p> <p>3. Bagaimana gerakan melangkah kaki yang benar?</p> <p>4. Sebutkan berapa macam gerakan melangkah kaki?</p>				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

Jawab :

1. Sikap permulaan
Sikap tegak, langkah kaki kiri, keada tangan lurus ke depan

Gerakan

Hitungan 1 : lengan kiri diayunkan ke belakang
 Hitungan 2 : lengan kiri diayunkan de depan
 Hitungan 3 : lengan kanan diayunkan ke belakang
 Hitungan 4 : lengan kanan diayunkan ke depan
 Begitu terus sampai hitungan 8
 Pandangan selalu mengikuti ayunan lengan

2. Sikap permulaan

Kaki lurus dan rapat tangan disilangkan di depan dada

Gerakan

Hitungan : 1 dan 2 putar kedua lengan ke arah belakang
 Hitungan : 3 dan 4 putar kedua lengan ke arah depan
 Hitungan : 5, 6, 7, 8 merupakan pengulangan dari hitungan 1, 2, 3, 4

3. Sikap permulaan

Sikap tegak langkah kaki, kedua tangan di pinggang

Gerakan

Hitungan : 1 langkahkan kaki kiri ke depan di depan kaki kanan, tumit selalu diangkat, tumpuan diatas ujung kaki. Setiap langkah dilakukan dengan mengepit dan diikuti pemindahan berat badan.
 Hitungan : 2 langkahkan kaki kanan ke depan di depan kaki kiri, tumit selalu diangkat, tumpuan di atas ujung kaki, setiap langkah dilakukan dengan mengeper dan diikuti pemindahan berat badan

4. Langkah biasa

Langkah rapat
 Langkah ke depan
 Langkah ke samping
 Lompat ke depan
 Melompat sambil membuka dan menutup kaki

RUBRIK PENILAIAN

PERILAKU DALAM PERMAINAN SENAM KESEGARAN JASMANI

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Mampu bekerja sama dengan teman satu tim	
2. Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu)	
3. Mentaati peraturan	
4. Menghormati guru(sportif)	
5. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

RUBRIK PENILAIAN

PEMAHAMAN KONSEP GERAK SENAM KESEGARAN JASMANI

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban
---------------------------------	-------------------------

	1	2	3	4
1. Ada berapa tahapan dalam senam kesegaran jasmani?				
2. Sebutkan fungsi tahapan pendinginan dalam senam kesegaran jasmani?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

Jawab :

1. Tahap pemanasan

Tahap dimana otot-otot tubuh mulai menyesuaikan dengan gerakan inti/utama. Biasanya intensitas gerakannya masih ringan

Tahap inti

Tahap dimana gerakan sudah menggunakan intensitas tinggi

Tahap pendinginan

Sesuai dengan namanya tahap pendinginan adalah tahap dimana otot-otot tubuh didinginkan dengan gerakan yang ringan dan pelan bertujuan untuk menormalkan kembali suhu dari gerakan inti yang menggunakan intensitas tinggi

2. Fungsi pendinginan dalam senam kesegaran jasmani adalah untuk merileksasikan kembali otot-otot tubuh dan organ tubuh lain yang ikut berperan aktif pada saat melakukan senam, gerakan dalam pendinginan biasanya menggunakan intensitas rendah atau gerakannya pelan

Mengetahui
Guru Mapel PJOK



(Sya'ban Purnama Surya Darm, S.Pd)

NIP/NIK:.....

Yogyakarta, 31 Agustus 2016

Mhs PPL Mapel PJOK.



(Agung Yudha Prabowo)

NIM : 14601244028



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

SEKOLAH	: SMK KOPERASI YOGYAKARTA
SATUAN PENDIDIKAN	: SMK
BIDANG STUDI KEAHLIAN	: SEMUA JURUSAN
MATA PELAJARAN	: PJOK
KELAS / SEMESTER	: XII/ I
ALOKASI WAKTU	: 2 X 45 MENIT
KKM	: 75
MATERI	: KASTI

STANDAR KOMPETENSI*

1. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya

KOMPETENSI DASAR

1. 1 Mempraktikkan gerak dasar dalam permainan bola kecil sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama tim, sportivitas, dan kejujuran**)

Alokasi Waktu : 2 x 45 menit (1 x pertemuan)

S. Tujuan Pembelajaran

27. Siswa dapat melakukan dan memahami permainan
28. Siswa dapat melakukan bermain serta dapat melakukan kerjasama dengan menjungjung tinggi sportivitas.
29. Siswa dapat memahami strategi dalam bermain

Karakter siswa yang diharapkan :	Disiplin (<i>Discipline</i>)
	Tanggung jawab (<i>responsibility</i>)
	Ketelitian (<i>carefulness</i>)
	Kerja sama (<i>Cooperation</i>)
	Toleransi (<i>Tolerance</i>)
	Percaya diri (<i>Confidence</i>)
	Keberanian (<i>Bravery</i>)

B. Materi Pembelajaran

Permainan bola kecil/Kasti

- Melakukan permainan modifikasi kasti
- Melakukan teknik dasar kasti (melempar, menangkap, memukul)

- Melakukan permainan kasti

C. Metode Pembelajaran

- TGFU (Teaching Games For Understanding)

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan 1 (2 x 45 menit)

17. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris
- Berdoa,
- Presensi,
- Apersepsi
- Pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

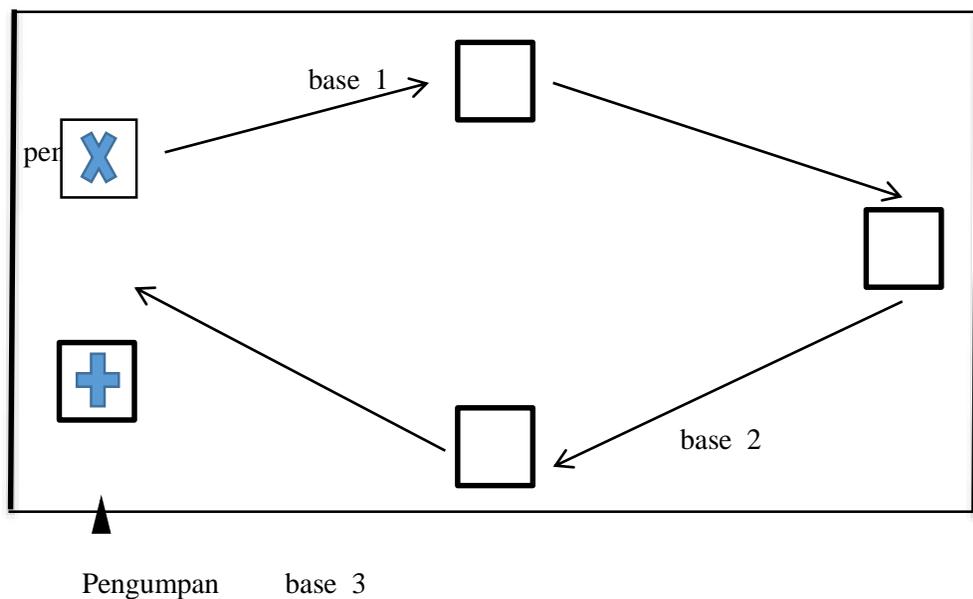
18. Kegiatan Inti (70 menit)

• Game 1

Dalam kegiatan pembelajaran game 1, guru memerintahkan siswa melakukan permainan kasti dengan peraturan permainan, sarana dan prasarana yang telah dimodifikasi

• Aturan

- Jumlah pemain masing-masing tim disesuaikan dengan jumlah siswa keseluruhan dalam satu kelas
- Permainan dilakukan di lapangan yang dimodifikasi (letak base dirubah).
- Ketika bola lambung berhasil ditangkap maka pemukul tidak mati
- Cara mematikan pemukul adalah mengenakan bola pada pemukul
- Ketika si pemukul berhasil dikenai bola maka permainan langsung selesai (langsung pergantian posisi)



• Tujuan

Mengetahui sejauh mana pengetahuan siswa mengenai permainan kasti.

• Kondisi

Masing-masing pemukul diberi kesempatan 3 kali memukul

• Pertanyaan

Q = Bagaimana caramu memukul bola agar pukulan yang dihasilkan keras?

J = usahakan bola tepat perkenaanya pada bagian tengah pemukul.

• Latihan 1

Siswa melakukan latihan berupa latihan teknik dasar dalam kasti yaitu : memukul bola, melempar bola dan menangkap bola

- **Aturan**

Masing-masing siswa melakukan teknik dasar kasti (20 kali melakukan pukulan, lempar tangkap bola dengan jarak 10 meter), jika semua siswa sudah melakukan tetapi masih ada waktu maka latihan dilakukan kembali

- **Tujuan**

Meningkatkan kembali keterampilan siswa dalam melakukan teknik dasar kasti (memukul bola, melempar bola dan menangkap bola)

- **Latihan 2**

Siswa melakukan latihan berupa latihan teknik dasar dalam kasti yaitu : memukul bola, melempar bola dan menangkap bola

- **Aturan**

Masing-masing siswa melakukan teknik dasar kasti (30 kali melakukan pukulan, lempar dan tangkap bola dengan jarak 20 meter), jika semua siswa sudah melakukan tetapi masih ada waktu maka latihan dilakukan kembali

- **Tujuan**

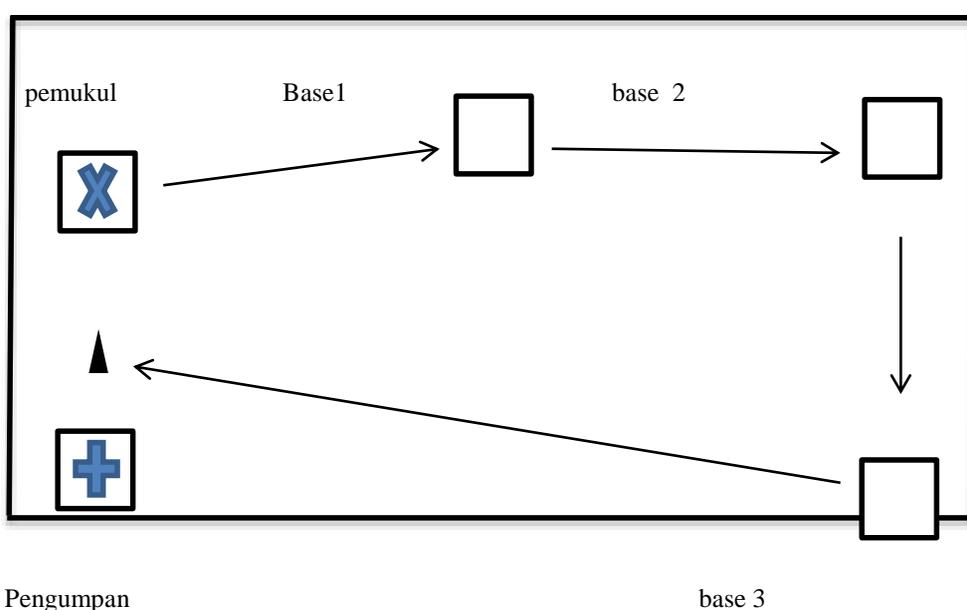
Meningkatkan kembali keterampilan siswa dalam melakukan teknik dasar kasti (memukul bola, melempar bola dan menangkap bola)

- **GAME 2**

Dalam kegiatan game 2, guru memerintahkan siswa untuk melakukan permainan kasti dengan peraturan, sarana dan prasarana yang sesungguhnya

Aturan

- Jumlah pemain dalam 1 tim disesuaikan dengan jumlah siswa dalam satu kelas
- Permainan dilakukan di lapangan sebenarnya.
- Ketika bola lambung berhasil ditangkap maka pemukul langsung mati
- Cara mematikan pemukul adalah mengenakan bola pada pemukul
- Ketika si pemukul berhasil dikenai bola maka permainan masih berjalan sampai lawan yang mengenakan bola masuk dalam base



- **Tujuan**

- Mengetahui sejauh mana pengetahuan siswa mengenai permainan kasti.
- Mempraktikkan latihan yang sudah dilakukan dalam sebuah permainan yang sesungguhnya

- **Kondisi**

Masing-masing siswa hanya diberi kesempatan memukul bola satu kali (kena atau tidak pukulannya siswa harus lari ke base pertama)

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

- bersama-sama dengan siswa dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;
- melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;
- memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;
- merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar siswa;
- berdoa dan dibubarkan

E. Alat dan Sumber Belajar

- Pemukul kayu
- Bola kasti
- Base (keset)
- Cone
- Buku referensi materi:
 - o **Jaja Mujahid. Muhajir. 2006. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMK dan MAK kelas XI. Jakarta. Erlangga**
 - o **Suryani. 1984. ORKES Berdasarkan Kurikulum 1984 Disesuaikan dengan GBPP 1987. Bandung. Geneca Exact Bandung**
- Lembar Kerja Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

F. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
Aspek Psikomotor <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar dengan tepat (gerak memukul, melempar dan menangkap) 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan teknik dasar kasti
Aspek Kognitif <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui bentuk –bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar memukul , melempar dan menangkap 	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar pencak silat. <ul style="list-style-type: none"> a. memukul bola b. melempar bola b. menangkap bola
Aspek Afektif <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dapat bekerjasama dengan 	Tes Observasi		<ul style="list-style-type: none"> • Dapat bekerjasama dengan

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
teman dalam kelompok keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri		Lembar observasi	teman dalam kelompok keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri

1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Lakukan gerakan dasar kasti

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 50

Jumlah skor maksimal

- Pengamatan sikap (afeksi):

- Melakukan teknik dasar kasti (melempar, menangkap, memukul). Taati aturan permainan, kerjasama dengan teman dan tunjukkan perilaku sportif, keberanian, percaya diri dan menghargai teman

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 30

Jumlah skor maksimal

- Kuis/*embedded test* (kognisi):

- Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak teknik dasar kasti (melempar, menangkap, memukul).

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 20

Jumlah skor maksimal

- Nilai akhir yang diperoleh siswa =

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis
--

9. Rubrik Penilaian

**RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA TEKNIK DASAR KASTI**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
<p><i>Melakukan teknik dasar kasti (melempar, menangkap, memukul).</i></p> <p>1. Sebutkan rangkaian gerak melempar bola datar dalam kasti?</p> <p>2. Sebutkan tahapan menangkap bola bawah dalam kasti?</p> <p>3. Sebutkan tahapan memukul bola lambung dalam kasti?</p> <p>4. Bagaiman cara memukul bola agar bola yang dihasilkan adalah bola rendah?</p>				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

Jawab :

1. Cara melakukannya:
 - Posisi kaki depan belakang
 - Pegang bola kasti dengan tangan kanan.
 - Pandangan diarahkan ke sasaran lemparan.
 - Posisi badan tegak, kemudian lemparkan bola arah mendatar (dada).

2. Cara melakukannya
 - Buat posisi kaki menjadi kuda-kuda bawah
 - Ketika bola datang badan membungkuk dan lutut menekuk kearah kiri
 - Gunakan tangan kiri untuk menangkap bola dan tanag kanan untuk menahan bola agar bola tidak terlepas

3. Cara melakukannya:
 - Sikap awal berdiri tegak.
 - Letakkan kaki kiri di depan dan pegang pemukul dengan tangan kanan.
 - Perhatikan arah datangnya bola yang dilemparkan oleh lawan.
 - Kemudian, pukul bola dibagian bawahnya maka bola tersebut akan ke arah melambung.

4. Cara melakukannya:

- Sikap awal berdiri tegak.
- Letakkan kaki kiri di depan dan pegang pemukul dengan tangan kananmu.
- Perhatikan arah datangnya bola yang dilemparkan oleh temanmu.
- Kemudian pukul bola dibagian bawahnya maka bola tersebut akan ke arah bawah.

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM PERMAINAN KASTI**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Mampu bekerja sama dengan teman satu tim	
2. Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu)	
3. Mentaati peraturan	
4. Menghormati guru(sportif)	
5. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

**RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP GERAK KASTI**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Menurut anda apa fungsi bagaian rata pada tongkat pemukul kasti?				
2. Menurut anda dibagian manakah ketika bola hasil pukulan bisa melambung tinggi?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

Jawab :

3. Menurut saya fungsi bagian rata pada tongkat pemukul kasti adalah untuk perkenaan tongkat pada bola agar lebih mudah untuk diarahkan sesuai dengan keinginan
4. Perkenaan bola ketika hasil pukulan bola bisa melambung tinggi adalah pada tongkat pemukul mengenai bagian bawah bola maka bola akan terdorong keatas

Mengetahui
Guru Mapel PJOK



(Sya'ban Purnama Surya Darm, S.Pd)

NIP/NIK:.....

Yogyakarta, 8 Oktober 2017

Mhs PPL Mapel PJOK.



(Agung Yudha Prabowo)

NIM : 14601244028



YAYASAN PEMBINA PENDIDIKAN KOPERASI YOGYAKARTA
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN
SMK KOPERASI YOGYAKARTA
KELOMPOK BISNIS MANAJEMEN, PARIWISATA DAN SENI
Terakreditasi "A" SK No.: 21.01/BAP-SM/TU/XII/2013. Tanggal 21-12-2013
Alamat :Jalan Kapas I No. 5 Yogyakarta 55166. Telp. (0274) 589651 Fax. (0274)
551858

Website : www.smk-koperasi.com Email : smkkoperasi.yogyakarta@gmail.com

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

SEKOLAH	: SMK KOPERASI YOGYAKARTA
SATUAN PENDIDIKAN	: SMK
BIDANG STUDI KEAHLIAN	: SEMUA JURUSAN
MATA PELAJARAN	: PJOK
KELAS / SEMESTER	: X/ I
ALOKASI WAKTU	: 2 X 45 MENIT
KKM	: 75
MATERI	: BUDAYA HIDUP SEHAT

- 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, Demontrasi
- 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=AFQjCNF6HGJKGKgjkg5jhjkghgHf7

I. Langkah pembelajaran

1. Pertemuan pertama

a. Pendahuluan

- Membuka pelajaran
- Berdoa, presensi
- Apresepsi

Guru mengarahkan topik pembicaraan kearah 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 kearah 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

a. Penilaian pertemuan pertama

b. Penilaian pertemuan ke dua

1. Rubrik penilaian

a) 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

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 yang dimaksud budaya hidup sehat?
2. Jelaskan tentang merawat kesehatan pribadi!

c) Tes afektif

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

d)

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

2. 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%

Mengetahui
Guru Mapel PJOK



(Sya'ban Purnama Surya Darm, S.Pd)

NIP/NIK:.....

Yogyakarta, 12 Oktober 2017
Mhs PPL Mapel PJOK.



(Agung Yudha Prabowo)

NIM : 14601244028

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Koperasi Yogyakarta

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : X/1

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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
1.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**)	Sepak Bola <ul style="list-style-type: none"> • Teknik mengenal bola • Teknik menggiring bola • Teknik melempar bola dengan dua tangan (throw in) • Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian dalam 	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik mengenal bola dilakukan dengan cara menggulir-gulirkan bola, menimang-nimang bola dengan kira-kira kaki penuh dan paha 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengenal bola dengan cara menggulir-gulirkan bola, menimang-nimang bola dengan benar 	Tugas individu Tes perbuatan	14 x 45	Buku sumber Latihan Sepak Bola Metode Baru (Pertahanan), Eric C. batty, Pionir Jaya, Bandung
		<ul style="list-style-type: none"> • Menggiring bola dilakukan dengan menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menggiring bola dengan punggung kaki dan kaki bagian dalam dengan benar 			Lapangan sepak bola, bola peluit, corong, stop watch, tembok pantulan
		<ul style="list-style-type: none"> • Teknik melempar bola : <ul style="list-style-type: none"> - Berdiri diluar garis samping - Bola dipegang dengan dua tangan dari atas belakang kepala - Badan ditarik kebalakng 	<ul style="list-style-type: none"> • Melempar bola 			

		diterus-kan dengan mengayunkan kedua tangan kedepan (menggunakan kekuatan otot perut, panggul, bahu dan tangan)				
		<ul style="list-style-type: none"> Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berpasangan 	<ul style="list-style-type: none"> Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dengan teknik yang benar 			
		<ul style="list-style-type: none"> Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berkelompok. 	<ul style="list-style-type: none"> Menendang bola menggunakan punggung kaki dengan teknik yang benar 			
		<ul style="list-style-type: none"> Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar melalui permainan kucing-kucingan (1 : 3 = satu kucing dan tiga permainan dengan satu kali menyentuh bola) 	<ul style="list-style-type: none"> Menendang bola menggunakan kaki bagian luar dengan teknik yang benar 			

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
	<ul style="list-style-type: none"> Teknik mengontrol/menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar 	<ul style="list-style-type: none"> Mengontrol/menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berpasangan 	<ul style="list-style-type: none"> Mengontrol atau menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dengan teknik yang benar 			
		<ul style="list-style-type: none"> mengontrol/menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, 	<ul style="list-style-type: none"> Mengontrol atau menghentikan bola 			

		punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berkelompok.	menggunakan punggung kaki dengan teknik yang benar			
		<ul style="list-style-type: none"> • Mengontrol/menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar melalui permainan kucing-kucingan (1 : 3 =satu kucing dan tiga merpainan dengan dua kali menyentuh bola) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengontrol / menghentikan bola menggunakan kaki bagian luar dengan teknik yang benar 			
	<p>Bola Voli</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passing bawah • Passing atas • Servis bawah 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan teknik passing bawah tanpa bola secara klasikal • Melakukan teknik passing bawah secara berpasangan • Melakukan teknik passing bawah secara berkelompok 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan passing bawah dengan teknik yang benar 	<p>Tugas individu</p> <p>Tes perbuatan</p>		<p>Amung Ma'mun dan Toto Subroto (2001), Pendekata keterampilan taktis dalam Pembelajaran Bola Voli, Jakarta</p>
		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik passing atas ke tembok secara individu • Melakukan teknik passing atas dari sikap jongkok secara berpasangan. • Melakukan teknik passing atas secara berkelompok 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan passing atas dengan teknik yang benar 			<p>Dirjen, DIKDASMEN, Dirjen. OLAHRAGA.</p>
		<ul style="list-style-type: none"> • melakukan gerakan servis bawah tanpa bola secara klasikal • melakukan gerakan servis bawah menggunakan bola secara berpasangan • melakukan servis bawah melewati net. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan servis bawah dengan teknik yang baik 			<p>Lapangan bola voli, bola, pluit, stop watch, net</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
	Bola Basket <ul style="list-style-type: none"> Operan dada Operan pantul Operan atas Operan samping 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan operan dada berpasangan sambil bergerak Melakukan teknik operan dada berkelompok dengan pola segitiga dan segi empat secara diam dan sambil bergerak. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik operan dan menangkap bola setinggi dada dengan benar. 	Tugas individu Tes perbuatan		buku sumber Neumann, Hannes, (1985). <i>Bola basket Pendidikan Dasar dan Latihan</i> , Jakarta, PT. Gramedia. <i>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMA Kelas X.</i>
		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik operan pantul berpasangan secara diam dan sambil bergerak Melakukan teknik operan pantul berke-lompok dengan pola segitiga dan segi empat secara diam dan sambil bergerak. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik operan dan menangkap bola pantul dengan benar 			Alat bola basket, pluit, lapangan bola basket, stop watch
		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik operan atas berpasangan secara diam dan sambil bergerak Mealkukan teknik operan atas berkelompok dengan pola segitiga dan segi empat secara diam dan sambil bergerak 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik operan dan menangkap dari atas dengan benar 			

		<ul style="list-style-type: none"> • melakukan teknik operan samping berpasangan secara diam dan sambil bergerak • melakukan teknik operan samping berkelompok dengan pola segitiga dan segiempat secara diam dan sambil bergerak 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik operan dan menangkap dari samping dengan benar 			
		<ul style="list-style-type: none"> • melakukan teknik memantul bola dengan tangan kiri dan kanan ditempat secara individu • melakukan teknik menggiring bola bergerak maju dan mundur menggunakan tangan dan atau tangan kiri • melakukan teknik menggiring bola bergerak ke kiri dan ke kanan menggunakan tangan dan atau tangan kiri 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik menggiring bola menggunakan tangan kanan dan kiri 			
		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan bola basket hanya menggunakan passing secara berkelompok 	<ul style="list-style-type: none"> • Bermain bola basket dengan peraturan dimodifikasi 			

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
1.2 Mempraktikkan keterampilan salah satu permainan olahraga beregu bola kecil dengan menggunakan alat dan peraturan yang dimodifikasi serta	Permainan Rounders <ul style="list-style-type: none"> • Teknik melempar • Teknik menangkap • Teknik memukul bola 	<ul style="list-style-type: none"> • Melambungkan bola menggunakan satu tangan ke sasaran yang ditempelkan • Melambungkan bola menggunakan satu tangan ke pasangan 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik melambungkan bola 	Tugas Individu Tes perbuatan		Buku sumber petunjuk permainan tradisional, UNS
		<ul style="list-style-type: none"> • setelah pemanasan siswa secara berpasangan melakukan latihan memegang bola dilanjutkan melempar (atas, 	<ul style="list-style-type: none"> • melakukan teknik melempar bola dengan benar 			Lapangan Rounders, pemukul, tiang hinggap, stop

nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**)		samping dan bawah) dan menangkap bola dari arah gulir tanah, melambung dan datar lurus	<ul style="list-style-type: none"> • melakukan teknik menangkap bola dengan benar 			watch, pluit
		<ul style="list-style-type: none"> • memukul bola yang dilambungkan sendiri dengan tongkat ke berbagai arah • memukul bola yang dilambungkan teman dengan tongkat ke berbagai arah 	<ul style="list-style-type: none"> • melakukan teknik memukul bola dengan benar 			
		<ul style="list-style-type: none"> • menerapkan teknik dasar dalam permainan dengan peraturan dimodifikasi 	<ul style="list-style-type: none"> • bermain rounders dengan peraturan dimodifikasi 			
1.3 Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**)	Lari jarak pendek <ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar start jongkok • Teknik berlari • Teknik memasuki garis finish 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan start jongkok pendek (short start) • Melakukan latihan start jongkok menengah (medium start) • Melakukan latihan start jongkok panjang (long start) • Menerapkan aba-aba : “bersedia, siap, yaa”, dalam melakukan latihan start 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik start jongkok dengan benar 	Tugas Individu Tes perbuatan		Buku sumber Petunjuk Atletik, Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1996 Stop watch, start block, pluit
		<ul style="list-style-type: none"> • berlari dengan langkah pendek dengan frekuensi lambat dan cepat • berlari dengan langkah panjang dengan frekuensi lambat dan cepat • berlari dengan memperhatikan ayunan lengan dan koordinasi langkah kaki. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik berlari 			
		<ul style="list-style-type: none"> • Berlari melewati garis finish tanpa merubah kecepatan dan posisi tubuh • Memasuki garis finish dengan membusungkan dada 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik memasuki garis finish 			

		<ul style="list-style-type: none"> • Memasuki garis finish dengan menundukkan kepala ke depan 				
--	--	--	--	--	--	--

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajar	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
1.4 Mempraktikkan keterampilan salah satu cabang olahraga bela diri serta nilai kejujuran, menghargai orang lain, kerja keras, dan percaya diri**)	Bela diri (Pencak Silat) <ul style="list-style-type: none"> • Sikap pasang tertutup • Sikap pasang terbuka • Sikap pasang dengan kombinasi kuda-kuda depan sejajar • Kuda-kuda badan berputar • Kuda-kuda serong depan • Kuda-kuda tengah menghadap dilanjutkan latihan teknik pukulan dan tendangan 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan pemanasan siswa melakukan latihan berbagai macam sikap pasang tertutup dan sikap pasang terbuka secara klasikal. • Secara klasikal melakukan latihan kuda-kuda dilanjutkan dengan latihan pukulan bayangan • Secara klasikal melakukan latihan kuda-kuda dilanjutkan dengan latihan pukulan dan tendangan menggunakan target. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan sikap pasang dengan benar. • Melakukan berbagai teknik pukulan dengan baik dalam beladiri • Melakukan berbagai teknik tendangan dalam bela diri 	Tes perbuatan		Buku sumber <i>Petunjuk Olahraga Pencak Silat "Kategori Tanding"</i> Dinas Pemuda dan Olahraga, DKI Jakarta, 1996 Pluit, stop watch, target pukulan dan tendangan

Standar Kompetensi : 2. Mempratikkan latihan kebugaran dan jasmani dan cara mengukurnya sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajar	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/
------------------	---------------------	---------------------	-----------	-----------	---------------	---------

						Bahan/Alat
2.1 Mempraktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelenturan untuk kebugaran jasmani dalam bentuk sederhana serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri.	Latihan Kebugaran Jasmani	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan dari push up, sit up, pull up. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan kekuatan untuk mengembangkan kebugaran jasmani 	Tes perbuatan	6 x 45'	Buku sumber <i>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Kelas 2</i> , Muhajir, Jakarta, Erlangga, 1997
	<ul style="list-style-type: none"> Latihan kelenturan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan kelenturan secara bergantian dalam kelompoknya, gerakan cium lutut dengan posisi duduk maupun berdiri, sikap kayang, mengangkat badan dalam posisi telungkup kedua tangan berada pada leher belakang dan berbagai macam latihan peregangan mulai dari leher sampai dengan pergelangan kaki 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan kelenturan untuk mengembangkan kebugaran jasmani 			Stop watch, pluit, matras senam, tiang pull up, meteran, penggaris
	<ul style="list-style-type: none"> Latihan keseimbangan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan keseimbangan secara bergantian dalam kelompoknya antara lain terdiri dari: sikap kapal terbang, sikap berdiri tegak mata dipejamkan kaki posisi jinjit dan kedua lengan dijulurkan ke depan pertahankan posisi tersebut dalam beberapa menit. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan keseimbangan untuk mengembangkan kebugaran jasmani 			
2.2 Mempraktikkan tes kebugaran jasmani serta nilai	<ul style="list-style-type: none"> Tes kebugaran jasmani SMA 	<ul style="list-style-type: none"> Secara berkelompok mengadakan tes pengukuran komponen kebugaran jasmani 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan tes pengukuran kebugaran jasmani 	Tes perbuatan		Buku sumber <i>Pendidikan Jasmani, Kelas 1</i>

tanggung jawab dan percaya diri.		<p>yaitu: aspek kecepatan, kekuatan otot perut, kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu. Dilakukan secara bergantian ada yang menjadi tester dan testi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lari 60 meter untuk mengukur kecepatan dengan membandingkan hasil waktu yang ada di tabel • Sitp up 60 detik untuk mengukur kekuatan otot perut 	<ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan ketelitian, kesabaran, keuletan dan kecermatan dalam pengolahan data 	Jasmani Indonesia (TKJI)		<p>SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Stop watch, pluit, matras senam</p>
----------------------------------	--	---	---	--------------------------	--	---

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
		<ul style="list-style-type: none"> • Gantung sikut tekuk (wanita) untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu, yang diukur berapa lama mempertahankan posisi tersebut • Gantung angkat tubuh (pria) untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu, lakukan 60 detik dihitung jumlah angkat dagunya. • Mencatat hasil pengukuran kebugaran pada lembar pengamatan 				
2.3 Mempraktikkan perawatan tubuh	<ul style="list-style-type: none"> • Perawatan tubuh agar tetap bugar 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara perorangan siswa diberikan tugas untuk 	<ul style="list-style-type: none"> • Membiasakan melakukan aktivitas 	Tes perbuatan		Buku sumber Pendidikan

<p>agar tetap segar</p>		<p>membuat rencana aktivitas jasmani yang memungkinkan dilakukan secara mandiri di rumah</p>	<p>jasmani secara rutin untuk memelihara kebugaran</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari 		<p>Jasmani, Kelas 1 SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Gambar jenis makanan dan minuman yang sehat serta bergizi</p>
-------------------------	--	--	---	--	--

Standar Kompetensi : 3. Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
3.1 Mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan menggunakan bantuan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab dan menghargai teman	Senam Lantai <ul style="list-style-type: none"> • Berguling ke depan menggunakan bantuan peti lompat 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan peregangan secara klasikal siswa berlatih gerakan senam lantai tanpa alat seperti berguling ke depan dan belakang • Secara bergantian siswa melakukan awalan dengan keatas peti lompat • Lakukan berguling ke depan diatas peti lompat dibantu dengan awalan lompat • Secara perorangan melakukan gerakan berguling ke depan diatas peti dilanjutkan dengan latihan lecutan kedua kaki untuk mendarat di matras, dengan cara berdiri di depan peti, naik ke atas peti dengan tolakan kedua tangan saat posisi condong depan, masukkan kepala diantara kedua lengan untuk berguling ke depan, saat kaki akan menyentuh matras tolakan kedua kaki, lalu lemparkan kedua kaki ke depan untuk 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan rangkaian gerak senam menggunakan bantuan alat 	Tes perbuatan	6 x 45'	Buku sumber Pendidikan Jasmani, Agus Mukholid, untuk kelas 1, Surakarta, Yudhistira, 2004 Matras senam lantai, peti lompat

		mendarat.				
3.2 Mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerjasama dan tanggung jawab	<p>Senam Lantai</p> <ul style="list-style-type: none"> Berguling ke depan diawali sikap berdiri kaki rapat, dilanjutkan kedua telapak tangan menyentuh matras, kepala diteuk ke dalam, lalu lakukan berguling ke depan dengan tumpuan pada tengkuk kedua kaki rapat dan diakhiri dengan kembali berdiri tegak 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan dan peregangan, siswa melakukan latihan berguling ke depan dan belakang secara bergantian di atas matras. Diantara siswa ada yang membantu mendorong punggung teman sebagai latihan awal agar gerakan lebih ringan dilakukan. Setelah berlatih berguling dilanjutkan guling Secara berpasangan siswa berlatih berdiri dengan kepala dan berdiri dengan kedua tangan, satu siswa melakukan gerakan temannya membantu. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan rangkaian gerak senam menggunakan bantuan alat 	Tes perbuatan		<p>Buku Paket Pendidikan Jasmani, Agus Mukholid, untuk kelas X, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Matras senam lantai</p>

Standar Kompetensi : 4. Mempraktikkan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi yang baik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
4.1 Mempraktikkan keterampilan gerak dasar langkah dan melompat pada	<p>Gerak Ritmik</p> <ul style="list-style-type: none"> Rangkaian gerak dasar langkah Rangkaian gerak 	<ul style="list-style-type: none"> Secara klasikal berlatih gerak dasar langkah di tempat, melangkah kanan ke kiri, maju mundur, melangkah silang depan pada senam irama 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak dasar langkah pada aktivitas ritmik tanpa alat 	Tes perbuatan	6 x 45'	Buku petunjuk senam kesegaran jasmani 2000, Dinas Pemuda

<p>aktivitas ritmik tanpa alat serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan.</p>	<p>dasar melompat</p>	<p>dengan mengikuti contoh yang diberikan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara berkelompok siswa memodifikasi hasil latihan gerak dasar lompat untuk menghasilkan rangkaian langkah senam irama • Secara klasikal berlatih gerak dasar melompat pada senam irama dengan mengikuti contoh yang diberikan. • Secara berkelompok siswa memodifikasi hasil latihan gerak dasar lompat untuk menghasilkan rangkaian langkah senam irama 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerak dasar lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat • Melakukan rangkaian gerak dasar langkah dan lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat 			<p>dan Olahraga, DKI, Jakarta, 2000</p>
<p>4.2 Mempraktikkan keterampilan dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak yang benar serta nilai disiplin, toleransi dan estetika</p>	<p>Gerak Ritmik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rangkaian gerak dasar ayunan lengan pada senam ritmik menggunakan pita atau tali 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara klasikal berlatih gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik dengan menggunakan tali atau pita, diawali dengan cara memegang tali, ayunan dimulai dari bahu kemudian ke pergelangan, kedua kaki lurus melompat ke tas, gerakan harus ringan, tanpa suara saat mendarat (mengeper). Lompatan jangan terlalu tinggi agar tidak mudah terganggu oleh tali atau pita. • Secara berkelompok siswa memodifikasi hasil latihan gerak dasar ayunan lengan untuk menghasilkan rangkaian langkah senam irama 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat • Melakukan rangkaian gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat 	<p>Tes perbuatan</p>		<p>Buku paket Pendidikan Jasmani, Agus Mukholid, untuk kelas X, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Tali atau pita</p>

--	--	--	--	--	--	--

Standar Kompetensi : 5. Mempraktikkan salah satu gaya renang dan loncat indah sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya*)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
5.1 Mempraktikkan keterampilan teknik dasar salah satu gaya renang serta nilai disiplin, keberanian, tanggung jawab, dan kerja keras	Renang gaya bebas <ul style="list-style-type: none"> • Teknik bernafas • Teknik dasar meluncur • Teknik dasar gerakan kaki 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengapung sambil berpegangan di pinggir kolam melakukan latihan bernafas secara perorangan • Secara klasikal masuk ke kolam berlatih teknik pernafasan dalam renang • Melakukan gerakan meluncur dengan menumpukkan kaki ke pinggir kolam renang • Melakukan gerakan meluncur dengan menggerakkan kedua tungkai • Melakukan gerakan tungkai secara bergantian renang gaya bebas sambil berpegangan dipinggir kolam 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik bernafas renang gaya bebas • Melakukan teknik meluncur • Melakukan teknik gerakan tungkai renang gaya bebas 	Tes perbuatan	Tentatif	Buku petunjuk senam kesegaran jasmani 2000, Dinas Pemuda dan Olahraga, DKI, Jakarta, 2000

	<p>Renang gaya bebas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar gerakan lengan • Gerakan kombinasi tangan dan kedua kaki • Gerakan kombinasi lengan, kaki dan bernafas 	<ul style="list-style-type: none"> • Menarik dan mengeluarkan napas samping kiri/kanan sambil berpegangan di kolam renang. • Melakukan latihan pernafasan secara berpasangan. Satu orang memegang kedua tangan temannya yang sedang dalam posisi telungkup, kedua kakinya melakukan gerakan renang gaya bebas, sesekali mengambil nafas ketika posisi kepala diputar ke samping dan mengeluarkan udara di atas air dan di dalam air. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan renang gaya bebas 	Tes perbuatan		<p>Buku paket Pendidikan Jasmani untuk kelas X</p> <p>Stop watch, pluit, pelampung, kaca mata renang</p>
--	---	--	---	---------------	--	--

Standar Kompetensi : 6. Mempratikkan perencanaan penjelajahan dan penyelamatan aktivitas di alam bebas dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya ***)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
6.1 Mempraktikkan keterampilan dasar-dasar kegiatan menjelajah sungai serta nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, melaksanakan keputusan kelompok	Penjelajahan sungai <ul style="list-style-type: none"> Keterampilan dasar penjelajahan sungai Prinsip-prinsip penjelajahan sungai menarik dan menantang, aman, sehat 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa dibagi dalam beberapa kelompok yang setiap kelompok 4 – 5 orang, sepekan sebelumnya mereka diberikan tugas untuk melakukan pengamatan terhadap sungai yang akan dijelajah. Mengidentifikasi kebutuhan peralatan selama melakukan penjelajahan sungai, dilanjutkan latihan packing perlengkapan. Dengan dipandu guru pembimbing atau volunter siswa melakukan penjelajahan sungai selama dua hari dengan menerapkan prinsip-prinsip yang benar 	<ul style="list-style-type: none"> Memilih lokasi yang aman dan nyaman Menggunakan peralatan/ perlengkapan yang sesuai dengan kebutuhan Menelusuri sungai Menerapkan prinsip dasar menjelajah di sungai 	Tes perbuatan	Tentatif	Buku sumber <i>Pendidikan Jasmani</i> , Kelas 1 SMA, Agus Mukholid, Bandung, Yudhistira, 2004 Stop watch, pluit, ransel, tenda, bambu, perlengkapan makan dan masak
6.2 Mempraktikkan keterampilan dasar penyelamatan kegiatan penjelajahan di sungai serta nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, keputusan dalam kelompok	<ul style="list-style-type: none"> Keterampilan dasar penyelamatan pada jelajah sungai. Prosedur : menyelamatkan korban, meringankan penderitaan korban, mempertahankan daya tahan korban. Prinsip-prinsip : bersikap tenang, perhatikan pernafasan korban, hentikan pendarahan, 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi dalam beberapa kelompok, siswa berlatih penyelamatan di sungai dengan pembagian tugas ada yang menjadi SRU, dan ada yang korban dengan langkah-langkah penyelamatan kecelakaan di sungai terdiri dari <ul style="list-style-type: none"> Briefing pencarian Pemberangkatan RSU (<i>Search and rescue unit</i>) menuju area pencarian. Pelaksanaan pencarian Saat menemukan sasaran Saat pergantian SRU 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan langkah-langkah awal penyelamatan Mematuhi prinsip dan peraturan penyelamatan Menerapkan pengetahuan tentang penyelamatan kecelakaan di sungai Memperagakan keterampilan penyelamatan kecelakaan di sungai 	Tes perbuatan	Tentatif	Buku sumber <i>Pendidikan Jasmani</i> , Kelas 1 SMA, Agus Mukholid, Bandung, Yudhistira, 2004 Stop watch, pluit, ransel, tenda, bambu, perlengkapan

	perhatikan tanda-tanda shock, jangan memindahkan korban dengan terburu-buru.	<ul style="list-style-type: none"> - Penarikan SRU ke pangkalan - Briefing SRU 				makan dan masak
--	--	--	--	--	--	-----------------

Standar Kompetensi : 7. Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajar	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
7.1 Menganalisis bahaya penyalahgunaan Narkoba	Narkoba <ul style="list-style-type: none"> • Bahaya penyalahgunaan Narkoba • Jenis-jenis narkotik 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara kelompok siswa mencari informasi tentang bahaya penyalahgunaan Narkoba melalui majalah, koran, televisi, internet. • Membuat laporan hasil kerja mereka yang terdiri klasifikasi jenis Narkoba, misalnya ganja, morphin, opium, kokain. Jenis-jenis obat terlarang: obat perangsang syaraf; LSD, mekalin, peyete, obat depresan (penekan syaraf) madarax, 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengklasifikasikan jenis-jenis Narkoba yang sering disalahgunakan • Mengidentifikasi perilaku yang mudah terpengaruh untuk melakukan tindakan penyalahgunaan Narkoba 	Laporan kegiatan	4 x 45'	VCD presentasi Narkoba dari BNN

		rohipnol, BK, antivan, valium mudah terpengaruh dan bahaya yang diakibatkan dari penyalahgunaan Narkoba				
	<ul style="list-style-type: none"> Dampak penyalahgunaan Narkoba 	<ul style="list-style-type: none"> Mempresentasikan hasil kerja kelompok Menyuiamak klarifikasi informasi tentang bahaya penyalahgunaan Narkoba, misalnya ketagihan, berteriak-teriak, merintih, kerusakan pada organ tubuh, jiwa tertekan, sakit jiwa, kebingungan, dan pada akhirnya kematian 	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi bahaya-bahaya dari penyalahgunaan Narkoba 			
7.2 Memahami berbagai peraturan perundangan tentang Narkoba	<p>Narkoba</p> <ul style="list-style-type: none"> Perundangan Narkoba Penyalahgunaan NARKOBA bertentangan dengan UU RI No. 9 Tahun 1976 tentang pemanfaatan Narkoba untuk pengobatan dan ilmu pengetahuan namun sebaliknya jika disalahgunakan akan mengakibatkan ketagihan dan sanksi hukum yang tegas 	<ul style="list-style-type: none"> Secara kelompok siswa mencari informasi tentang perundangan Narkoba melalui majalah, koran, televisi, internet. Membuat laporan hasil kerja mereka tentang perundangan Narkoba 	<ul style="list-style-type: none"> Mengkategorisasikan peraturan perundangan tentang Narkoba 	Laporan kegiatan		VCD presentasi Narkoba dari BNN

SILABUS

Nama Sekolah : MA PPMI Assalaam

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : X/2

Standar Kompetensi : 8. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
8.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri**)	Permainan Sepak Bola <ul style="list-style-type: none"> • Teknik Menyundul • Teknik gerak tipu dengan bola • Teknik merampas bola • Bermain sepak bola dengan bola penyerangan sederhana berdasarkan prinsip gerakan yang tersusun, operan langsung, dan mencari ruang kosong. 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah pemanasan siswa bagi dalam kelompok, salah satu anggota kelompok tugasnya melambungkan bola, anggota lainnya melakukan gerakan menyundul (cara menyundul badan diayunkan ke belakang, tumit agak diangkat, leher ditegangkan sambil digerakkan ke depan, kenaannya di dahi) setelah itu berlari ke belakang kelompoknya. • Teknik gerak tipu dengan bola dapat dilakukan dengan cara melangkahi bola, dengan gerak tipu\ menembak, dengan gerak tipu badan • Teknik merampas bola dilakukan dengan cara berhadapan, dan dengan meluncur. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik menyundul • Melakukan teknik gerak tipu dengan bola • Melakukan teknik merampas bola • Bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi yang dilandasi nilai kerjasama, kejujuran, semangat dan percaya diri 	Tes perbuatan	14 x 45'	Buku sumber Petunjuk permainan sepak bola, Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1995 Stop watch, pluit, bola, lapangan sepak bola, corong

		<ul style="list-style-type: none"> Bermain sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi berdasarkan nilai kerjasama, kejujuran dan semangat. 				
	<p>Permainan bola voli</p> <ul style="list-style-type: none"> Gerakan teknik smash 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan, secara klasikal melakukan latihan gerakan smash tanpa bola Secara bergantian berlatih melakukan smash dengan bola diumpun semi. Caranya dengan awalan 3 – 5 langkah lari/jalan dengan irama yang teratur pada langkah ketiga ayunkan kedua lengan dengan siku lurus, dua langkah terakhir lebih lebar dan langkah terakhir merapatkan kaki belakang disamping kaki depan. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik smash dan block Bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi yang dilandasi nilai kerjasama, kejujuran, semangat dan percaya diri 	Tes perbuatan		<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMA, Erlangga, Jakarta, 1997</p> <p>Lapangan Bola Voli, pluit, bola, net, kapur, stop watch,</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
		<p>Tolakan; jarak tolakan dengan bola sejangkauan tangan. Memukul bola ayunkan tangan pukul belakang bola, bungkukkan togok, tangan terbuka, siku lurus</p> <ul style="list-style-type: none"> Bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi berdasarkan nilai kerjasama, 				

		kejujuran, semangat dan percaya diri.				
	Permainan bola basket <ul style="list-style-type: none"> • Teknik lay up shot. 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara klasikal berlatih langkah kaki lay up kanan dari sikap diam, jalan dan berlari • Secara bergantian dala, kelompoknya siswa berlatih langkah lay up kanan dengan menggunakan bola mulao dari dribble berjalan, caranya adalah melangkah melayang untuk mendekati basket. Ada dua macam lay up shot yaitu: lay up kanan dan kiri. Mekanisme geraknya pemain bergerak menangkapbola dalam keadaan melayang, selanjutnya langkahkan kaki ke depan, langkah pertama lebar kedua pendek, lompat setinggi mungkin, letakkan atau lempar bola mendekati basket, pandangan selalu ke depan. • Secara bergantian siswa berlatih langkah lay up kanan tanpa awalan ke arah ring • Secara bergantian berlatih langkah lay up kanan, diawali dribble di tempat dilanjutkan lay up ke arah ring • Secara bergantian siswa berlatih dribble sambil berlari dilanjutkan lay up kanan ke arah ring • Bermain bola basket 5 on 5 dengan peraturan yang dimodifikasi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan keterampilan lay up kanan • Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi yang dilandasi nilai kerjasama, kejujuran, semangat dan percaya diri 	Tes perbuatan		<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani untuk Kelas X SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Stop watch, pluit, lapangan bola basket, bola, corong</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
	<ul style="list-style-type: none"> Teknik free throw 	<ul style="list-style-type: none"> Secara perorangan berlatih menembak di daerah free throw adalah keterampilan tertutup karena menuntut kematangan respon yang disebabkan stimulus tetap. Diawali sikap kaki sejajar, lutut agak ditekuk, bola dipegang di depan atas kanan/kiri kepala tangan kiri untuk penyeimbang, lepaskan bola dengan dibantu lecutan pergelangan hingga telapak tangan menghadap ke bawah, siku lurus, jalannya bola parabola menuju ring. Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi, setelah bermain diselingi dengan latihan free throw sehingga 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik menembak (shooting) bebas (free throw) 	Tes perbuatan		<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani untuk Kelas X SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Stop watch, pluit, lapangan bola, basket, bola</p>
8.2 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga bola kecil dengan menggunakan	<p>Bermain Rounders</p> <ul style="list-style-type: none"> Teknik memukul bola 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa dibagi beberapa kelompok, salah satu anggota kelompok bertugas melempar bola, dan yang lain memukul, pemukul lari berlari untuk ambil bola, kemudian berbaris dibelakang kelompoknya. 	<ul style="list-style-type: none"> Memukul bola dengan teknik yang benar 	Tes perbuatan		<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani untuk kelas X, SMA, Agus Mukholid, Surakarta,</p>

peraturan dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai dan percaya diri **)						<p>Yudhistira, 2004</p> <p>Petunjuk permainan Rounders, Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1996</p> <p>Stop watch, pluit, pemukul, bola, penyangga bola, lapangan rounders, pelontar bola</p>
--	--	--	--	--	--	--

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
	<ul style="list-style-type: none"> Cara mematikan lawan Taktik pertahanan Rounders 	<ul style="list-style-type: none"> Secara berkelompok siswa melakukan latihan beberapa taktik mematikan lawan melalui pitcher, caranya ada tiga yaitu melalui pitcher 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan beberapa taktik mematikan lawan 	Tes perbuatan		Buku sumber Pendidikan Jasmani untuk Kelas X SMA, Agus

		<p>(pelempar bola), penjaga bidai pertama dan penjaga bidai lima</p> <ul style="list-style-type: none"> Berlatih menerapkan dasar dan taktik pertandingan terutama pertahanan dalam permainan rounders. Caranya penjaga selalu ingat out, strike, dan ball, mengetahui tipe permainan lawan serta selalu siap dalam posisi yang tepat penuh konsentrasi. Bermain rounders dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. 	<ul style="list-style-type: none"> Menerapkan dasar-dasar taktik dan strategi pertandingan Menerapkan nilai kompetisi, pantang menyerah dan fair play dalam permainan 			<p>Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Petunjuk permainan rounders, Dinas Olahraga DKI, Jakarta, 1996</p> <p>Stop watch, pluit, pemukul, bola, penyangga bola, lapangan rounders</p>
8.3 Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri **)	<p>Atletik</p> <ul style="list-style-type: none"> Nomor lari jarak menengah 800 meter dan 1500 meter 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah pemanasan secara berkelompok berlatih lari jarak menengah dengan interval training 5 – 8 kali untuk jarak 100 M Secara bergantian siswa berlatih lari jarak menengah dengan fartlek training (lari perlahan diselingi sprint, lari naik turun tangga) 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dalam nomor lari jarak menengah 	Tes perbuatan		<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani untuk kelas X, SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Petunjuk olahraga Atletik nomor lari, Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1996</p> <p>Stop watch, pluit,</p>
	<ul style="list-style-type: none"> Lompat jauh gaya menggantung (Hang Style) 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa dibagi dalam beberapa kelompok kemudian secara bergantian melakukan gerakan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik nomor lompat jauh gaya menggantung 			<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani untuk</p>

		lari A, B dan C yaitu lari pembentukan yang terdiri dari: lari mengangkat paha setinggi panggul, dari lari di tempat dilanjutkan bergerak ke depan kemudian gerakan lari dengan menyentuhkan tumit ke pantat dari di tempat dilanjutkan bergerak ke depan dan gerakan menendang posisi lutut lurus, dari ditempat dilanjutkan bergerak ke depan.	(Hang Style)			Kelas X SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004 Petunjuk olahraga atletik nomor lompat jauh, Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1996
--	--	--	--------------	--	--	--

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
		<ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian siswa melakukan latihan tolakan tanpa awalan 1, 3, 5, 6, 7, 9 dan 11 langkah awalan • Secara bergantian siswa berlatih sikap badan diudara dengan melompat dibantu papan tolak agak tinggi permukaan, caranya: sikap badan atas pasif dan melenting kebelakang, kedua lengan diayunkan dari belakang ke depan bersamaan dengan ayunan kaki ke depan persiapan mendarat. Kaki ayun diangkat bersamaan dengan diturunkan panggul dibawah ke depan. 				Stop watch, pluit, bak pasir, meteran, bendera

<p>8.4 Mempraktikkan keterampilan gerak olahraga beladiri serta nilai kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri **)</p>	<p>Bela diri pencak silat</p> <ul style="list-style-type: none"> Gerakan pukulan ada tiga unsur; tangan/ lengan untuk memukul, kuda-kuda, dan sikap tubuh 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan siswa melakukan latihan berbagai macam elakan atau tangkisan secara perorangan baik bayangan Berlatih secara berpasangan melakukan pukulan dan elakan/ tangkisan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai teknik elakan / tangkisan dalam beladiri Menerapkan peraturan yang berlaku 	<p>Tes perbuatan</p>	<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani untuk kelas X, SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Petunjuk olahraga pencak silat kategori tanding, Dinas Pemuda dan Olahraga DKI Jakarta, 1996</p> <p>Stop watch, pluit, taegt, pelindung badan</p>
--	---	---	--	----------------------	---

Standar Kompetensi : 9. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan cara mengukurnya sesuai dengan keutuhan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat												
9.1 Mempraktikkan berbagai bentuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan serta nilai kejujuran, tanggung jawab, disiplin dan percaya diri	<p>Latihan Kebugaran</p> <ul style="list-style-type: none"> Latihan daya tahan kerja jantung 	<ul style="list-style-type: none"> Secara klasikal siswa berlatih lari dengan jarak menengah atau lari 10 menit Secara berkelompok siswa berlatih lari menggunakan metode interval training dengan jarak diatas 2400 meter Secara berpasangan siswa berlatih skiping dengan waktu antara 5 – 10 menit 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan untuk meningkatkan daya tahan kerja jantung 	<p>Tes perbuatan</p> <p>Tes cooper atau tes balke atau Blep Test.</p>	6 x 45'	Buku sumber Erobika kegiatan sehari-hari, Pusat Kesegaran jasmani dan Rekreasi DEPDIKNAS, Jakarta, Balai Pustaka, 1987												
9.2 Mempraktikkan tes kebugaran dan interpretasi hasil tes dalam menentukan derajat kebugaran serta nilai kejujuran, semangat, tanggung jawab, disiplin dan percaya diri	<ul style="list-style-type: none"> Klasifikasi hasil tes daya tahan kerja jantung berdasarkan tes cooper lari 12 menit <table border="1" style="margin-left: 40px;"> <thead> <tr> <th colspan="2">Hasil KM 12 Menit</th> </tr> <tr> <th>TK</th> <th>PA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>KS</td> <td>< 1.61</td> </tr> <tr> <td>K</td> <td>1.61 – 2.00</td> </tr> <tr> <td>SD</td> <td>2.01 – 2.40</td> </tr> <tr> <td>B</td> <td>2.41 – 2.80</td> </tr> </tbody> </table>	Hasil KM 12 Menit		TK	PA	KS	< 1.61	K	1.61 – 2.00	SD	2.01 – 2.40	B	2.41 – 2.80	<ul style="list-style-type: none"> Secara berkelompok melakukan tes cooper / lari 12 menit yang dilakukan bergantian. Membuat laporan kelompok tentang hasil tes kerja jantung berdasarkan tabel yang berlaku 	<ul style="list-style-type: none"> Mengklasifikasikan hasil tes kebugaran untuk menentukan derajat kebugaran Membuat laporan hasil tes kebugaran jasmani 	<p>Tes perbuatan</p> <p>Tes cooper atau tes balke atau Blep Test.</p>		Stop watch, pluit, skiping
Hasil KM 12 Menit																		
TK	PA																	
KS	< 1.61																	
K	1.61 – 2.00																	
SD	2.01 – 2.40																	
B	2.41 – 2.80																	

	BS	> 2.82					
	Hasil KM 12 Menit						
	TK	PI					
	KS	< 1.53					
	K	1.53 – 1.83					
	SD	1.85 – 2.16					
	B	2.17 – 2.64					
	BS	> 2.65					

Standar Kompetensi : 10. Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
10.1Mempraktikkan keterampilan	Senam Lantai	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan peregangan secara klasikal 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan lompat kangkang ditas 	Tes perbuatan	6 x 45'	Buku sumber Pendidikan

<p>rangkaian senam lantai dengan menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab dan menghargai teman</p>	<ul style="list-style-type: none"> Rangkaian senam lantai dengan alat lompat kangkang 	<ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian siswa berlatih tolakan kaki dilanjutkan tumpuan tangan, caranya: angkat panggul tinggi-tinggi, pada saat tangan menyentuh peti lompat panggul ditekuk kaki dibuka lebar, tolakan tangan angkat dada dan tangan keatas, setelah kaki melewati peti luruskan badan rapatkan kaki sebelum mendarat. Secara bergantian siswa berlatih melewati peti lompat dilanjutkan gerakan mendarat dengan kedua kaki rapat Secara bergantian melakukan lompat kangkang diatas peti lompat dari awalan sampai dengan mendarat 	<p>peti lompat</p>		<p>Jasmani dan Kesehatan untuk SMU kelas 1, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996</p> <p>Stop watch, pluit, matras, peti lompat</p>
	<ul style="list-style-type: none"> Rangkaian senam lantai tanpa alat : back extention 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan peregangan secara klasikal Berlatih lompat harimau dengan rintangan rendah Berlatih lompat harimau dengan rintangan peti lompat dilanjutkan gerakan berguling ke depan Melakukan gerakan back extention, caranya: jongkok sikut dibengkokkan, kedua telapak tangan menghadap keatas, gulingkan badan ke belakang hingga telapak tangan ke matras, dorong kaki keatas dengan meluruskan 	<ul style="list-style-type: none"> Memperagakan senam lantai tanpa alat berguling ke belakang (back extention) atau stut 	<p>Tes perbuatan</p>	<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMU kelas 1, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996</p> <p>Stop watch, pluit, matras</p>

		tungkai rapat, sehingga membuat sikap handstand.				
--	--	--	--	--	--	--

Standar Kompetensi : 11. Mempraktikkan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi yang baik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
11.1 Mempraktikkan kombinasi keterampilan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas ritmik berirama tanpa alat serta nilai disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika	Aktivitas ritmik <ul style="list-style-type: none"> Rangkaian gerakan ayunan lengan 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan siswa secara klasikal melakukan latihan gerakan tangan dilanjutkan koordinasi kaki senam alat yang tanpa menggunakan alat Melakukan rangkaian ayunan lengan dengan kombinasi gerak lompat dan anggota tubuh lainnya, caranya: ayunan lengan kanan dan kiri ke arah dagu secara bergantian, kedua lengan lurus didepan paha setengah kepal kemudian diputar ke arah dalam, langkah kaki jalan ditempat, maju, mundur, samping kanan dan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan rangkaian ayunan lengan dengan kombinasi gerak langkah kaki dan anggota tubuh lainnya Melakukan rangkaian ayunan lengan dengan kombinasi gerak lompat dan anggota tubuh lainnya. Mematuhi prosedur dan prinsip-prinsip dalam senam irama 	Tes perbuatan	6 x 45'	Buku sumber Petunjuk Pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani 2000, Dinas Pemuda dan Olahraga DKI, Jakarta, 2000 Stop watch, pluit, kaset senam irama

		kiri, silang kanan dan kiri, lompat kanan kiri bergantian, dengan dua kaki				
	<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi gerak senam irama antara ayunan lengan dengan langkah kaki, ayunan lengan dengan lompat, langkah dengan lompat 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan peregangan secara klasikal • Berlatih lompat harimau dengan rintangan rendah • Berlatih lompat harimau dengan rintangan peti lompat dilanjutkan gerakan berguling ke depan • Melakukan gerakan back extention, caranya: jongkok sikut dibengkokkan, kedua telapak tangan menghadap keatas, gulingkan badan ke belakang hingga telapak tangan ke matras, dorong kaki keatas dengan meluruskan tungkai rapat, sehingga membuat sikap handstand. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan rangkaian senam irama tanpa dengan koordinasi antara ayunan lengan, langkah kaki dan lompat 	Tes perbuatan		

Standar Kompetensi : 12. Mempraktikkan keterampilan beberapa gaya renang dan pertolongan kecelakaan di air dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya*)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
12.1Mempraktikkan kombinasi teknik renang gaya dada, gaya bebas dan salah satu gaya lain serta nilai disiplin, kerja keras, keberanian dan tanggung jawab	Renang gaya dada <ul style="list-style-type: none"> • Teknik meluncur • Koordinasi gerak tangan dan kaki 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan pemanasan siswa dibagi dalam beberapa kelompok, untuk melakukan gerakan meluncur secara bergantian • Berenang lurus gaya dada jarak 25 meter 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik meluncur renang gaya dada • Melakukan gerakan kaki, renang gaya dada dan dikombinasikan dengan kedua lengan lurus ke depan 	Tes perbuatan	Tentatif	Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMU kelas 1, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1997 Stop watch, pluit, kolam renang, pelampung, kaca mata renang
	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik pernapasan renang gaya dada 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan pernafasan secara berpasangan. Satu orang memegang kedua tangan temannya yang sedang dalam posisi telungkup, kedua kakinya melakukan gerakan renang gaya dada, sesekali mengambil nafas diatas permukaan air dan mengeluarkan udara di dalam air. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan kedua lengan renang gaya dada kombinasi gerakan kaki renang gaya bebas • Melakukan renang gaya dada kombinasi lengan, kaki dan pernafasan 	Tes perbuatan		
12.2Mempraktikkan keterampilan dasar pertolongan	<ul style="list-style-type: none"> • Penyelamatan kecelakaan di air 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan pemanasan dengan berenang gaya dada sejauh 400 meter, 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan penyelamatan kecelakaan di air 	Tes perbuatan	Tentatif	Buku sumber Pendidikan Jasmani dan

kecelakaan di air dengan sistem Resusitasi Jantung dan Paru (RJP) serta nilai disiplin, kerja keras keberanian dan tanggung jawab		<p>dilanjutkan berlatih membawa korban dengan satu tangan sejauh 10 meter. Cara memegang korban dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan, berusaha dari belakang korban dan yang paling penting harus menghindari dari cengkeraman korban yang panik dan meronta-ronta karena ketakutan.</p> <ul style="list-style-type: none"> Berlatih secara kelompok tentang teknik pertolongan pada kecelakaan di air dengan sistem RJP 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik P3K di air dengan sistem RJP sesuai prosedur yang benar. 			<p>Kesehatan untuk SMU kelas 1, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1997</p> <p>Stop watch, pluit, kolam renang, pelampung, kaca mata renang</p>
---	--	---	---	--	--	--

Standar Kompetensi : 13. Mempraktikkan perencanaan penjelajahan dan penyelamatan aktivitas di alam bebas dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya*)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
13.1 Mempraktikkan keterampilan dasar-dasar kegiatan menjelajah gunung serta nilai tanggung jawab,	Pendakian gunung	<ul style="list-style-type: none"> Sebulan sebelum pendakian secara kelompok sudah diberikan tugas untuk memilih lokasi yang aman untuk pendakian gunung dengan memahami perjalanan dengan pertanyaan 5W + 1H. (who= 	<ul style="list-style-type: none"> Memilih lokasi yang aman dan nyaman Menggunakan peralatan/ perlengkapan yang 	Laporan perjalanan	Tentatif	Buku sumber Pendakian gunung, peta gunung, ransel, perlengkapan makan dan minum, logistik,

<p>kerjasama, toleransi, tolong menolong, dan melaksanakan keputusan dalam kelompok</p>		<p>dengan siapa kita pergi, what= tujuannya apa, why= alasan untuk pergi, when = kapan pergi, where = dimana lokasinya, how = bagaimana perlengkapan) kedua : perlengkapan (pribadi, kelompok, teknis) dan packing.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menginventarisasi kebutuhan perlengkapan yang dibutuhkan dalam pendakian gunung. • Berlatih fisik terutama otot tungkai dan bahu untuk persiapan • Melakukan simulasi pendakian gunung dengan berlatih naik turun tangga tanpa beban atau dengan beban 	<p>sesuai dengan keutuhan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beberapa latihan fisik untuk mendukung penakian 			<p>tali, matras, sleeping bag</p>
<p>13.2Mempraktikkan keterampilan dasar penyelamatan penjelajahan di pegunungan serta nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, dan melaksanakan keputusan kelompok</p>	<p>Penyelamatan kecelakaan di gunung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keterampilan penyelamatan kecelakaan di gunung • Prinsip-prinsip penyelamatan kecelakaan di gunung 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara berkelompok mencari informasi tentang kecelakaan yang sering terjadi melalui media cetak, internet atau media elektronik • Membuat laporan hasil pencarian informasi • Berlatih teknik identifikasi korban, dilanjutkan perlengkapan yang dibutuhkan untuk evakuasi korban. • Berlatih tindakan evakuasi korban dengan menggunakan peralatan dan bersikap tenang, perhatikan pernafasan korban, hentikan pendarahan, perhatikan tanda-tanda shock, jangan memindahkan korban dengan terburu-buru. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan langkah-langkah awal penyelamatan • Mematuhi prinsip dan peraturan penyelamatan • Menerapkan pengetahuan tentang penyelamatan kecelakaan di pegunungan • Memperagakan keterampilan penyelamatan kecelakaan di pegunungan 	<p>Lembar pengamatan</p>	<p>Tentatif</p>	<p>Panduan pendakian gunung, peta gunung, ransel, perlengkapan makan dan minum, logistik, tali, matras, sleeping bag, kain bidai, bambu/ tongkat</p>

		<ul style="list-style-type: none"> Menyebutkan prosedur, menyelamatkan korban, meringankan penderitaan korban, mempertahankan daya tahan korban 				
--	--	--	--	--	--	--

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
13.3Mempraktikkan keterampilan penjagaan lingkungan yang sehat	<ul style="list-style-type: none"> Sanitasi lingkungan sehat yang sederhana 	<ul style="list-style-type: none"> Secara berkala melakukan kerja bakti membersihkan kelas, lingkungan sekolah Secara berkala mengadakan penanaman pohon yang dilakukan secara berkelompok Mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan: penyebab penyakit, manusia sebagai tuan rumah, lingkungan hidup. Ruang lingkungan terdiri dari biologik, fisik, ekonomi dan mental sosial. Untuk program sanitasi lingkungan yang memungkinkan dilakukan siswa adalah sanitasi lingkungan sekolah umumnya dan khususnya ruang kelas yang digunakan untuk belajar setiap hari. 	<ul style="list-style-type: none"> Menciptakan model sanitasi / pemeliharaan lingkungan secara sederhana Menjelaskan faktor yang dapat menyebabkan timbulnya suatu penyakit sebagai akibat sanitasi lingkungan yang tidak sehat 	Lembar pengamatan	Tentatif	<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, untuk SMU kelas 1, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996</p> <p>Alat-alat kebersihan, tanaman buah dan non buah</p>

Standar Kompetensi : 14. Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajar	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/
------------------	---------------------	---------------------	-----------	-----------	---------------	---------

						Bahan/Alat
14.1 Menganalisis dampak seks bebas	<ul style="list-style-type: none"> Dampak seks bebas menimbulkan PHS (penyakit hubungan kelamin) 	<ul style="list-style-type: none"> Mencari informasi tentang penyakit yang sering ditimbulkan akibat seks bebas melalui media cetak, internet, dan media elektronik. Membuat laporan tentang penyakit dari seks bebas Secara berkelompok mendiskusikan, perilaku seks bebas dan faktor penyebab terjadinya seks bebas Mendiskusikan akibat perilaku seks bebas, misalnya Syphilis dengan gejala ruam-ruam dikulit, tumor/pembengkakan hebat, sakit kepala, hilang ingatan, nyeri pada punggung, borok besar sekitar kaki. Gonore atau kencing nanah, gejalanya kencing terasa panas, warna kekuning-kuningan, pengeluaran getah dari lubang kelamin menahun, radang di persendian. 	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi penyakit yang sering ditimbulkan akibat perilaku seks bebas Mengklasifikasikan perilaku seks bebas Mengkategorikan faktor-faktor penyebab seks bebas 	Tes Tertulis	Tentatif	<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, untuk SMU kelas 1, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996</p> <p>Majalah atau buku yang relevan dengan seks bebas</p>
14.2 Memahami cara menghindari seks bebas	<ul style="list-style-type: none"> Cara menghindari seks bebas ditinjau dari sudut pandang pribadi, keluarga, dan pemerintah 	<ul style="list-style-type: none"> Secara berkelompok mendiskusikan perilaku yang dapat menghindari dari seks bebas ditinjau sudut pandang pribadi; taat beragama, memilih teman yang tidak mengajak kearah seks bebas, tidak mendekati perbuatan zinah, jauhi nonton film atau membaca majalah prono Secara berkelompok mendiskusikan perilaku yang 	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi perilaku yang dapat menghindari seks bebas dari sudut pandang pribadi Mengidentifikasi 	Lembar pengamatan		<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, untuk SMU kelas 1, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996</p>

		<p>dapat menghindari dari seks bebas ditinjau sudut pandang keluarga; mengawasi putar-putri dalam bergaul, mengawasi peredaran film dan majalah porno.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara berkelompok mendiskusikan perilaku yang dapat menghindari dari seks bebas ditinjau sudut pandang pemerintah ; menetapkan RUU APP, tindak tegas yang mengumbar pornografi, basmi pelacuran, serius dalam membina remaja 	<p>perilaku yang dapat menghindari seks bebas dari sudut pandang keluarga</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi perilaku yang dapat menghindari seks bebas dari sudut pandang masyarakat 			<p>Majalah atau buku yang relevan dengan seks bebas</p>
--	--	--	---	--	--	---

Guru Pembimbing



Sya'ban Purnama Surya Darm, S.Pd

NIP.-

Yogyakarta, 12 Oktober 2017

Mahasiswa



Agung Yudha Prabowo

NIM. 14601244028

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Koperasi Yogyakarta

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : X/1

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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
1.5 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**))	Sepak Bola <ul style="list-style-type: none"> • Teknik mengenal bola • Teknik menggiring bola • Teknik melempar bola dengan dua tangan (throw in) • Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian dalam 	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik mengenal bola dilakukan dengan cara menggulir-gulirkan bola, menimang-nimang bola dengan kira-kira kaki penuh dan paha 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengenal bola dengan cara mengulir-gulirkan bola, menimang-nimang bola dengan benar 	Tugas individu Tes perbuatan	14 x 45	Buku sumber Latihan Sepak Bola Metode Baru (Pertahanan), Eric C. batty, Pionir Jaya, Bandung
		<ul style="list-style-type: none"> • Menggiring bola dilakukan dengan menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menggiring bola dengan punggung kaki dan kaki bagian dalam dengan benar 			Lapangan sepak bola, bola peluit, corong, stop watch, tembok pantulan
		<ul style="list-style-type: none"> • Teknik melempar bola : <ul style="list-style-type: none"> - Berdiri diluar garis samping - Bola dipegang dengan dua tangan dari atas belakang kepala - Badan ditarik kebalakng 	<ul style="list-style-type: none"> • Melempar bola 			

		diterus-kan dengan mengayunkan kedua tangan kedepan (menggunakan kekuatan otot perut, panggul, bahu dan tangan)				
		<ul style="list-style-type: none"> Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berpasangan 	<ul style="list-style-type: none"> Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dengan teknik yang benar 			
		<ul style="list-style-type: none"> Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berkelompok. 	<ul style="list-style-type: none"> Menendang bola menggunakan punggung kaki dengan teknik yang benar 			
		<ul style="list-style-type: none"> Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar melalui permainan kucing-kucingan (1 : 3 = satu kucing dan tiga permainan dengan satu kali menyentuh bola) 	<ul style="list-style-type: none"> Menendang bola menggunakan kaki bagian luar dengan teknik yang benar 			

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
	<ul style="list-style-type: none"> Teknik mengontrol/menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar 	<ul style="list-style-type: none"> Mengontrol/menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berpasangan 	<ul style="list-style-type: none"> Mengontrol atau menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dengan teknik yang benar 			
		<ul style="list-style-type: none"> mengontrol/menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, 	<ul style="list-style-type: none"> Mengontrol atau menghentikan bola 			

		punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berkelompok.	menggunakan punggung kaki dengan teknik yang benar			
		<ul style="list-style-type: none"> • Mengontrol/menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar melalui permainan kucing-kucingan (1 : 3 =satu kucing dan tiga merpainan dengan dua kali menyentuh bola) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengontrol / menghentikan bola menggunakan kaki bagian luar dengan teknik yang benar 			
	<p>Bola Voli</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passing bawah • Passing atas • Servis bawah 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan teknik passing bawah tanpa bola secara klasikal • Melakukan teknik passing bawah secara berpasangan • Melakukan teknik passing bawah secara berkelompok 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan passing bawah dengan teknik yang benar 	<p>Tugas individu</p> <p>Tes perbuatan</p>		<p>Amung Ma'mun dan Toto Subroto (2001), Pendekata keterampilan taktis dalam Pembelajaran Bola Voli, Jakarta</p>
		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik passing atas ke tembok secara individu • Melakukan teknik passing atas dari sikap jongkok secara berpasangan. • Melakukan teknik passing atas secara berkelompok 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan passing atas dengan teknik yang benar 			<p>Dirjen, DIKDASMEN, Dirjen. OLAHRAGA.</p>
		<ul style="list-style-type: none"> • melakukan gerakan servis bawah tanpa bola secara klasikal • melakukan gerakan servis bawah menggunakan bola secara berpasangan • melakukan servis bawah melewati net. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan servis bawah dengan teknik yang baik 			<p>Lapangan bola voli, bola, pluit, stop watch, net</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
	Bola Basket <ul style="list-style-type: none"> Operan dada Operan pantul Operan atas Operan samping 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan operan dada berpasangan sambil bergerak Melakukan teknik operan dada berkelompok dengan pola segitiga dan segi empat secara diam dan sambil bergerak. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik operan dan menangkap bola setinggi dada dengan benar. 	Tugas individu Tes perbuatan		buku sumber Neumann, Hannes, (1985). <i>Bola basket Pendidikan Dasar dan Latihan</i> , Jakarta, PT. Gramedia. <i>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMA Kelas X.</i>
		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik operan pantul berpasangan secara diam dan sambil bergerak Melakukan teknik operan pantul berke-lompok dengan pola segitiga dan segi empat secara diam dan sambil bergerak. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik operan dan menangkap bola pantul dengan benar 			Alat bola basket, pluit, lapangan bola basket, stop watch
		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik operan atas berpasangan secara diam dan sambil bergerak Mealkukan teknik operan atas berkelompok dengan pola segitiga dan segi empat secara diam dan sambil bergerak 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik operan dan menangkap dari atas dengan benar 			

		<ul style="list-style-type: none"> • melakukan teknik operan samping berpasangan secara diam dan sambil bergerak • melakukan teknik operan samping berkelompok dengan pola segitiga dan segiempat secara diam dan sambil bergerak 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik operan dan menangkap dari samping dengan benar 			
		<ul style="list-style-type: none"> • melakukan teknik memantul bola dengan tangan kiri dan kanan ditempat secara individu • melakukan teknik menggiring bola bergerak maju dan mundur menggunakan tangan dan atau tangan kiri • melakukan teknik menggiring bola bergerak ke kiri dan ke kanan menggunakan tangan dan atau tangan kiri 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik menggiring bola menggunakan tangan kanan dan kiri 			
		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan bola basket hanya menggunakan passing secara berkelompok 	<ul style="list-style-type: none"> • Bermain bola basket dengan peraturan dimodifikasi 			

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
1.6 Mempraktikkan keterampilan salah satu permainan olahraga beregu bola kecil dengan menggunakan alat dan peraturan yang dimodifikasi serta	Permainan Rounders <ul style="list-style-type: none"> • Teknik melempar • Teknik menangkap • Teknik memukul bola 	<ul style="list-style-type: none"> • Melambungkan bola menggunakan satu tangan ke sasaran yang ditempelkan • Melambungkan bola menggunakan satu tangan ke pasangan 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik melambungkan bola 	Tugas Individu Tes perbuatan		Buku sumber petunjuk permainan tradisional, UNS
		<ul style="list-style-type: none"> • setelah pemanasan siswa secara berpasangan melakukan latihan memegang bola dilanjutkan melempar (atas, 	<ul style="list-style-type: none"> • melakukan teknik melempar bola dengan benar 			Lapangan Rounders, pemukul, tiang hinggap, stop

nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**)		samping dan bawah) dan menangkap bola dari arah gulir tanah, melambung dan datar lurus	<ul style="list-style-type: none"> melakukan teknik menangkap bola dengan benar 			watch, pluit
		<ul style="list-style-type: none"> memukul bola yang dilambungkan sendiri dengan tongkat ke berbagai arah memukul bola yang dilambungkan teman dengan tongkat ke berbagai arah 	<ul style="list-style-type: none"> melakukan teknik memukul bola dengan benar 			
		<ul style="list-style-type: none"> menerapkan teknik dasar dalam permainan dengan peraturan dimodifikasi 	<ul style="list-style-type: none"> bermain rounders dengan peraturan dimodifikasi 			
1.7 Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**)	Lari jarak pendek <ul style="list-style-type: none"> Teknik dasar start jongkok Teknik berlari Teknik memasuki garis finish 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan start jongkok pendek (short start) Melakukan latihan start jongkok menengah (medium start) Melakukan latihan start jongkok panjang (long start) Menerapkan aba-aba : "bersedia, siap, yaa", dalam melakukan latihan start 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik start jongkok dengan benar 	Tugas Individu Tes perbuatan		Buku sumber Petunjuk Atletik, Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1996 Stop watch, start block, pluit
		<ul style="list-style-type: none"> berlari dengan langkah pendek dengan frekuensi lambat dan cepat berlari dengan langkah panjang dengan frekuensi lambat dan cepat berlari dengan memperhatikan ayunan lengan dan koordinasi langkah kaki. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik berlari 			
		<ul style="list-style-type: none"> Berlari melewati garis finish tanpa merubah kecepatan dan posisi tubuh Memasuki garis finish dengan membusungkan dada 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik memasuki garis finish 			

		<ul style="list-style-type: none"> • Memasuki garis finish dengan menundukkan kepala ke depan 				
--	--	--	--	--	--	--

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
1.8 Mempraktikkan keterampilan salah satu cabang olahraga bela diri serta nilai kejujuran, menghargai orang lain, kerja keras, dan percaya diri**)	Bela diri (Pencak Silat) <ul style="list-style-type: none"> • Sikap pasang tertutup • Sikap pasang terbuka • Sikap pasang dengan kombinasi kuda-kuda depan sejajar • Kuda-kuda badan berputar • Kuda-kuda serong depan • Kuda-kuda tengah menghadap dilanjutkan latihan teknik pukulan dan tendangan 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan pemanasan siswa melakukan latihan berbagai macam sikap pasang tertutup dan sikap pasang terbuka secara klasikal. • Secara klasikal melakukan latihan kuda-kuda dilanjutkan dengan latihan pukulan bayangan • Secara klasikal melakukan latihan kuda-kuda dilanjutkan dengan latihan pukulan dan tendangan menggunakan target. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan sikap pasang dengan benar. • Melakukan berbagai teknik pukulan dengan baik dalam beladiri • Melakukan berbagai teknik tendangan dalam bela diri 	Tes perbuatan		Buku sumber <i>Petunjuk Olahraga Pencak Silat "Kategori Tanding"</i> Dinas Pemuda dan Olahraga, DKI Jakarta, 1996 Pluit, stop watch, target pukulan dan tendangan

Standar Kompetensi : 2. Mempraktikkan latihan kebugaran dan jasmani dan cara mengukurnya sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/
------------------	---------------------	-----------------------	-----------	-----------	---------------	---------

						Bahan/Alat
2.4 Mempraktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelenturan untuk kebugaran jasmani dalam bentuk sederhana serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri.	Latihan Kebugaran Jasmani	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan dari push up, sit up, pull up. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan kekuatan untuk mengembangkan kebugaran jasmani 	Tes perbuatan	6 x 45'	Buku sumber <i>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Kelas 2</i> , Muhajir, Jakarta, Erlangga, 1997
	<ul style="list-style-type: none"> Latihan kelenturan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan kelenturan secara bergantian dalam kelompoknya, gerakan cium lutut dengan posisi duduk maupun berdiri, sikap kayang, mengangkat badan dalam posisi telungkup kedua tangan berada pada leher belakang dan berbagai macam latihan peregangan mulai dari leher sampai dengan pergelangan kaki 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan kelenturan untuk mengembangkan kebugaran jasmani 			Stop watch, pluit, matras senam, tiang pull up, meteran, penggaris
	<ul style="list-style-type: none"> Latihan keseimbangan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan keseimbangan secara bergantian dalam kelompoknya antara lain terdiri dari: sikap kapal terbang, sikap berdiri tegak mata dipejamkan kaki posisi jinjit dan kedua lengan dijulurkan ke depan pertahankan posisi tersebut dalam beberapa menit. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan keseimbangan untuk mengembangkan kebugaran jasmani 			
2.5 Mempraktikkan tes kebugaran jasmani serta nilai	<ul style="list-style-type: none"> Tes kebugaran jasmani SMA 	<ul style="list-style-type: none"> Secara berkelompok mengadakan tes pengukuran komponen kebugaran jasmani 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan tes pengukuran kebugaran jasmani 	Tes perbuatan		Buku sumber <i>Pendidikan Jasmani, Kelas 1</i>

tanggung jawab dan percaya diri.		<p>yaitu: aspek kecepatan, kekuatan otot perut, kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu. Dilakukan secara bergantian ada yang menjadi tester dan testi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lari 60 meter untuk mengukur kecepatan dengan membandingkan hasil waktu yang ada di tabel • Sitp up 60 detik untuk mengukur kekuatan otot perut 	<ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan ketelitian, kesabaran, keuletan dan kecermatan dalam pengolahan data 	Jasmani Indonesia (TKJI)		<p>SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Stop watch, pluit, matras senam</p>
----------------------------------	--	---	---	--------------------------	--	---

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
		<ul style="list-style-type: none"> • Gantung sikut tekuk (wanita) untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu, yang diukur berapa lama mempertahankan posisi tersebut • Gantung angkat tubuh (pria) untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu, lakukan 60 detik dihitung jumlah angkat dagunya. • Mencatat hasil pengukuran kebugaran pada lembar pengamatan 				
2.6 Mempraktikkan perawatan tubuh	<ul style="list-style-type: none"> • Perawatan tubuh agar tetap bugar 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara perorangan siswa diberikan tugas untuk 	<ul style="list-style-type: none"> • Membiasakan melakukan aktivitas 	Tes perbuatan		Buku sumber Pendidikan

<p>agar tetap segar</p>		<p>membuat rencana aktivitas jasmani yang memungkinkan dilakukan secara mandiri di rumah</p>	<p>jasmani secara rutin untuk memelihara kebugaran</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari 		<p>Jasmani, Kelas 1 SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Gambar jenis makanan dan minuman yang sehat serta bergizi</p>
-------------------------	--	--	---	--	--

Standar Kompetensi : 3. Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
3.3 Mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan menggunakan bantuan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab dan menghargai teman	Senam Lantai <ul style="list-style-type: none"> Berguling ke depan menggunakan bantuan peti lompat 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan peregangan secara klasikal siswa berlatih gerakan senam lantai tanpa alat seperti berguling ke depan dan belakang Secara bergantian siswa melakukan awalan dengan keatas peti lompat Lakukan berguling ke depan diatas peti lompat dibantu dengan awalan lompat Secara perorangan melakukan gerakan berguling ke depan diatas peti dilanjutkan dengan latihan lecutan kedua kaki untuk mendarat di matras, dengan cara berdiri di depan peti, naik ke atas peti dengan tolakan kedua tangan saat posisi condong depan, masukkan kepala diantara kedua lengan untuk berguling ke depan, saat kaki akan menyentuh matras tolakan kedua kaki, lalu lemparkan kedua kaki ke depan untuk 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan rangkaian gerak senam menggunakan bantuan alat 	Tes perbuatan	6 x 45'	<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani, Agus Mukholid, untuk kelas 1, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Matras senam lantai, peti lompat</p>

		mendarat.				
3.4 Mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerjasama dan tanggung jawab	<p>Senam Lantai</p> <ul style="list-style-type: none"> Berguling ke depan diawali sikap berdiri kaki rapat, dilanjutkan kedua telapak tangan menyentuh matras, kepala ditekuk ke dalam, lalu lakukan berguling ke depan dengan tumpuan pada tengkuk kedua kaki rapat dan diakhiri dengan kembali berdiri tegak 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan dan peregangan, siswa melakukan latihan berguling ke depan dan belakang secara bergantian di atas matras. Diantara siswa ada yang membantu mendorong punggung teman sebagai latihan awal agar gerakan lebih ringan dilakukan. Setelah berlatih berguling dilanjutkan guling Secara berpasangan siswa berlatih berdiri dengan kepala dan berdiri dengan kedua tangan, satu siswa melakukan gerakan temannya membantu. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan rangkaian gerak senam menggunakan bantuan alat 	Tes perbuatan		<p>Buku Paket Pendidikan Jasmani, Agus Mukholid, untuk kelas X, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Matras senam lantai</p>

Standar Kompetensi : 4. Mempraktikkan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi yang baik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
4.3 Mempraktikkan keterampilan gerak dasar langkah dan melompat pada	<p>Gerak Ritmik</p> <ul style="list-style-type: none"> Rangkaian gerak dasar langkah Rangkaian gerak 	<ul style="list-style-type: none"> Secara klasikal berlatih gerak dasar langkah di tempat, melangkah kanan ke kiri, maju mundur, melangkah silang depan pada senam irama 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak dasar langkah pada aktivitas ritmik tanpa alat 	Tes perbuatan	6 x 45'	Buku petunjuk senam kesegaran jasmani 2000, Dinas Pemuda

<p>aktivitas ritmik tanpa alat serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan.</p>	<p>dasar melompat</p>	<p>dengan mengikuti contoh yang diberikan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara berkelompok siswa memodifikasi hasil latihan gerak dasar lompat untuk menghasilkan rangkaian langkah senam irama • Secara klasikal berlatih gerak dasar melompat pada senam irama dengan mengikuti contoh yang diberikan. • Secara berkelompok siswa memodifikasi hasil latihan gerak dasar lompat untuk menghasilkan rangkaian langkah senam irama 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerak dasar lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat • Melakukan rangkaian gerak dasar langkah dan lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat 			<p>dan Olahraga, DKI, Jakarta, 2000</p>
<p>4.4 Mempraktikkan keterampilan dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak yang benar serta nilai disiplin, toleransi dan estetika</p>	<p>Gerak Ritmik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rangkaian gerak dasar ayunan lengan pada senam ritmik menggunakan pita atau tali 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara klasikal berlatih gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik dengan menggunakan tali atau pita, diawali dengan cara memegang tali, ayunan dimulai dari bahu kemudian ke pergelangan, kedua kaki lurus melompat ke tas, gerakan harus ringan, tanpa suara saat mendarat (mengeper). Lompatan jangan terlalu tinggi agar tidak mudah terganggu oleh tali atau pita. • Secara berkelompok siswa memodifikasi hasil latihan gerak dasar ayunan lengan untuk menghasilkan rangkaian langkah senam irama 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat • Melakukan rangkaian gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat 	<p>Tes perbuatan</p>		<p>Buku paket Pendidikan Jasmani, Agus Mukholid, untuk kelas X, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Tali atau pita</p>

--	--	--	--	--	--	--

Standar Kompetensi : 5. Mempraktikkan salah satu gaya renang dan loncat indah sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya*)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
5.2 Mempraktikkan keterampilan teknik dasar salah satu gaya renang serta nilai disiplin, keberanian, tanggung jawab, dan kerja keras	Renang gaya bebas <ul style="list-style-type: none"> • Teknik bernafas • Teknik dasar meluncur • Teknik dasar gerakan kaki 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengapung sambil berpegangan di pinggir kolam melakukan latihan bernafas secara perorangan • Secara klasikal masuk ke kolam berlatih teknik pernafasan dalam renang • Melakukan gerakan meluncur dengan menumpukkan kaki ke pinggir kolam renang • Melakukan gerakan meluncur dengan menggerakkan kedua tungkai • Melakukan gerakan tungkai secara bergantian renang gaya bebas sambil berpegangan dipinggir kolam 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik bernafas renang gaya bebas • Melakukan teknik meluncur • Melakukan teknik gerakan tungkai renang gaya bebas 	Tes perbuatan	Tentatif	Buku petunjuk senam kesegaran jasmani 2000, Dinas Pemuda dan Olahraga, DKI, Jakarta, 2000

	<p>Renang gaya bebas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar gerakan lengan • Gerakan kombinasi tangan dan kedua kaki • Gerakan kombinasi lengan, kaki dan bernafas 	<ul style="list-style-type: none"> • Menarik dan mengeluarkan napas samping kiri/kanan sambil berpegangan di kolam renang. • Melakukan latihan pernafasan secara berpasangan. Satu orang memegang kedua tangan temannya yang sedang dalam posisi telungkup, kedua kakinya melakukan gerakan renang gaya bebas, sesekali mengambil nafas ketika posisi kepala diputar ke samping dan mengeluarkan udara di atas air dan di dalam air. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan renang gaya bebas 	Tes perbuatan		<p>Buku paket Pendidikan Jasmani untuk kelas X</p> <p>Stop watch, pluit, pelampung, kaca mata renang</p>
--	---	--	---	---------------	--	--

Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan perencanaan penjelajahan dan penyelamatan aktivitas di alam bebas dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya ***)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
6.3 Mempraktikkan keterampilan dasar-dasar kegiatan menjelajah sungai serta nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, melaksanakan keputusan kelompok	Penjelajahan sungai <ul style="list-style-type: none"> Keterampilan dasar penjelajahan sungai Prinsip-prinsip penjelajahan sungai menarik dan menantang, aman, sehat 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa dibagi dalam beberapa kelompok yang setiap kelompok 4 – 5 orang, sepekan sebelumnya mereka diberikan tugas untuk melakukan pengamatan terhadap sungai yang akan dijelajah. Mengidentifikasi kebutuhan peralatan selama melakukan penjelajahan sungai, dilanjutkan latihan packing perlengkapan. Dengan dipandu guru pembimbing atau volunter siswa melakukan penjelajahan sungai selama dua hari dengan menerapkan prinsip-prinsip yang benar 	<ul style="list-style-type: none"> Memilih lokasi yang aman dan nyaman Menggunakan peralatan/ perlengkapan yang sesuai dengan kebutuhan Menelusuri sungai Menerapkan prinsip dasar menjelajah di sungai 	Tes perbuatan	Tentatif	Buku sumber <i>Pendidikan Jasmani</i> , Kelas 1 SMA, Agus Mukholid, Bandung, Yudhistira, 2004 Stop watch, pluit, ransel, tenda, bambu, perlengkapan makan dan masak
6.4 Mempraktikkan keterampilan dasar penyelamatan kegiatan penjelajahan di sungai serta nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, keputusan dalam kelompok	<ul style="list-style-type: none"> Keterampilan dasar penyelamatan pada jelajah sungai. Prosedur : menyelamatkan korban, meringankan penderitaan korban, mempertahankan daya tahan korban. Prinsip-prinsip : bersikap tenang, perhatikan pernafasan korban, hentikan pendarahan, 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi dalam beberapa kelompok, siswa berlatih penyelamatan di sungai dengan pembagian tugas ada yang menjadi SRU, dan ada yang korban dengan langkah-langkah penyelamatan kecelakaan di sungai terdiri dari <ul style="list-style-type: none"> Briefing pencarian Pemberangkatan RSU (<i>Search and rescue unit</i>) menuju area pencarian. Pelaksanaan pencarian Saat menemukan sasaran Saat pergantian SRU 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan langkah-langkah awal penyelamatan Mematuhi prinsip dan peraturan penyelamatan Menerapkan pengetahuan tentang penyelamatan kecelakaan di sungai Memperagakan keterampilan penyelamatan kecelakaan di sungai 	Tes perbuatan	Tentatif	Buku sumber <i>Pendidikan Jasmani</i> , Kelas 1 SMA, Agus Mukholid, Bandung, Yudhistira, 2004 Stop watch, pluit, ransel, tenda, bambu, perlengkapan

	perhatikan tanda-tanda shock, jangan memindahkan korban dengan terburu-buru.	<ul style="list-style-type: none"> - Penarikan SRU ke pangkalan - Briefing SRU 				makan dan masak
--	--	--	--	--	--	-----------------

Standar Kompetensi : 7. Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajar	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
7.3 Menganalisis bahaya penyalahgunaan Narkoba	Narkoba <ul style="list-style-type: none"> • Bahaya penyalahgunaan Narkoba • Jenis-jenis narkotik 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara kelompok siswa mencari informasi tentang bahaya penyalahgunaan Narkoba melalui majalah, koran, televisi, internet. • Membuat laporan hasil kerja mereka yang terdiri klasifikasi jenis Narkoba, misalnya ganja, morphin, opium, kokain. Jenis-jenis obat terlarang: obat perangsang syaraf; LSD, mekalin, peyete, obat depresan (penekan syaraf) madarax, 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengklasifikasikan jenis-jenis Narkoba yang sering disalahgunakan • Mengidentifikasi perilaku yang mudah terpengaruh untuk melakukan tindakan penyalahgunaan Narkoba 	Laporan kegiatan	4 x 45'	VCD presentasi Narkoba dari BNN

		rohipnol, BK, antivan, valium mudah terpengaruh dan bahaya yang diakibatkan dari penyalahgunaan Narkoba				
	<ul style="list-style-type: none"> Dampak penyalahgunaan Narkoba 	<ul style="list-style-type: none"> Mempresentasikan hasil kerja kelompok Menyuiamak klarifikasi informasi tentang bahaya penyalahgunaan Narkoba, misalnya ketagihan, berteriak-teriak, merintih, kerusakan pada organ tubuh, jiwa tertekan, sakit jiwa, kebingungan, dan pada akhirnya kematian 	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi bahaya-bahaya dari penyalahgunaan Narkoba 			
7.4 Memahami berbagai peraturan perundangan tentang Narkoba	<p>Narkoba</p> <ul style="list-style-type: none"> Perundangan Narkoba Penyalahgunaan NARKOBA bertentangan dengan UU RI No. 9 Tahun 1976 tentang pemanfaatan Narkoba untuk pengobatan dan ilmu pengetahuan namun sebaliknya jika disalahgunakan akan mengakibatkan ketagihan dan sanksi hukum yang tegas 	<ul style="list-style-type: none"> Secara kelompok siswa mencari informasi tentang perundangan Narkoba melalui majalah, koran, televisi, internet. Membuat laporan hasil kerja mereka tentang perundangan Narkoba 	<ul style="list-style-type: none"> Mengkategorisasikan peraturan perundangan tentang Narkoba 	Laporan kegiatan		VCD presentasi Narkoba dari BNN

SILABUS

Nama Sekolah : MA PPMI Assalaam

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : X/2

Standar Kompetensi : 8. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
8.5 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri**)	Permainan Sepak Bola <ul style="list-style-type: none"> • Teknik Menyundul • Teknik gerak tipu dengan bola • Teknik merampas bola • Bermain sepak bola dengan bola penyerangan sederhana berdasarkan prinsip gerakan yang tersusun, operan langsung, dan mencari ruang kosong. 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah pemanasan siswa bagi dalam kelompok, salah satu anggota kelompok tugasnya melambungkan bola, anggota lainnya melakukan gerakan menyundul (cara menyundul badan diayunkan ke belakang, tumit agak diangkat, leher ditegangkan sambil digerakkan ke depan, kenaannya di dahi) setelah itu berlari ke belakang kelompoknya. • Teknik gerak tipu dengan bola dapat dilakukan dengan cara melangkahi bola, dengan gerak tipu\ menembak, dengan gerak tipu badan • Teknik merampas bola dilakukan dengan cara berhadapan, dan dengan meluncur. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik menyundul • Melakukan teknik gerak tipu dengan bola • Melakukan teknik merampas bola • Bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi yang dilandasi nilai kerjasama, kejujuran, semangat dan percaya diri 	Tes perbuatan	14 x 45'	Buku sumber Petunjuk permainan sepak bola, Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1995 Stop watch, pluit, bola, lapangan sepak bola, corong

		<ul style="list-style-type: none"> Bermain sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi berdasarkan nilai kerjasama, kejujuran dan semangat. 				
	<p>Permainan bola voli</p> <ul style="list-style-type: none"> Gerakan teknik smash 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan, secara klasikal melakukan latihan gerakan smash tanpa bola Secara bergantian berlatih melakukan smash dengan bola diumpun semi. Caranya dengan awalan 3 – 5 langkah lari/jalan dengan irama yang teratur pada langkah ketiga ayunkan kedua lengan dengan siku lurus, dua langkah terakhir lebih lebar dan langkah terakhir merapatkan kaki belakang disamping kaki depan. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik smash dan block Bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi yang dilandasi nilai kerjasama, kejujuran, semangat dan percaya diri 	Tes perbuatan		<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMA, Erlangga, Jakarta, 1997</p> <p>Lapangan Bola Voli, pluit, bola, net, kapur, stop watch,</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
		<p>Tolakan; jarak tolakan dengan bola sejangkauan tangan. Memukul bola ayunkan tangan pukul belakang bola, bungkukkan togok, tangan terbuka, siku lurus</p> <ul style="list-style-type: none"> Bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi berdasarkan nilai kerjasama, 				

		kejujuran, semangat dan percaya diri.				
	Permainan bola basket <ul style="list-style-type: none"> • Teknik lay up shot. 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara klasikal berlatih langkah kaki lay up kanan dari sikap diam, jalan dan berlari • Secara bergantian dala, kelompoknya siswa berlatih langkah lay up kanan dengan menggunakan bola mulao dari dribble berjalan, caranya adalah melangkah melayang untuk mendekati basket. Ada dua macam lay up shot yaitu: lay up kanan dan kiri. Mekanisme geraknya pemain bergerak menangkapbola dalam keadaan melayang, selanjutnya langkahkan kaki ke depan, langkah pertama lebar kedua pendek, lompat setinggi mungkin, letakkan atau lempar bola mendekati basket, pandangan selalu ke depan. • Secara bergantian siswa berlatih langkah lay up kanan tanpa awalan ke arah ring • Secara bergantian berlatih langkah lay up kanan, diawali dribble di tempat dilanjutkan lay up ke arah ring • Secara bergantian siswa berlatih dribble sambil berlari dilanjutkan lay up kanan ke arah ring • Bermain bola basket 5 on 5 dengan peraturan yang dimodifikasi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan keterampilan lay up kanan • Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi yang dilandasi nilai kerjasama, kejujuran, semangat dan percaya diri 	Tes perbuatan		<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani untuk Kelas X SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Stop watch, pluit, lapangan bola basket, bola, corong</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
	<ul style="list-style-type: none"> Teknik free throw 	<ul style="list-style-type: none"> Secara perorangan berlatih menembak di daerah free throw adalah keterampilan tertutup karena menuntut kematangan respon yang disebabkan stimulus tetap. Diawali sikap kaki sejajar, lutut agak ditekuk, bola dipegang di depan atas kanan/kiri kepala tangan kiri untuk penyeimbang, lepaskan bola dengan dibantu lecutan pergelangan hingga telapak tangan menghadap ke bawah, siku lurus, jalannya bola parabola menuju ring. Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi, setelah bermain diselingi dengan latihan free throw sehingga 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik menembak (shooting) bebas (free throw) 	Tes perbuatan		<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani untuk Kelas X SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Stop watch, pluit, lapangan bola, basket, bola</p>
8.6 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga bola kecil dengan menggunakan	<p>Bermain Rounders</p> <ul style="list-style-type: none"> Teknik memukul bola 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa dibagi beberapa kelompok, salah satu anggota kelompok bertugas melempar bola, dan yang lain memukul, pemukul lari berlari untuk ambil bola, kemudian berbaris dibelakang kelompoknya. 	<ul style="list-style-type: none"> Memukul bola dengan teknik yang benar 	Tes perbuatan		<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani untuk kelas X, SMA, Agus Mukholid, Surakarta,</p>

peraturan dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai dan percaya diri **)						<p>Yudhistira, 2004</p> <p>Petunjuk permainan Rounders, Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1996</p> <p>Stop watch, pluit, pemukul, bola, penyangga bola, lapangan rounders, pelontar bola</p>
--	--	--	--	--	--	--

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
	<ul style="list-style-type: none"> Cara mematikan lawan Taktik pertahanan Rounders 	<ul style="list-style-type: none"> Secara berkelompok siswa melakukan latihan beberapa taktik mematikan lawan melalui pitcher, caranya ada tiga yaitu melalui pitcher 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan beberapa taktik mematikan lawan 	Tes perbuatan		Buku sumber Pendidikan Jasmani untuk Kelas X SMA, Agus

		<p>(pelempar bola), penjaga bidai pertama dan penjaga bidai lima</p> <ul style="list-style-type: none"> Berlatih menerapkan dasar dan taktik pertandingan terutama pertahanan dalam permainan rounders. Caranya penjaga selalu ingat out, strike, dan ball, mengetahui tipe permainan lawan serta selalu siap dalam posisi yang tepat penuh konsentrasi. Bermain rounders dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. 	<ul style="list-style-type: none"> Menerapkan dasar-dasar taktik dan strategi pertandingan Menerapkan nilai kompetisi, pantang menyerah dan fair play dalam permainan 			<p>Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Petunjuk permainan rounders, Dinas Olahraga DKI, Jakarta, 1996</p> <p>Stop watch, pluit, pemukul, bola, penyangga bola, lapangan rounders</p>
8.7	<p>Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri **)</p> <p>Atletik</p> <ul style="list-style-type: none"> Nomor lari jarak menengah 800 meter dan 1500 meter 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah pemanasan secara berkelompok berlatih lari jarak menengah dengan interval training 5 – 8 kali untuk jarak 100 M Secara bergantian siswa berlatih lari jarak menengah dengan fartlek training (lari perlahan diselingi sprint, lari naik turun tangga) 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dalam nomor lari jarak menengah 	Tes perbuatan		<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani untuk kelas X, SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Petunjuk olahraga Atletik nomor lari, Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1996</p> <p>Stop watch, pluit,</p>
	<ul style="list-style-type: none"> Lompat jauh gaya menggantung (Hang Style) 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa dibagi dalam beberapa kelompok kemudian secara bergantian melakukan gerakan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik nomor lompat jauh gaya menggantung 			<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani untuk</p>

		lari A, B dan C yaitu lari pembentukan yang terdiri dari: lari mengangkat paha setinggi panggul, dari lari di tempat dilanjutkan bergerak ke depan kemudian gerakan lari dengan menyentuhkan tumit ke pantat dari di tempat dilanjutkan bergerak ke depan dan gerakan menendang posisi lutut lurus, dari ditempat dilanjutkan bergerak ke depan.	(Hang Style)			Kelas X SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004 Petunjuk olahraga atletik nomor lompat jauh, Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1996
--	--	--	--------------	--	--	--

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
		<ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian siswa melakukan latihan tolakan tanpa awalan 1, 3, 5, 6, 7, 9 dan 11 langkah awalan • Secara bergantian siswa berlatih sikap badan diudara dengan melompat dibantu papan tolak agak tinggi permukaan, caranya: sikap badan atas pasif dan melenting kebelakang, kedua lengan diayunkan dari belakang ke depan bersamaan dengan ayunan kaki ke depan persiapan mendarat. Kaki ayun diangkat bersamaan dengan diturunkan panggul dibawah ke depan. 				Stop watch, pluit, bak pasir, meteran, bendera

<p>8.8 Mempraktikkan keterampilan gerak olahraga beladiri serta nilai kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri **)</p>	<p>Bela diri pencak silat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan pukulan ada tiga unsur; tangan/ lengan untuk memukul, kuda-kuda, dan sikap tubuh 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan pemanasan siswa melakukan latihan berbagai macam elakan atau tangkisan secara perorangan baik bayangan • Berlatih secara berpasangan melakukan pukulan dan elakan/ tangkisan 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai teknik elakan / tangkisan dalam beladiri • Menerapkan peraturan yang berlaku 	<p>Tes perbuatan</p>	<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani untuk kelas X, SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Petunjuk olahraga pencak silat kategori tanding, Dinas Pemuda dan Olahraga DKI Jakarta, 1996</p> <p>Stop watch, pluit, taegt, pelindung badan</p>
--	---	---	--	----------------------	---

Standar Kompetensi : 9. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan cara mengukurnya sesuai dengan keutuhan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat												
9.3 Mempraktikkan berbagai bentuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan serta nilai kejujuran, tanggung jawab, disiplin dan percaya diri	<p>Latihan Kebugaran</p> <ul style="list-style-type: none"> Latihan daya tahan kerja jantung 	<ul style="list-style-type: none"> Secara klasikal siswa berlatih lari dengan jarak menengah atau lari 10 menit Secara berkelompok siswa berlatih lari menggunakan metode interval training dengan jarak diatas 2400 meter Secara berpasangan siswa berlatih skiping dengan waktu antara 5 – 10 menit 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan untuk meningkatkan daya tahan kerja jantung 	<p>Tes perbuatan</p> <p>Tes cooper atau tes balke atau Blep Test.</p>	6 x 45'	Buku sumber Erobika kegiatan sehari-hari, Pusat Kesegaran jasmani dan Rekreasi DEPDIKNAS, Jakarta, Balai Pustaka, 1987												
9.4 Mempraktikkan tes kebugaran dan interpretasi hasil tes dalam menentukan derajat kebugaran serta nilai kejujuran, semangat, tanggung jawab, disiplin dan percaya diri	<ul style="list-style-type: none"> Klasifikasi hasil tes daya tahan kerja jantung berdasarkan tes cooper lari 12 menit <table border="1" style="margin-left: 40px;"> <thead> <tr> <th colspan="2">Hasil KM 12 Menit</th> </tr> <tr> <th>TK</th> <th>PA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>KS</td> <td>< 1.61</td> </tr> <tr> <td>K</td> <td>1.61 – 2.00</td> </tr> <tr> <td>SD</td> <td>2.01 – 2.40</td> </tr> <tr> <td>B</td> <td>2.41 – 2.80</td> </tr> </tbody> </table>	Hasil KM 12 Menit		TK	PA	KS	< 1.61	K	1.61 – 2.00	SD	2.01 – 2.40	B	2.41 – 2.80	<ul style="list-style-type: none"> Secara berkelompok melakukan tes cooper / lari 12 menit yang dilakukan bergantian. Membuat laporan kelompok tentang hasil tes kerja jantung berdasarkan tabel yang berlaku 	<ul style="list-style-type: none"> Mengklasifikasikan hasil tes kebugaran untuk menentukan derajat kebugaran Membuat laporan hasil tes kebugaran jasmani 	<p>Tes perbuatan</p> <p>Tes cooper atau tes balke atau Blep Test.</p>		Stop watch, pluit, skiping
Hasil KM 12 Menit																		
TK	PA																	
KS	< 1.61																	
K	1.61 – 2.00																	
SD	2.01 – 2.40																	
B	2.41 – 2.80																	

	BS	> 2.82					
	Hasil KM 12 Menit						
	TK	PI					
	KS	< 1.53					
	K	1.53 – 1.83					
	SD	1.85 – 2.16					
	B	2.17 – 2.64					
	BS	> 2.65					

Standar Kompetensi : 10. Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
10.2Mempraktikkan keterampilan	Senam Lantai	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan peregangan secara klasikal 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan lompat kangkang ditas 	Tes perbuatan	6 x 45'	Buku sumber Pendidikan

<p>rangkaian senam lantai dengan menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab dan menghargai teman</p>	<ul style="list-style-type: none"> Rangkaian senam lantai dengan alat lompat kangkang 	<ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian siswa berlatih tolakan kaki dilanjutkan tumpuan tangan, caranya: angkat panggul tinggi-tinggi, pada saat tangan menyentuh peti lompat panggul ditekuk kaki dibuka lebar, tolakan tangan angkat dada dan tangan keatas, setelah kaki melewati peti luruskan badan rapatkan kaki sebelum mendarat. Secara bergantian siswa berlatih melewati peti lompat dilanjutkan gerakan mendarat dengan kedua kaki rapat Secara bergantian melakukan lompat kangkang diatas peti lompat dari awalan sampai dengan mendarat 	<p>peti lompat</p>		<p>Jasmani dan Kesehatan untuk SMU kelas 1, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996</p> <p>Stop watch, pluit, matras, peti lompat</p>
	<ul style="list-style-type: none"> Rangkaian senam lantai tanpa alat : back extention 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan peregangan secara klasikal Berlatih lompat harimau dengan rintangan rendah Berlatih lompat harimau dengan rintangan peti lompat dilanjutkan gerakan berguling ke depan Melakukan gerakan back extention, caranya: jongkok sikut dibengkokkan, kedua telapak tangan menghadap keatas, gulingkan badan ke belakang hingga telapak tangan ke matras, dorong kaki keatas dengan meluruskan 	<ul style="list-style-type: none"> Memperagakan senam lantai tanpa alat berguling ke belakang (back extention) atau stut 	<p>Tes perbuatan</p>	<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMU kelas 1, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996</p> <p>Stop watch, pluit, matras</p>

		tungkai rapat, sehingga membat sikap handstand.				
--	--	---	--	--	--	--

Standar Kompetensi : 11. Mempraktikkan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi yang baik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
11.2Mempraktikkan kombinasi keterampilan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas ritmik berirama tanpa alat serta nilai disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika	Aktivitas ritmik <ul style="list-style-type: none"> Rangkaian gerakan ayunan lengan 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan siswa secara klasikal melakukan latihan gerakan tangan dilanjutkan koordinasi kaki senam alat yang tanpa menggunakan alat Melakukan rangkaian ayunan lengan dengan kombinasi gerak lompat dan anggota tubuh lainnya, caranya: ayunan lengan kanan dan kiri ke arah dagu secara bergantian, kedua lengan lurus didepan paha setengah kepal kemudian diputar ke arah dalam, langkah kaki jalan ditempat, maju, mundur, samping kanan dan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan rangkaian ayunan lengan dengan kombinasi gerak langkah kaki dan anggota tubuh lainnya Melakukan rangkaian ayunan lengan dengan kombinasi gerak lompat dan anggota tubuh lainnya. Mematuhi prosedur dan prinsip-prinsip dalam senam irama 	Tes perbuatan	6 x 45'	<p>Buku sumber Petunjuk Pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani 2000, Dinas Pemuda dan Olahraga DKI, Jakarta, 2000</p> <p>Stop watch, pluit, kaset senam irama</p>

		kiri, silang kanan dan kiri, lompat kanan kiri bergantian, dengan dua kaki				
	<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi gerak senam irama antara ayunan lengan dengan langkah kaki, ayunan lengan dengan lompat, langkah dengan lompat 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan peregangan secara klasikal • Berlatih lompat harimau dengan rintangan rendah • Berlatih lompat harimau dengan rintangan peti lompat dilanjutkan gerakan berguling ke depan • Melakukan gerakan back extention, caranya: jongkok sikut dibengkokkan, kedua telapak tangan menghadap keatas, gulingkan badan ke belakang hingga telapak tangan ke matras, dorong kaki keatas dengan meluruskan tungkai rapat, sehingga membuat sikap handstand. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan rangkaian senam irama tanpa dengan koordinasi antara ayunan lengan, langkah kaki dan lompat 	Tes perbuatan		

Standar Kompetensi : 12. Mempraktikkan keterampilan beberapa gaya renang dan pertolongan kecelakaan di air dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya*)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
12.3Mempraktikkan kombinasi teknik renang gaya dada, gaya bebas dan salah satu gaya lain serta nilai disiplin, kerja keras, keberanian dan tanggung jawab	Renang gaya dada <ul style="list-style-type: none"> • Teknik meluncur • Koordinasi gerak tangan dan kaki 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan pemanasan siswa dibagi dalam beberapa kelompok, untuk melakukan gerakan meluncur secara bergantian • Berenang lurus gaya dada jarak 25 meter 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik meluncur renang gaya dada • Melakukan gerakan kaki, renang gaya dada dan dikombinasikan dengan kedua lengan lurus ke depan 	Tes perbuatan	Tentatif	Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMU kelas 1, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1997 Stop watch, pluit, kolam renang, pelampung, kaca mata renang
	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik pernafasan renang gaya dada 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan pernafasan secara berpasangan. Satu orang memegang kedua tangan temannya yang sedang dalam posisi telungkup, kedua kakinya melakukan gerakan renang gaya dada, sesekali mengambil nafas diatas permukaan air dan mengeluarkan udara di dalam air. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan kedua lengan renang gaya dada kombinasi gerakan kaki renang gaya bebas • Melakukan renang gaya dada kombinasi lengan, kaki dan pernafasan 	Tes perbuatan		
12.4Mempraktikkan keterampilan dasar pertolongan	<ul style="list-style-type: none"> • Penyelamatan kecelakaan di air 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan pemanasan dengan berenang gaya dada sejauh 400 meter, 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan penyelamatan kecelakaan di air 	Tes perbuatan	Tentatif	Buku sumber Pendidikan Jasmani dan

kecelakaan di air dengan sistem Resusitasi Jantung dan Paru (RJP) serta nilai disiplin, kerja keras keberanian dan tanggung jawab		dilanjutkan berlatih membawa korban dengan satu tangan sejauh 10 meter. Cara memegang korban dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan, berusaha dari belakang korban dan yang paling penting harus menghindari dari cengkeraman korban yang panik dan meronta-ronta karena ketakutan. <ul style="list-style-type: none"> Berlatih secara kelompok tentang teknik pertolongan pada kecelakaan di air dengan sistem RJP 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik P3K di air dengan sistem RJP sesuai prosedur yang benar. 			<p>Kesehatan untuk SMU kelas 1, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1997</p> <p>Stop watch, pluit, kolam renang, pelampung, kaca mata renang</p>
---	--	---	---	--	--	--

Standar Kompetensi : 13. Mempraktikkan perencanaan penjelajahan dan penyelamatan aktivitas di alam bebas dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya*)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
13.4Mempraktikkan keterampilan dasar-dasar kegiatan menjelajah gunung serta nilai tanggung jawab,	Pendakian gunung	<ul style="list-style-type: none"> Sebulan sebelum pendakian secara kelompok sudah diberikan tugas untuk memilih lokasi yang aman untuk pendakian gunung dengan memahami perjalanan dengan pertanyaan 5W + 1H. (who= 	<ul style="list-style-type: none"> Memilih lokasi yang aman dan nyaman Menggunakan peralatan/ perlengkapan yang 	Laporan perjalanan	Tentatif	Buku sumber Pendakian gunung, peta gunung, ransel, perlengkapan makan dan minum, logistik,

<p>kerjasama, toleransi, tolong menolong, dan melaksanakan keputusan dalam kelompok</p>		<p>dengan siapa kita pergi, what= tujuannya apa, why= alasan untuk pergi, when = kapan pergi, where = dimana lokasinya, how = bagaimana perlengkapan) kedua : perlengkapan (pribadi, kelompok, teknis) dan packing.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menginventarisasi kebutuhan perlengkapan yang dibutuhkan dalam pendakian gunung. • Berlatih fisik terutama otot tungkai dan bahu untuk persiapan • Melakukan simulasi pendakian gunung dengan berlatih naik turun tangga tanpa beban atau dengan beban 	<p>sesuai dengan keutuhan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beberapa latihan fisik untuk mendukung penakian 			<p>tali, matras, sleeping bag</p>
<p>13.5Mempraktikkan keterampilan dasar penyelamatan penjelajahan di pegunungan serta nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, dan melaksanakan keputusan kelompok</p>	<p>Penyelamatan kecelakaan di gunung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keterampilan penyelamatan kecelakaan di gunung • Prinsip-prinsip penyelamatan kecelakaan di gunung 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara berkelompok mencari informasi tentang kecelakaan yang sering terjadi melalui media cetak, internet atau media elektronik • Membuat laporan hasil pencarian informasi • Berlatih teknik identifikasi korban, dilanjutkan perlengkapan yang dibutuhkan untuk evakuasi korban. • Berlatih tindakan evakuasi korban dengan menggunakan peralatan dan bersikap tenang, perhatikan pernafasan korban, hentikan pendarahan, perhatikan tanda-tanda shock, jangan memindahkan korban dengan terburu-buru. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan langkah-langkah awal penyelamatan • Mematuhi prinsip dan peraturan penyelamatan • Menerapkan pengetahuan tentang penyelamatan kecelakaan di pegunungan • Memperagakan keterampilan penyelamatan kecelakaan di pegunungan 	<p>Lembar pengamatan</p>	<p>Tentatif</p>	<p>Panduan pendakian gunung, peta gunung, ransel, perlengkapan makan dan minum, logistik, tali, matras, sleeping bag, kain bidai, bambu/ tongkat</p>

		<ul style="list-style-type: none"> Menyebutkan prosedur, menyelamatkan korban, meringankan penderitaan korban, mempertahankan daya tahan korban 				
--	--	--	--	--	--	--

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
13.6Mempraktikkan keterampilan penjagaan lingkungan yang sehat	<ul style="list-style-type: none"> Sanitasi lingkungan sehat yang sederhana 	<ul style="list-style-type: none"> Secara berkala melakukan kerja bakti membersihkan kelas, lingkungan sekolah Secara berkala mengadakan penanaman pohon yang dilakukan secara berkelompok Mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan: penyebab penyakit, manusia sebagai tuan rumah, lingkungan hidup. Ruang lingkungan terdiri dari biologik, fisik, ekonomi dan mental sosial. Untuk program sanitasi lingkungan yang memungkinkan dilakukan siswa adalah sanitasi lingkungan sekolah umumnya dan khususnya ruang kelas yang digunakan untuk belajar setiap hari. 	<ul style="list-style-type: none"> Menciptakan model sanitasi / pemeliharaan lingkungan secara sederhana Menjelaskan faktor yang dapat menyebabkan timbulnya suatu penyakit sebagai akibat sanitasi lingkungan yang tidak sehat 	Lembar pengamatan	Tentatif	<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, untuk SMU kelas 1, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996</p> <p>Alat-alat kebersihan, tanaman buah dan non buah</p>

Standar Kompetensi : 14. Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajar	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/
------------------	---------------------	---------------------	-----------	-----------	---------------	---------

						Bahan/Alat
14.3 Menganalisis dampak seks bebas	<ul style="list-style-type: none"> Dampak seks bebas menimbulkan PHS (penyakit hubungan kelamin) 	<ul style="list-style-type: none"> Mencari informasi tentang penyakit yang sering ditimbulkan akibat seks bebas melalui media cetak, internet, dan media elektronik. Membuat laporan tentang penyakit dari seks bebas Secara berkelompok mendiskusikan, perilaku seks bebas dan faktor penyebab terjadinya seks bebas Mendiskusikan akibat perilaku seks bebas, misalnya Syphilis dengan gejala ruam-ruam dikulit, tumor/pembengkakan hebat, sakit kepala, hilang ingatan, nyeri pada punggung, borok besar sekitar kaki. Gonore atau kencing nanah, gejalanya kencing terasa panas, warna kekuning-kuningan, pengeluaran getah dari lubang kelamin menahun, radang di persendian. 	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi penyakit yang sering ditimbulkan akibat perilaku seks bebas Mengklasifikasikan perilaku seks bebas Mengkategorikan faktor-faktor penyebab seks bebas 	Tes Tertulis	Tentatif	<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, untuk SMU kelas 1, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996</p> <p>Majalah atau buku yang relevan dengan seks bebas</p>
14.4 Memahami cara menghindari seks bebas	<ul style="list-style-type: none"> Cara menghindari seks bebas ditinjau dari sudut pandang pribadi, keluarga, dan pemerintah 	<ul style="list-style-type: none"> Secara berkelompok mendiskusikan perilaku yang dapat menghindari dari seks bebas ditinjau sudut pandang pribadi; taat beragama, memilih teman yang tidak mengajak kearah seks bebas, tidak mendekati perbuatan zinah, jauhi nonton film atau membaca majalah prono Secara berkelompok mendiskusikan perilaku yang 	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi perilaku yang dapat menghindari seks bebas dari sudut pandang pribadi Mengidentifikasi 	Lembar pengamatan		<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, untuk SMU kelas 1, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996</p>

		<p>dapat menghindari dari seks bebas ditinjau sudut pandang keluarga; mengawasi putar-putri dalam bergaul, mengawasi peredaran film dan majalah porno.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara berkelompok mendiskusikan perilaku yang dapat menghindari dari seks bebas ditinjau sudut pandang pemerintah ; menetapkan RUU APP, tindak tegas yang mengumbar pornografi, basmi pelacuran, serius dalam membina remaja 	<p>perilaku yang dapat menghindari seks bebas dari sudut pandang keluarga</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi perilaku yang dapat menghindari seks bebas dari sudut pandang masyarakat 			<p>Majalah atau buku yang relevan dengan seks bebas</p>
--	--	--	---	--	--	---

Guru Pembimbing



Sya'ban Purnama Surya Darm, S.Pd

NIP.-

Yogyakarta, 12 Oktober 2017

Mahasiswa



Agung Yudha Prabowo

NIM. 14601244028

SILABUS

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

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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
1.1 Mempraktikkan keterampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola besar secara sederhana serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri**))	Sepak Bola <ul style="list-style-type: none"> Formasi permainan sepak bola penyerangan W – M atau 4 – 2 – 4 Formasi pertahanan sepak bola 4 – 4 – 2\ 	<ul style="list-style-type: none"> setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola W-M atau 4 – 2 – 4, merupakan pola yang menempatkan 4 pemain belakang, 2 center back dan 4 pemain depan setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola 4 – 4 – 2 yang lebih 	<ul style="list-style-type: none"> menggunakan formasi, bentuk, dan strategi pola penyerangan 4 – 2 – 4 dalam permainan sepak bola menggunakan berbagai formasi bentuk, strategi pola pertahanan dalam permainan sepak bola 	Tes perbuatan	14 x 45'	Buku panduan taktik, strategi permainan sepak bola Lapangan sepak bola, gawang, bola, pluit, stop watch, corong

		menekankan pada pertahanan, pola ini menempatkan 4 pemain belakang, 4 pemain tengah dan 2 pemain depan				
	Bola Voli <ul style="list-style-type: none"> Formasi permainan bola voli 	setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan bola voli yang menekankan pembagian tugas sesuai dengan posisinya, misalnya mempegunakan pola 4 smasher dan 2 set-uper, 4 smasher, 1 set-uper dan 1 libero dan 5 smasher dan 1 set-uper.	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan berbagai formasi, bentuk, dan strategi dalam permainan Memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur (<i>fair play</i>) dalam permainan 	Tes perbuatan		Buku panduan taktik, strategi permainan bola voli Lapangan bola voli, bola, pluit, stop watch, corong

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
	Bola Basket <ul style="list-style-type: none"> Pengintegrasian teknik dalam permainan bola basket. 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan siswa memperagakan permainan bola basket dengan menekankan tugas dan tanggung jawab pemain sesuai dengan posisinya Melakukan latihan pola penyerangan 1-2-2 dapat dilihat pada penerapan strategi penyerangan kilat dan penyerangan berpola dengan dasar pokok: ada pengatur serangan pengaman, penembak, pengumpan dan perayah. 	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan berbagai formasi, bentuk, dan strategi dalam permainan bola basket Menerapkan strategi penyerangan Memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur (<i>fair play</i>) dalam permainan. 	Tes perbuatan		Lapangan bola basket, bola, corong, pluit, stop watch

<p>1.2 Mempraktikkan keterampilan teknik serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri**)</p>	<p>Rounders</p> <ul style="list-style-type: none"> Formasi permainan rounders 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan siswa memperagakan permainan rounders dengan menekankan tugas dan tanggung jawab pemain sesuai dengan posisinya. Pola penyerangan didukung oleh teknik individu maupun regu antara lain kemahiran memukul, sliding, lari selain itu manager yang akan memberikan arahan pola penyerangan yang digunakan. 	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan berbagai formasi, bentuk, dan strategi dalam permainan rounders Memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur (<i>fair play</i>) dalam permainan 	<p>Tes perbuatan</p>		<p>Buku panduan taktik, strategi permainan rounders</p> <p>Lapangan rounders, bola, pluit, stop watch</p>
<p>1.3 Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras dan percaya diri**)</p>	<p>Atletik</p> <ul style="list-style-type: none"> Nomor tolak peluru 	<ul style="list-style-type: none"> Secara klasikal melakukan pemanasan dengan running ABC dilanjutkan latihan lari kijang untuk meningkatkan daya ledak otot kaki tolak Secara bergantian melakukan latihan lompat tinggi gaya guling perut dari ketinggian yang rendah, kemudian secara bertahap tingginya dinaikkan dengan prosedur berdiri dengan satu kaki dibelakang kemudian bertolak vertikal, dengan awalan 8 langkah, 4 derajat terakhir harus lebar, 45 – 55 derajat dari mistar, tolakan kaki tumpu harus kuat, setelah mencapai mistar badan digulingkan ke kiri dengan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dalam nomor lompat tinggi gaya guling perut (straddle) 	<p>Tes perbuatan</p>		<p>Buku sumber Gerry A, Carr, (2000), <i>Atletik Untuk Sekolah</i>, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada</p> <p>Pluit, matras lompat tinggi, tiang lompat tinggi, mistar, stop watch</p>

		kepala dahulu melewati mistar sedangkan mendarat terlebih dahulu punggung.				
	Atletik <ul style="list-style-type: none"> Nomor lompat tinggi gaya guling perut 	<ul style="list-style-type: none"> Secara klasikal melakukan pemanasan dengan running ABC dilanjutkan pengenalan toalk peluru mulai cara memegang, latihan power lengan mendorong peluru kearah atas Secara bergantian siswa berlatih menolak peluru gaya menyamping tanpa awalan dengan cara memegang peluru di pangkal jari dengan tiga jari dibelakang, peluru diletakkan dekat leher siku diangkat sejajar bahu, menolak peluru dengan meluruskan sikua diikuti diluruskan badan sebagai daya dorong. Secara bergantian siswa berlatih menolak peluru dengan awalan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik nomor tolak peluru gaya menyamping 	Tes perbuatan		Buku sumber Gerry A, Carr, (2000), <i>Atletik Untuk Sekolah</i> , Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada Bak pasir, meteran, pluit, bubuk kapur, bendera kecul
1.4	Mempraktikkan keterampilan teknik penyerangan salah satu permainan olahraga beladiri serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai orang, kerja keras	Pencak Silat <ul style="list-style-type: none"> Teknik serangan tangan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan pemanasan secara klasikal Berlatih secara klasikal berbagai teknik pukulan menggunakan kepalan tangan, telapak tangan, dan sikut Berpasangan berlatih pukulan dan teknik menghindar menggunakan tangan, terdiri dari pukulan epan, lintasan lurus, dibantu pergerakan bahu putaran pinggang, pukulan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik penyerangan dengan menggunakan tangan Melakukan teknik menghindar dari serangan dengan menggunakan tangan 	Tes perbuatan	Panduan berlatih bela diri Stop watch, pluit, target pukulan, body protector

<p>dan percaya diri**)</p>		<p>sengkol/bandul dengan posisi tangan ditekuk 90 derajat, lintasan dari ayunan bawah, pukulan lingkaran lintasannya dari samping luar ke dalam tubuh, pukulan samping menggunakan punggung tangan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berpasangan melakukan latihan gerak serang dan hindar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan serang hindar secara berpasangan 			
----------------------------	--	--	--	--	--	--

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Koperasi Yogyakarta

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XI/1

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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
2.1 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk peningkatan kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin dan percaya diri	Latihan Kebugaran Jasmani : <ul style="list-style-type: none"> • Kelincahan • Explosive power 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan pemanasan siswa secara bergantian berlatih untuk meningkatkan kelincahan dengan lari bolak-balik, lari zig-zag, lari membuat angka delapan • Melakukan latihan naik turun tangga selama 5-8 menit untuk meningkatkan tenaga ledak secara berkelompok 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai bentuk latihan kelincahan • Melakukan bentuk latihan tenaga ledak 	Tes perbuatan Tes TKJI (tes kesegaran Jasmani Indonesia) untuk siswa SMA/MA	6 x 45'	Buku sumber Ketahuilah tingkat kebugaran jasmani anda, Pusat Kesegaran Jasmani, Depdiknas, Senayan Jakarta Stop watch, pluit
c	<ul style="list-style-type: none"> • Kecepatan • Kekuatan otot 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan untuk meningkatkan kecepatan dengan berbagai cara di antaranya: latihan percepatan, lari menaiki tangga atau bukit, menuruni tangga atau bukit, latihan kecepatan reaksi (permainan hitam-hijau) dan 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai bentuk latihan kelincahan 	Tes perbuatan Tes TKJI (tes kesegaran Jasmani Indonesia) untuk siswa SMA/MA	6 x 45'	Buku sumber Ketahuilah tingkat kebugaran jasmani anda, Pusat Kesegaran Jasmani, Depdiknas,

		<p>lari cepat dari start melayang</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan untuk meningkatkan kekuatan lima kelompok otot yaitu: kelompok otot peras lengan, extensor punggung, extensor tungkai, bahu (menarik) dan bahu (mendorong) lengan dengan bentuk latihan push up, perut dengan sit up, bahu dengan pull up, secara bergantian 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan bentuk latihan tenaga ledak 			<p>Senayan Jakarta</p> <p>Stop watch, pluit</p>	
c	<ul style="list-style-type: none"> Ketepatan Daya tahan kerja jantung 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan untuk meningkatkan ketepatan dengan cara melempar bola ke arah lobang ban mobil yang digantung secara bergantian Melakukan latihan untuk meningkatkan daya tahan dengan cara lari piramid mulai dari jarak 400M, 500M, 600M, 500M, 400M secara berkelompok 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan kelincahan Melakukan bentuk latihan tenaga ledak 	<p>Tes perbuatan</p> <p>Tes TKJI (tes kesegaran Jasmani Indonesia) untuk siswa SMA/MA</p>	6 x 45'	<p>Buku sumber Ketahuilah tingkat kebugaran jasmani anda, Pusat Kesegaran Jasmani, Depdiknas, Senayan Jakarta</p> <p>Stop watch, pluit</p>	
2.2	<p>Mempraktikkan tes untuk kelincahan, dan daya tahan dalam kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin dan percaya diri</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tes dan pengukuran kebugaran jasmani Tes kelincahan lari bolak-balik, lari kelok-kelok squat trus Tes kekuatan clinning, dipping, sit up, berbaring angkat kaki, push up Tes daya tahan: lari 1400 meter keatas, 	<ul style="list-style-type: none"> Secara berkelompok siswa berlatih mengukur kelincahan, ketepatan, kekuatan, kecepatan, kelentukan Melaporkan hasil pengukuran dalam laporan kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> Menerapkan konsep dasar tes dan pengukuran kebugaran jasmani Mengukur kelincahan Mengukur kekuatan 	<p>Tes perbuatan</p> <p>Tes TKJI (tes kesegaran Jasmani Indonesia) untuk siswa SMA/MA</p>		<p>Panduan peningkatan kebugaran jasmani</p> <p>Stop watch, pluit</p>

	tes balke, tes cooper • Tes kecepatan lari 40, 50 dan 60 meter • Tes kelentukan togok fleksi ke depan ke belakang		<ul style="list-style-type: none"> • Mengukur daya tahan • Mengukur kecepatan • Mengukur kelentukan 			
--	---	--	--	--	--	--

SILABUS

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

Standar Kompetensi : 3. Mempraktikkan keterampilan senam dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
3.1 Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam ketangkasan dengan menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman	<ul style="list-style-type: none"> Rangkaian senam lantai dengan menggunakan alat 	<ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian siswa melakukan latihan berguling depan dan belakang dilanjutkan latihan lenting tengkuk diatas peti dengan mengutamakan keselamatan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan rangkaian senam lantai berguling ke depan dilanjutkan lenting tengkuk diatas peti lompat 	Tes perbuatan	6 x 45'	<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani kelas X SMA, Agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 2004</p> <p>Matras, stop watch, pluit</p>
3.2 Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman	<ul style="list-style-type: none"> Rangkaian senam lantai tanpa alat 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan berguling depan dan belakang dilanjutkan latihan lenting tengkuk dengan mengutamakan keselamatan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan rangkaian senam lantai tanpa alat menggunakan alat 	Tes perbuatan		

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Koperasi Yogyakarta

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XI/1

Standar Kompetensi : 4. Mempraktikkan aktivitas ritmik menggunakan alat dengan koordinasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
4.1 Mempraktikkan keterampilan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak lanjutan serta nilai kedisiplinan,	Senam <ul style="list-style-type: none"> Senam aerobik tanpa alat 	<ul style="list-style-type: none"> Berlatih gerakan lengan, langkah pada keterampilan senam aerobik tanpa alat secara berkelompok, senam aerobik secara umum dibagi dua yaitu <i>low impact aerobic</i> adalah gerakan yang kaki 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk merangkai gerakan senam aerobik secara berkelompok 	Tes perbuatan	6 x 45'	Buku sumber Pendidikan Jasmani kelas X SMA, Agus Mukholid, Yudhistira,

konsentrasi dan keluwesan dan estetika		pelaku tidak pernah meninggalkan lantai, sedangkan <i>high impact aerobic</i> adalah gerakan banyak lompat, jingkrak dan macam-macam lari meninggalkan lantai				Surakarta, 2004 Matras, stop watch, pluit, kaset senam aerobik
		<ul style="list-style-type: none"> Berlatih merangkai gerak senam aerobik tanpa alat secara berkelompok terdiri dari: satu langkah kanan atau kiri, dua langkah kanan atau kiri, satu langkah ke depan dan ke belakang, dua langkah ke depan dan ke belakang 				
4.2 Mempraktikkan keterampilan aktivitas ritmik menggunakan alat serta nilai disiplin, toleransi, kerja sama, keluwesan dan estetika	<ul style="list-style-type: none"> Senamn aerobik menggunakan alat 	<ul style="list-style-type: none"> Berlatih gerakan lengan, langkah pada keterampilan senam aerobik menggunakan alat secara berkelompok. Berlatih merangkai gerak senam aerobik menggunakan alat secara berkelompok 	<ul style="list-style-type: none"> Merangkai gerakan senam aerobik dengan menggunakan alat sederhana secara berkelompok 	Tes perbuatan		<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani kelas X SMA, Agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 2004</p> <p>Matras, stop watch, pluit, kaset senam aerobik</p>

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Koperasi Yogyakarta

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XI/1

Standar Kompetensi : 5. Mempraktikkan salah satu gaya renang dan loncat indah dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya*)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
5.1 Mempraktikkan keterampilan renang gaya samping untuk pertolongan serta nilai disiplin, keberanian, kerja sama dan kerja keras	Renang pertolongan	<ul style="list-style-type: none">• Secara bergantian berlatih gerakan renang water trapen• Berlatih renang pertolongan dengan menggunakan gaya bebas. Penyelamatan di air merupakan keterampilan renang lanjutan, sebagai syarat utama bahwa penyelamat harus menguasai betul berbagai teknik renang. Cara memegang korban dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan, berusaha dari belakang korban dan yang paling penting harus menghindari dari cengkeraman korban yang panik dan meronta-ronta karena ketakutan	<ul style="list-style-type: none">• Melakukan gerakan renang water trapen• Melakukan keterampilan renang pertolongan dengan menggunakan gaya bebas	Tes perbuatan	4 x 45'	Buku sumber Belajar Berenang (You Can Swim), David Haller, Pioner, Bandung, 1982 Kolam renang, pluit, stop watch, pelampung, kaca mata renang

SILABUS

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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
6.1 Memahami bahaya HIV/AIDS	Bahaya HIV/AIDS	<ul style="list-style-type: none">Setelah dibagi kelompok diberikan tugas untuk mencari informasi tentang HIV/AIDSMendiskusikan hasil perolehan informasi tentang bahaya yang	<ul style="list-style-type: none">Mendefinisikan pengertian HIV/AIDSMengidentifikasi	Tes tertulis	4 x 45'	Panduan tentang HIV/AIDS

		<p>diakibatkan oleh HIV/AIDS gejalanya 5-10 tahun baru ditemukan, demam dalam waktu lama, BB menurun jauh, sesak nafas dan batuk, pembesaran kelenjar di leher dan pangkal paha, diare hebat, infeksi yang tak lazim bagi manusia, dan diakhiri dengan kematian.</p>	<p>bahaya yang diakibatkan oleh penularan virus HIV/AIDS</p>			
6.2 Memahami cara penularan HIV/AIDS	Cara penularan HIV/AIDS	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah dibagi kelompok diberikan tugas untuk mengklasifikasikan penyebab penularan virus HIV/AIDS menurut Prof. Luc Motagnier hubungan seksual homoseksual, heteroseksual maupun oral seks bisa menular AIDS/HIV, virus ini hanya membutuhkan sekali saja untuk kontak dengan penderita • Mendiskusikan hasil perolehan informasi tentang penyebab penularan HIV/AIDS 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengklasifikasikan faktor-faktor penyebab penularan HIV/AIDS • Menjelaskan cara penularan HIV/AIDS 			
6.3 Memahami cara menghindari penularan HIV/AIDS	Cara menghindari penularan HIV/AIDS	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah dibagi kelompok diberikan tugas: cara menghindari penularan HIV/AIDS yaitu: taat beragama, hindarkan hubungan seksual dengan kelompok resiko tinggi seperti pelacur, homoseks, penyalahguna Narkoba, jangan gunakan alat cukur, sikat gigi dan pemotong kuku milik orang lain, karena mungkin alat itu mengandung butir-butir darah 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi cara menghindari penularan HIV/AIDS 	Tes tertulis		Panduan tentang HIV/AIDS

		<p>penderita AIDS.</p> <ul style="list-style-type: none">• Mendiskusikan hasil perolehan informasi tentang bahaya yang diakibatkan oleh HIV/AIDS				
--	--	--	--	--	--	--

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Koperasi Yogyakarta

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XI/2

Standar Kompetensi : 7. Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar permainan olahraga dengan teknik dan taktik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
7.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri**))	Permainan Sepak Bola <ul style="list-style-type: none"> Taktik dan strategi permainan sepak bola pola 4-4-2 Pola pertahanan 5-3-2 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola penyerangan pola 4-4-2 prinsipnya pemain centre back membantu semua pemain belakang, jadi tidak menjaga satu orang saja. Melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola pertahanan 5-3-2 prinsipnya pemain belakang lima orang tiga pemain tengah dan dua pemain depan. 	<ul style="list-style-type: none"> Menerapkan dasar-dasar strategi dan taktik penyerangan maupun pertahanan sepak bola 	Tes perbuatan	14 x 45'	Panduan belajar bermain sepak bola Lapangan sepak bola, bola, corong, pluit, stop watch
	Permainan Bola Voli	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa 	<ul style="list-style-type: none"> Menerapkan dasar-dasar strategi dan taktik 	Tes perbuatan		Panduan belajar

	<ul style="list-style-type: none"> Taktik dan strategi permainan bola voli 	<p>melakukan permainan bola voli yang menekankan pembagian tugas sesuai posisinya dengan mempergunakan pola 4 smasher, dan 2 set-uper, 4 smasher, 1 set uper dan 1 libero dan 5 smasher dan 1 set-uper.</p>	<p>penyerangan maupun pertahanan bola voli</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur (fair play) dalam permainan 			<p>bermain bola voli</p> <p>Lapangan bola voli, bola, net, pluit, stop watch</p>
	<p>Permainan Bola Basket</p> <ul style="list-style-type: none"> Taktik dan strategi permainan bola basket dengan menggunakan pola penyerangan 1-2-2, 2-3 dan pertahanan 3-2 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan bola basket yang menekankan pembagian tugas sesuai posisinya dengan menggunakan pola penyerangan 1-2-2, 2-3 dan pertahanan 3-2 	<ul style="list-style-type: none"> Menerapkan dasar-dasar strategi dan taktik penyerangan maupun pertahanan bola basket Memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur (fair play) dalam permainan 	Tes perbuatan		<p>Panduan belajar bermain bola basket</p> <p>Lapangan bola basket, bola, pluit, corong, stop watch</p>
7.2	<p>Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola kecil serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, toleransi dan percaya diri**))</p>	<p>Rounders</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan permainan rounder yang menekankan pembagian tugas sesuai posisinya yaitu memainkan base pertama ketika menerima lemparan dari pemain depan tangan dijulurkan sejauh mungkin, ambillah posisi dekan plat apabila hendak menahan seorang pelari. Mainkan base kedua dan shortstop, melangkah kebelakang dan berputar pada waktu menangkap bola yang dilempar shortstop, maka 	<ul style="list-style-type: none"> Menerapkan dasar-dasar strategi dan taktik penyerangan maupun pertahanan olahraga rounders Memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur (fair play) dalam permainan 	Tes perbuatan		<p>Panduan belajar bermain rounders</p> <p>Lapangan rounders, bola, corong, pluit, stop watch</p>

		penjaga base kedua akan menyentuh base, lalu menarik kaki kembali lalu dilempat ke base satu.				
7.3	Mempraktikkan teknik salah satu atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai percaya diri**) Atletik <ul style="list-style-type: none"> Pemantapan teknik lompat tinggi gaya guling perut 	<ul style="list-style-type: none"> Secara klasikal pemanasan dengan running ABC dilanjutkan latihan lari kijang untuk meningkatkan daya ledak otot kaki tolak Secara bergantian melakukan latihan lompat tinggi gaya straddle dari ketinggian yang rendah, kemudian perlahan tingginya dinaikkan secara bertahap 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik lompat tinggi gaya straddle 	Tes perbuatan		Buku sumber Gerry A, Carr, (2000), <i>Atletik Untuk Sekolah</i> , Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada Matras, pluit, bubuk kapur, tiang lompat tinggi, mistar lompat tinggi
	<ul style="list-style-type: none"> Teknik lempar cakram 	<ul style="list-style-type: none"> Secara klasikal melakukan pemanasan running ABC dilanjutkan pengenalan lempar cakram mulai cara memegang, latihan mengayunkan cakram kearah depan dengan putaran searah jarum jam. Secara bergantian siswa berlatih melempar cakram menyamping tanpa awalan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik lempar cakram 	Tes perbuatan		Buku sumber Gerry A, Carr, (2000), <i>Atletik Untuk Sekolah</i> , Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada Meteran, pluit, bubuk kapur, bendera kecul
		<ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian siswa berlatih melempar cakram 				

		dengan awalan dua kali putaran badan caranya yaitu: memegang cakram ada 3 cara, berdiri membelakangi arah lemparan, lengan memegang cakram diayunkan ke belakang kanan diikuti gerakan badan, kaki kanan agak ditekuk, berat badan sebagian besar ada dikanan, cakram diayunkan ke kiri, kaki kanan kendor dan tumit diangkat, lemparan cakram 30 derajat lepas dari pegangan, ayunan cakram jangan mendahului putaran badan, lepasnya cakram diikuti badan condong kedepan				
7.4 Mempraktikkan teknik salah satu permainan olahraga bela diri serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, percaya diri**)	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik serang dan hindar menggunakan kaki • Teknik tendangan pencak silat • Gerakan menghindar 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara klasikal berlatih teknik menendang dengan kaki ada beberapa macam yaitu tendangan lurus, sabit, T, jejang, belakang, tendangan gajul • Secara bergantian teknik menghindar dari serangan lawan, gerakan menghindar dapat dilakukan dengan hindar kanan dan kiri satu langkah 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan serangan dengan menggunakan kaki • Melakukan teknik menghindar serangan kaki • Secara berpasangan melakukan teknik serang hindar pada olahraga bela diri 	Tes perbuatan		<p>Buku sumber Panduan bela diri</p> <p>Stop watch, body protektor, target pukulan dan tendangan</p>

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Koperasi Yogyakarta
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI/2

Standar Kompetensi : 8. Meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan cara pengukurannya dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
8.1 Mempraktikkan latihan sirkuit untuk peningkatan kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri	Latihan Kebugaran Jasmani <ul style="list-style-type: none"> Latihan untuk meningkatkan daya tahan kerja jantung 	<ul style="list-style-type: none"> Berlatih dengan menggunakan metode sirkuit training untuk meningkatkan unsur-unsur kebugaran jasmani, terdiri dari: sirkuit yaitu: pencapaian kondisi fisik melalui program latihan yang bervariasi di bagi dalam beberapa pos, misalnya pos 1 untuk kekuatan, pos 2 kelincahan, pos 3 ketepatan, pos 4 kecepatan reaksi, pos 5 kelentukan dan pos 6 untuk melatih daya tahan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur kelincahan Melakukan latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur ketepatan Melakukan latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur reaksi Melakukan latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur kekuatan Melakukan latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur kelentukan 	Tes perbuatan Tes kesegaran jasmani Indonesia	6 x 45'	Panduan peningkatan kebugaran jasmani Pluit, stop watch, matras, penggaris, corong

<p>8.2 Mempraktikkan peningkatan beban latihan sirkuit untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri</p>	<ul style="list-style-type: none"> Prinsip latihan peningkatan kebugaran 	<ul style="list-style-type: none"> Berlatih dengan menggunakan metode sirkuit training dengan penambahan beban untuk meningkatkan unsur-unsur kebugaran jasmani, terdiri dari: sirkuit yaitu: pencapaian kondisi fisik melalui program latihan yang bervariasi di bagi dalam beberapa pos, misalnya pos 1 untuk kekuatan, pos 2 kelincahan, pos 3 ketepatan, pos 4 kecepatan reaksi, pos 5 kelentukan dan pos 6 untuk melatih daya tahan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan penambahan beban latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur kelincahan Melakukan penambahan beban latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur ketepatan Melakukan penambahan beban latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur reaksi Melakukan penambahan beban latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur kekuatan Melakukan penambahan beban latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur kelentukan 	<p>Tes perbuatan</p>		<p>Panduan peningkatan kebugaran jasmani</p> <p>Pluit, stop watch, matras</p>
<p>8.3 Mempraktikkan tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tes dan pengukuran kelincahan 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan siswa secara bergantian berlatih untuk mengikuti tes kelincahan menggunakan tes Boomerang, tes lari bolak-balik 8 x 5 meter, dan tes squat thrust serta lari mengelak / menghindar 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan tes dan pengukuran kelincahan Melakukan tes dan pengukuran power Melakukan tes dan pengukuran daya tahan Mempresentasikan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani 	<p>Tes perbuatan</p>		<p>Tes dan pengukuran kepelatihan, Mochamad Moeslim, KONI PUSAT, Jakarta, 1995</p>

		(Dodging run) <ul style="list-style-type: none"> • Secara berkelompok membuat laporan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani 				Pluit, stop watch, matras
--	--	--	--	--	--	---------------------------

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Koperasi Yogyakarta
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI/2

Standar Kompetensi : 9. Mempraktekkan keterampilan senam ketangkasan dengan alat dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
8.4 Mempraktikkan keterampilan senam ketangkasan dengan menggunakan alat lanjutan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman	Senam ketangkasan <ul style="list-style-type: none"> Head spring diatas peti lompat 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah pemanasan dilanjutkan peregangan yang diikuti semua siswa Secara bergantian siswa mencoba berguling kedepan diatas peti lompat diawali dengan gerakan berdiri dengan kepala lalu badan dilenting 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan senam head spring diatas peti lompat 	Tes perbuatan	6 x 45'	Buk Panduan senam lantai Matras, peti lompat
8.5 Mempraktikkan keterampilan senam ketangkasan tanpa menggunakan alat lanjutan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman	<ul style="list-style-type: none"> Lenting tangan / hand spring 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan dan siswa telah menguasai berdiri dengan tangan maka dapat dilanjutkan latihan lenting tangan yang tahapannya sebagai berikut: melakukan hand stand awalan satu langkah, disertai lecutan kaki belakang dan kaki tumpu secara berurutan ke dinding Setelah menguasai gerakan berguling ke depan dan ke belakang siswa melakukan latihan guling lenting dengan tahapan sebagai berikut: tidur 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan guling, hand-spring Melakukan gerakan rangkaian senam 	Tes perbuatan		Buk Panduan senam lantai Matras, pluit

		terlentang, kedua kaki lurus, kedua lengan berada pada sisi badan, angkat kedua kaki ke belakang dan lemparkan kedua kaki ke atas.				
	<ul style="list-style-type: none"> Lenting tengkuk (neck spring) 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan lentingan dengan dibantu dua orang teman yang berdiri di sisi badan sambil memegang salah satu lengan anak yang melakukan lentingan. Ketika melenting kedua temannya bersama-sama menarik ke arah depan atas. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan guling, hand spring, neck-spring Melakukan gerakan rangkaian senam 	Tes perbuatan		<p>Buk Panduan senam lantai</p> <p>Matras, pluit</p>
		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan lenting tengkuk dengan posisi telapak tangan sebagai tumpuan untuk menolak. Sikap awal tidur terlentang, kedua kaki lurus rapat, kedua tangan disisi badan. Buling ke belakang, kedua tungkai lurus rapat sehingga kaki dekat kepala, siku dibengkokkan, telapak tangan bertumpu pada matras di sisi telinga. Guling ke depan bersamaan dengan itu lecutkan tungkai ke atas depan dan ditolak dengan kedua tangan sebagai tumpuan, gerakan mendarat dengan kedua kaki rapat dan pinggul didorong ke depan 				

--	--	--	--	--	--	--

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Koperasi Yogyakarta

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XI/2

Standar Kompetensi : 10. Mempraktikkan aktivitas ritmik menggunakan alat dengan koordinasi yang baik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
10.1Mempraktikkan kombinasi gerak berirama menggunakan alat dengan koordinasi serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan	Senam aerobik <ul style="list-style-type: none"> Gerak dasar senam aerobik bervariasi menggunakan alat pita/ tali 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah pemanasan siswa melakukan beberapa gerakan dasar senam aerobik menggunakan alat pita/tali yang diawali dengan melingkar tangan, melingkar badan mengeper, melingkar duduk, melingkar kesamping, melingkar diatas kepala, melingkar dan berpindah serta ayunan horisontal dan dilanjutkan dengan gerakan melangkah samping kanan atau kiri, langkah ke depan dan ke belakang disertai gerakan ayunan lengan. 	<ul style="list-style-type: none"> Menampilkan rangkaian senam aerobik dengan kombinasi gerak bervariasi antara ayunan lengan, langkah kaki dan lompat kaki 	Tes perbuatan	6 x 45'	Buku sumber Pendidikan Jasmani kelas X SMA, Agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 2004 Kaset aerobik, tali atau pita
10.2Merangkai aktivitas ritmik menggunakan alat serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan	<ul style="list-style-type: none"> Rangkaian senam aerobik bervariasi menggunakan alat pita / tali 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah pemanasan siswa melakukan beberapa gerakan dasar senam aerobik yang diawali melingkar ke bawah dengan lompatan, melingkar samping dengan melangkah, hop ke depan atau ke belakang, hop ke samping dan lari, langkah ke depan dan ke belakang disertai gerakan ayunan lengan. 	<ul style="list-style-type: none"> Menampilkan rangkaian senam aerobik menggunakan alat dengan kombinasi gerak bervariasi antara ayunan lengan, langkah kaki dan lompat kaki 	Tes perbuatan		Buku sumber Pendidikan Jasmani kelas X SMA, Agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 2004 Kaset aerobik, tali atau pita

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Koperasi Yogyakarta

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XI/2

Standar Kompetensi : 11. Mempraktikkan dasar pertolongan kecelakaan di air dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya*)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
11.1 Mempraktikkan keterampilan kombinasi gerakan renang serta nilai disiplin, kerja sama serta keberanian	<p>Renang gaya ganti</p> <ul style="list-style-type: none"> Kombinasi renang gaya punggung dan kupu-kupu Kombinasi renang gaya dada dan bebas 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah pemanasan dan peregangan siswa secara bergantian melakukan kombinasi renang antara gaya punggung dan kupu-kupu Melakukan kombinasi renang gaya dada dan bebas 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan kombinasi gerakan renang gaya punggung dan kupu-kupu Melakukan kombinasi gerakan renang gaya dada dan bebas 	Tes perbuatan	6 x 45'	<p>Buku panduan belajar renang</p> <p>Pluit, stop watch, pelampung, kaca mata renang</p>
11.2 Mempraktikkan keterampilan dasar pertolongan kecelakaan di air dengan sistem Resusitasi Jantung dan Paru (RPJ) serta nilai disiplin dan tanggung	<ul style="list-style-type: none"> Penyelematan di air P3K dengan sistem RJP 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan renang pertolongan pada kecelakaan di air merupakan keterampilan renang lanjutan, sebagai syarat utama bahwa penyelamat harus menguasai betul berbagai bentuk renang khususnya renang gaya dada dengan cara memegang 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan penyelamatan kecelakaan di air 	Tes perbuatan	Tentatif	<p>Buku panduan pertolongan kecelakaan di air</p> <p>Pluit, stop watch, pelampung, kaca</p>

jawab		<p>korban yang dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan dari arah belakang korban.</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik pertolongan dengan sistem RJP yaitu, memindahkan korban ke tempat yang lebih aman, mengeluarkan air yang terhirup, dan memberikan bantuan resusitasi jantung dan paru-paru, menutup korban dengan selimut. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan tindakan pemberian pernafasan buatan untuk pertolongan kecelakaan di air dengan sistem resusitasi jantung paru (RJP) teknik Silvester. 			mata renang
-------	--	--	--	--	--	-------------

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Koperasi Yogyakarta

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XI/2

Standar Kompetensi : 12. Mempraktikkan perencanaan dan keterampilan penjelajahan dan penyelamatan di alam bebas dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
------------------	---------------------	-----------------------	-----------	-----------	---------------	-----------------------

<p>12.1Mempraktikkan keterampilan merencanakan penjalajahan di perbukitan</p>	<p>Penjelajahan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penjelajahan perjalanan yang melewati bukit landai 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara berkelompok siswa diberikan tugas untuk mengurus perijinan tentang rencana pendakian di perbukitan. • Menentukan lokasi yang aman dan nyaman melalui diskusi diantara siswa • Setiap siswa diberikan tanggung jawab membawa perlengkapan dan logistik yang dibutuhkan penjelajahan di perbukitan seperti: pakaian, alat masak, peralatan MCK, alat navigasi (peta, kompas), senter, ransel, pisau, ikat pinggang dan perlengkapan pribadi dan khusus diantaranya: kamera, tali statis dan dinamis, harnes, ascender, discender, sling dan lain-lain sesuai dengankebutuhan pendakian. • Melakukan penlejahan melewati bukit landai 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengurus perijinan untuk melakukan penjelajahan di perbukitan pada instansi terkait • Memilih lokasi perbukitan yang aman dan nyaman untuk penjelajahan • Mengidentifikasi peralatan yang dibutuhkan pada penjelajahan di perbukitan • Menentukan kebutuhan logistik yang dibutuhkan pada penjelajahan di perbukitan • Melakukan penjelajahan melewati bukit landai 	<p>Laporan kegiatan pendakian di perbukitan</p>	<p>Tentatif</p>	<p>Buku sumber Diktat Pendidikan Dasar WANADRI, Badan Pendidikan dan Latihan WANADRI, Bandung, 1990</p> <p>Alat navigasi, peta, kompas, bendera semapur, senter, pisau lipat, ikat pinggang, tali carmantle statis dan dinamis, harnes, descender, ascender, sling, tas ransel, perlengkapan pribadi, kotak P3K</p>
<p>12.2Mempraktikkan keterampilan merencanakan penjalajahan di perbukitan</p>	<p>Penjelajahan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penjelajahan perjalanan yang melewati bukit landai 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa dibagi dalam beberapa kelompok, satu kelompok menjadi tim SAR, satu orang menjadi korban, kemudian dilanjutkan latihan membawa korban dari tempat kejadian sampai ke Rumah Sakit terdekat. Tindakan yang harus dilakukan saat menghadapi situasi survival yaitu : - <i>Size up situation</i>(sadarilah 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi jenis kecelakaan pada penjelajahan di perbukitan • Secara berkelompok melakukan keterampilan evakuasi korban kecelakaan di perbukitan dengan menggunakan peralatan sederhana • Secara berkelompok 	<p>Laporan kegiatan pendakian di perbukitan berupa makalah yang dilengkapi dengan foto kegiatan</p>	<p>Tentatif</p>	<p>Buku sumber Diktat Pendidikan Dasar WANADRI, Badan Pendidikan dan Latihan WANADRI, Bandung, 1990</p> <p>Alat navigasi,</p>

		<p>kondisi diri, teman-teman dan logistik)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Undue haste makes waste</i> (jangan terburu-buru) - <i>Remember where you are</i> (pengenalan akan lingkungan) - <i>Vanguish fear and panic</i> (kuasai rasa takut dan panik) - <i>Imrpovice</i> (mengubah cara pandang terhadap segala sesuatu dapat dimanfaatkan untuk keluar dari kesulitan) - <i>Value living</i> (harga nilai kehidupan) - <i>Act like the natives</i> (belajar dari penduduk setempat) - <i>Learn basic skills</i>(belajar dan latih teknik survival) 	<p>melakukan keterampilan evakuasi korban kecelakaan di perbukitan dengan menggunakan peralatan sederhana</p>			<p>peta, kompas, bendera semapur, senter, pisau lipat, ikat pinggang, tali carmantle statis dan dinamis, harnes, descender, ascender, sling, tas ransel, perlengkapan pribadi, kotak P3K</p>
--	--	---	---	--	--	--

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Koperasi Yogyakarta
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI/2

Standar Kompetensi : 13. Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
13.1 Memahami cara pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan	Pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan <ul style="list-style-type: none"> Kegiatan waktu luang untuk kesehatan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan diskusi kelompok tentang pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan Melakukan diskusi kelompok untuk merumuskan kegiatan yang dapat dimanfaatkan untuk kesehatan diantaranya: mengidentifikasi jenis makanan yang sehat, cara hidup teratur, rutin berolahraga, menghindari pergaulan yang tidak baik 	<ul style="list-style-type: none"> Mendefinisikan pengertian pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan Mengklasifikasikan jenis kegiatan pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan 	Laporan hasil diskusi	4 x 45'	Buku panduan memanfaatkan waktu luang
13.2 Menerapkan pola hidup sehat	<ul style="list-style-type: none"> Pola hidup sehat 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan diskusi kelompok, siswa merumuskan daftar 	<ul style="list-style-type: none"> Menyusun daftar kegiatan rutin selama 24 	Laporan hasil		Buku panduan memanfaatkan

		kegiatan selama 24 jam secara individu <ul style="list-style-type: none"> Mengklasifikasi jenis kegiatan yang dapat meningkatkan pola hidup sehat. 	jam berdasarkan pola hidup sehat <ul style="list-style-type: none"> Melakukan evaluasi mandiri terhadap rencana kegiatan rutin selama 24 jam berdasarkan pola hidup sehat Mengenakan pakaian dalam kondisi bersih dan rapih Mengonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dan sehat 	diskusi makalah		waktu luang
--	--	---	---	-----------------	--	-------------

Guru Pembimbing



Sya'ban Purnama Surya Darm, S.Pd

NIP.

Yogyakarta, 12 Oktober 2017

Mahasiswa



Agung Yudha Prabowo

NIM. 14601244028

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Koperasi Yogyakarta

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XII/1

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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
1.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu olahraga bola besar lanjutan dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri**)	<p>Permainan sepak bola</p> <ul style="list-style-type: none"> • Taktik pola penyerangan • Taktik pertahanan 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola penyerangan 4-2-4, pergantian pemain penyerang yang selalu dijaga oleh lawab, menipu dan menerobos ke pertahanan lawan dengan umpan satu – dua (wall pass) • Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola pertahanan 5-3-5, pemain belakang dan tengah harus 	<ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan berbagai variasi, bentuk, dan strategi penyerangan dalam permainan sepak bola • Menggunakan berbagai variasi, bentuk, dan strategi penyerangan dalam permainan sepak bola 	Tes perbuatan	14 x 45	<p>Panduan belajar bermain sepak bola</p> <p>Lapangan sepak bola, bola, corong, pluit, stop watch</p>

		mengamankan daerahnya masing-masing dan man to man marking				
	Permainan bola voli <ul style="list-style-type: none"> Taktik pertahanan 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan bola voli yang menekankan pembagian tugas sesuai posisinya dengan mempergunakan pola 4 smasher dan 2 set-uper, 4 smasher, 1 set-uper dan 1 libero dan 5 smasher dan 1 set-uper, ada tiga: terhadap servis, terhadap smash dan pertahanan terhadap pantulan block lawan (cover of smash near the net) 	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan berbagai variasi, bentuk, dan strategi dalam permainan bola voli Mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok, pantang menyerah, dan fair play dalam permainan 	Tes perbuatan		Panduan belajar bermain bola voli Lapangan bola voli, bola corong, pluit, stop watch
	<ul style="list-style-type: none"> Dasar penyerangan permainan bola basket ada pengatur serangan, pengaman, penembak, pengumpan dan perayah Dasar pertahanan ada dua pertahanan daerah (zone defference) dan pertahanan satu lawan satu 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan bola basket yang menekankan pembagian tugas sesuai posisinya dengan menggunakan pola penyerangan 1-2-2, 2-3 dan pertahanan 3-2, man to man, 	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan berbagai variasi, bentuk, dan strategi dalam permainan bola basket Mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok pantang menyerah, dan fair play dalam permainan 			
1.2 Mempraktikkan	<ul style="list-style-type: none"> Permainan bulu 	<ul style="list-style-type: none"> Melalui permaian 	<ul style="list-style-type: none"> Memukul bola / shuttle 	Tes perbuatan		Buku sumber

<p>keterampilan bermain salah satu olahraga bola kecil dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri**))</p>	<p>tangkis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permainan tenis meja 	<p>bulutangkis siswa melakukan latihan berbagai macam pukulan yang biasanya dipergunakan dalam permainan bulutangkis. Teknik pukulan (<i>strokes</i>) secara garis besar terdiri dari pukulan bawah meliputi: servis (panjang, pendek, dan flik servis). Pukulan dari atas kepala (<i>over head strokes</i>) terdiri dari: <i>overhead lob</i>, <i>overhead smash</i>, <i>chopped</i>, <i>dropshot</i> dan <i>around the head clears</i>. Pukulan mendatar atau menyamping terdiri dari: <i>lob/clear</i>, <i>drive</i>, <i>dropshot</i> dan <i>netting</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dibariskan menjadi 4 saf diberi penjelasan materi yang akan dibahas diteruskan pemanasan, setelah itu dilanjutkan : <ul style="list-style-type: none"> - teknik mengenal bola dengan cara menimang-nimang bola dengan menggunakan bad baik ditempat maupun berjalan - teknik memukul bola kearah dinding - teknik memukul bola diatas meja dengan pukulan forehand dan backhand secara menyilang 	<p>cock</p>		<p>Herman Subarjah, (2001) Pendekatan Keterampilan dalam Pembelajaran Bulutangkis, Jakarta : DIRJEN DIKASMEN DAN OLARAGA</p> <p>Alat: raket, lapangan bulutangkis, net, bol/shuttle cock, stop watch, pluit</p> <p>Hasil penataran Calon Instruktur Penjas di Jakarta</p> <p>Meja pingpong, bola pingpong, bad, net, stop watch, peluit.</p>
--	---	--	-------------	--	--

		bergantian.					
1.3	<p>Mempraktikkan teknik atletik dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri **)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Atletik nomor lari estafet 4 x 100 meter dan 4 x 400 meter • Lompat jangkit sering juga disebut juga lompat tiga yaitu jingkat (hop), langkah (step) dan lompat (jump) 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara klasikan melakukan pemanasan dengan running ABC dilanjutkan latihan lari kijang untuk meningkatkan daya ledak otot kaki • Berlatih lari estafet dengan 4 x 25, 4 x 50 dan 4 x 100 dan 4 x 400 meter • Secara bergantian siswa melakukan latihan irama jingkat • Secara bergantian siswa melakukan latihan irama langkah • Secara bergantian siswa melakukan latihan irama lompat • Secara bergantian siswa melakukan kombinasi latihan irama jingkat, langkah dan lompat 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan keterampilan lari estafet 4 x 100 m dan 4 x 400 m • Melakukan keterampilan lompat jangkit 	Tes perbuatan		<p>Buku sumber Gerry A. Carr, (2000), <i>Atletik Untuk Sekolah</i>, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada</p> <p>Alat: 10 tongkat estafet, stop watch, pluit, meteran, lapangan lompat jangkit / lompat jauh, bendera</p>
1.4	<p>Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bela diri secara berpasangan dengan peraturan yang sebenarnya serta nilai kejujuran, menghargai</p>	<p>Pencak silat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknik pukulan dengan baik • Teknik tendangan 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara klasikal berlatih teknik menendang dengan kaki seperti samping, tendangan T. • Secara bergantian siswa melakukan teknik menghindar dari serangan lawan • Melakukan teknik serang dan tangkisan secara berpasangan dalam pertandingan bela diri • Melakukan teknik pukulan dengan baik dalam bela diri pencak silat seperti lurus 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik serang dan tangkisan secara berpasangan dalam pertandingan bela diri • Melakukan teknik pukulan dengan baik • Mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok, pantang menyerah 	Tes perbuatan		<p>Panduan belajar bela diri</p> <p>Target, body protektor, pluit, stop watch.</p>

lawan, kerja keras dan menerima kekalahan**))		mendarat dengan sasaran dada dan wajah				
--	--	---	--	--	--	--

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Koperasi Yogyakarta

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XII/1

Standar Kompetensi : 2. Mempraktikkan perancangan aktivitas pengembangan untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajar	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
2.1 Merancang program latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri	Pemeliharaan kebugaran jasmani <ul style="list-style-type: none"> Merancang program latihan fisik jangka pendek 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi kelompok siswa diberikan tugas untuk membuat program latihan jangka pendek yang bertujuan pemeliharaan kebugaran jasmani yaitu untuk satu sesi latihan jogging yaitu: pemanasan 10 menit atau 60% dari THR denyut nadi: 115 detak/menit, bentuknya lari-lari kecil, peregangan dan kalestenik. Kondisioning 30 menit atau 75% - 85% dari THR (Training Heart Rate)= 144 – 164 detak/menit. Pendinginan 5 menit atau detak jantung kembali normal. Selanjutnya minum air putih. 	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi jenis latihan kebugaran yang sesuai kebutuhan Merencanakan program latihan fisik jangka pendek untuk pemeliharaan kebugaran jasmani 	Tes perbuatan	6 x 45	Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan, Djoko Pekik Irianto, Penerbit Andi, Yogyakarta, 2004 Pluit, stop watch
2.2 Melaksanakan program latihan	Program latihan	<ul style="list-style-type: none"> Setelah menyelesaikan tugas 	<ul style="list-style-type: none"> Melaksanakan program 	Tes perbuatan		Pedoman praktis

<p>fisik sesuai dengan prinsip-prinsip yang benar serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Program latihan fisik jangka pendek 	<p>membuat program jangka pendek, secara berkelompok siswa melaksanakan program latihan jangka pendek yang bertujuan pemeliharaan kebugaran jasmani yaitu untuk satu sesi latihan jogging yaitu: pemanasan 10 menit atau 60% dari THR denyut nadi: 115 detak/ menit, bentuknya lari-lari kecil, peregangan dan kalestenik. Kondisioning 30 menit atau 75%-85% dari THR (Training Heart Rate)= 144 – 164 detak/ menit. Pendinginan 5 menit atau detak jantung kembali normal. Selanjutnya minum air putih</p>	<p>latihan fisik jangka pendek secara berkelompok dengan mengaplikasikan nilai tanggung jawab, disiplin dan percaya diri</p>			<p>berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan, Djoko Pekik Irianto, Penerbit Andi, Yogyakarta, 2004</p> <p>Pluit, stop watch</p>
--	---	--	--	--	--	---

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Koperasi Yogyakarta

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XII/1

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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
3.1 Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam lantai serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab dan menghargai teman	Senam lantai <ul style="list-style-type: none"> • Salto 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan pemanasan yang menekan gerakan peregangan terutama otot-otot lengan, togok dan tungkai. • Latihan 1 untuk awalan lari-lari kecil dan melompat dua kaki • Latihan 2 melompat setinggi mungkin melakukan roll depan di udara dan mendarat kedua tangan diikuti punggung dan kaki • Latihan 3 menggunakan tali yang diikat dipinggang dibantu dua siswa untuk melakukan salto diatas peti • Latihan 4 melakukan salto diatas peti dengan bantuan orang menangkap tengkuk dan membantu mengguling badan ke depan, urutan gerakannya 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan salto ke depan 	Tes perbuatan	6 x 45	Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMU kelas 1, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996 Pluit, stop watch, matras

		awalan dengan lari-lari kecil, tolakan, badan berputar diudara dan mendarat				
3.2 Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam lantai serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab dan menghargai teman	<ul style="list-style-type: none"> • Meroda 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan pemanasan yang menekan gerakan peregangan terutama otot-otot lengan, tolok dan tungkai. • Dari sikap hand stand dengan dibantu teman, mengangkat satu tangan dalam 1 dan 2 hitungan yang dilakukan secara bergantian tangan • Dari sikap hand stands, kaki dibuka lebar / kangkang dengan perlahan jatuhkan kaki ke samping, pembantu memegang pinggang • Dengan bantuan sikap tegak kaki kangkang, lakukan hand stand ke samping (kaki tetap kangkang) jatuh ke samping, pembantu memegang panggul pinggang, gerakan ke samping, bertumpu dengan dua tangan kaki dibuka lebar dan mendarat dengan kaki satu per satu dapat dilakukan ke kanan dan ke kiri 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan senam lantai meroda atau Radslag atau Cart whell 	Tes perbuatan	6 x 45	<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMU kelas 1, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996</p> <p>Pluit, stop watch, matras</p>
3.3 Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam ketangkasan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab	<ul style="list-style-type: none"> • Kombinasi senam ketangkasan 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan peregangan seluruh persendian dilanjutkan dengan latihan secara berpasangan, satu orang tidur kaki rapat lutut dibengkokkan, yang lain memegang kedua tangannya kemudian diangkat sehingga 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan rangkaian senam ketangkasan membentuk formasi segitiga 	Tes perbuatan		<p>Panduan senam lantai</p> <p>Pluit, stop watch, matras</p>

dan menghargai teman		<p>terjadi lentingan badan, dilakukan secara bergantian hingga semua siswa melakukannya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara perorangan dilatih kekuatan dan power • Setelah dirasa cukup kuat fisiknya, maka dilanjutkan siswa berlatih secara kelompok untuk membentuk formasi segi tiga 				
----------------------	--	---	--	--	--	--

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Koperasi Yogyakarta

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XII/1

Standar Kompetensi : 4. Mempraktikkan satu rangkaian gerak senam berirama berbentuk aktivitas aerobik secara beregu dengan diiringi musik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
4.1 Mempraktikkan keterampilan gerak berirama senam aerobik serta nilai kerjasama, kedisiplinan, percaya diri, keluwesan dan estetika	Senam aerobik <ul style="list-style-type: none"> Penyesuaian musik dengan gerakan senam aerobik 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah pemanasan siswa dibagi dalam beberapa kelompok untuk melakukan latihan merangkai gerak senam aerobik melalui media elektronik, macam-macam gerakan pada senam aerobik secara umum terdiri dari: satu langkah kanan atau kiri, dua langkah kanan atau kiri, satu langkah ke depan dan ke belakang, dua langkah ke depan dan ke belakang Mendiskusikan segala sesuatu yang berkaitan dengan senam aerobik 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian (minimal 8 macam gerakan) senam aerobik dengan menerapkan nilai percaya diri, tanggung jawab, kerja sama dan menghargai teman Menyebutkan manfaat senam aerobik terhadap kesehatan 	Tes perbuatan	6 x 45	Panduan senam aerobik Pluit, stop watch, kaset aerobik, tape recorder, VCD player
4.2 Mempraktikkan keterampilan menyelaraskan antara gerak dan irama dengan iringan musik serta nilai kerjasama, disiplin, percaya diri, keluwesan dan estetika	<ul style="list-style-type: none"> Kombinasi gerak senam aerobik 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah pemanasan siswa dibagi dalam beberapa kelompok untuk melakukan latihan merangkai gerak senam aerobik melalui media elektronik. Macam-macam gerakan pada senam aerobik secara umum terdiri dari: satu langkah kanan atau kiri, dua langkah kanan atau kiri, satu langkah ke depan dan ke belakang, dua langkah ke depan dan ke belakang 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian (minimal 8 macam gerakan) senam sesuai iringan musik dengan menerapkan nilai percaya diri, tanggung jawab dan menghargai teman 	Tes perbuatan		Panduan senam aerobik Pluit, stop watch, kaset aerobik, tape recorder, VCD player

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Koperasi Yogyakarta

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XII/1

Standar Kompetensi : 5. Mempraktikkan berbagai gaya renang dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
5.1 Mempraktikkan keterampilan renang gaya dada lanjutan serta nilai disiplin, kerja keras dan keberanian	<ul style="list-style-type: none"> Renang gaya dada 25 meter 	<ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian siswa berlatih renang gaya dada mulai dari jarak 10 meter s/d 25 meter 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan renang gaya dada dengan jarak minimal 25 meter serta menerapkan nilai disiplin, kerja keras dan keberanian 	Tes perbuatan	Tentatif	Panduan belajar renang Pluit, stop watch, pelampung, kaca mata renang
5.2 Mempraktikkan keterampilan renang gaya bebas lanjutan serta nilai disiplin, kerja keras dan keberanian	<ul style="list-style-type: none"> Renang gaya bebas 25 meter 	<ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian siswa berlatih renang gaya bebas mulai dari jarak 10 meter s/d 25 meter 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan renang gaya bebas dengan jarak minimal 25 meter serta menerapkan nilai disiplin, kerja keras dan keberanian 	Tes perbuatan	Tentatif	Panduan belajar renang Pluit, stop watch, pelampung, kaca mata renang

<p>5.3 Mempraktikkan keterampilan renang gaya punggung lanjutan serta nilai disiplin, kerja keras dan keberanian</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Renang gaya punggung 25 meter 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian siswa berlatih renang gaya punggung mulai dari jarak 10 meter s/d 25 meter 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan keterampilan renang gaya punggung dengan jarak minimal 25 meter serta menerapkan nilai disiplin, kerja keras dan keberanian 	<p>Tes perbuatan</p>	<p>Tentatif</p>	<p>Panduan belajar renang</p> <p>Pluit, stop watch, pelampung, kaca mata renang</p>
<p>5.4 Mempraktikkan keterampilan renang gaya samping lanjutan serta nilai disiplin, kerja keras dan keberanian</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Renang gaya samping 25 meter 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian siswa berlatih renang gaya samping mulai dari jarak 10 meter s/d 25 meter 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan keterampilan renang gaya samping dengan jarak minimal 25 meter serta menerapkan nilai disiplin, kerja keras dan keberanian 	<p>Tes perbuatan</p>	<p>Tentatif</p>	<p>Panduan belajar renang</p> <p>Pluit, stop watch, pelampung, kaca mata renang</p>

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Koperasi Yogyakarta

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XII/2

Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
6.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar lanjutan dengan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri**)	Sepak bola <ul style="list-style-type: none"> • Pola pertahanan dan penyerangan • Organisasi pertandingan • Peraturan pertandingan sepak bola 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok, kemudian diberikan kesempatan bermain sepak bola dengan catatan mereka harus menerapkan pola penyerangan dan pertahanan • Secara berkelompok siswa menyelenggarakan pertandingan antar daerah menggunakan peraturan yang sesungguhnya • Melakukan permainan sepak bola secara berkelompok menggunakan peraturan sesungguhnya 	<ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan keterampilan yang sesuai dengan kebutuhan bila menghadapi situasi tertentu dalam permainan sepak bola • Mengimplementasikan peraturan pertandingan dan perwasitan • Mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok, pantang menyerah, dan fair play dalam permainan 	Tes perbuatan	12 x 45	Buku panduan belajar bermain sepak bola Lapangan sepak bola, bola, pluit
	Bola Voli	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok, kemudian 	<ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan keterampilan yang sesuai 	Tes perbuatan		Buku panduan belajar bermain

	<ul style="list-style-type: none"> • Pola pertahanan dan penyerangan • Organisasi pertandingan • Peraturan pertandingan bola voli 	<p>diberikan kesempatan bermain bola voli dengan catatan mereka harus menerapkan pola penyerangan dan pertahanan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara berkelompok siswa menyelenggarakan pertandingan antar daerah menggunakan peraturan yang sesungguhnya • Melakukan permainan bola voli secara berkelompok menggunakan peraturan sesungguhnya 	<p>dengan kebutuhan bila menghadapi situasi tertentu dalam permainan bola voli</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengimplementasikan peraturan pertandingan dan perwasitan • Mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok, pantang menyerah, dan fair play dalam permainan 			<p>bola voli</p> <p>Lapangan bola voli, bola, pluit</p>
--	--	---	--	--	--	---

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
------------------	---------------------	-----------------------	-----------	-----------	---------------	-----------------------

	<p>Bola Basket</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pola pertahanan dan penyerangan • Organisasi pertandingan • Peraturan pertandingan bola basket 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok, kemudian diberikan kesempatan bermain bola basket dengan catatan mereka harus menerapkan pola penyerangan dan pertahanan • Secara berkelompok siswa menyelenggarakan pertandingan antar daerah menggunakan peraturan yang sesungguhnya • Melakukan permainan sepak bola secara berkelompok menggunakan peraturan sesungguhnya 	<ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan keterampilan yang sesuai dengan kebutuhan bila menghadapi situasi tertentu dalam permainan bola basket • Mengimplementasikan peraturan pertandingan dan perwasitan • Mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok, pantang menyerah, dan fair play dalam permainan 	Tes perbuatan		<p>Buku panduan belajar bermain sepak bola</p> <p>Lapangan bola basket, bola, pluit, stop watch</p>
6.2	<p>Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola kecil dengan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri**)</p>	<p>Tenis Meja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Strategi dan taktik permainan ganda putra dan ganda putri 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan pemanasan secara klasikal, siswa dan siswi dikelompokkan menjadi berpasangan baik putra dengan putri maupun putri dengan putri untuk melakukan permainan ganda putra dan ganda putri pada pertandingan tenis meja. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan strategi dan taktik permainan ganda putra dan ganda putri dalam permainan tenis meja 	Tes perbuatan	<p>Buku sumber: Buku panduan pendidikan Jasmani untuk SMA kelas XII</p> <p>Alat: Meja pingpong, bola pingpong, net pingpong, bad pingpong</p>
6.3	<p>Mempraktikkan keterampilan</p>	<p>Atletik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peraturan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa diberikan kesempatan berlomba atletik baik nomor 	<ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan keterampilan yang sesuai 	Tes perbuatan	<p>Buku panduan belajar Atletik</p>

<p>atletik dengan menggunakan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri**))</p>	<p>perlombaan atletik</p>	<p>lari, lempar, lompat maupun jalan, dengan catatan mereka harus menerapkan peraturan sesungguhnya</p>	<p>dengan kebutuhan bila menghadapi situasi tertentu dalam perlombaan atletik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengimplementasikan peraturan pertandingan dan perwasitan • Mengaplikasikan nilai kerja sama percaya diri dan pantang menyerah 			<p>Stop watch, meteran, bendera kecul, bubuk kapur</p>
<p>6.4 Mempraktikkan keterampilan bela diri secara berpasangan dengan menggunakan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri**))</p>	<p>Pencak Silat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Strategi dan taktik penyerangan 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan pemanasan dilanjutkan dengan pertandingan antara siswa dengan menerapkan teknik penyerangan dan pertahanan dengan kombinasi pukulan dan tendangan sabit atau tendangan T disusul dengan pukulan secara beruntun, sedangkan pertahanan dapat dilakukan diawali elakan kanan atau kiri dilanjutkan dengan tendangan sabit atau tendangan T dapat pula dilakukan dengan tangkisan tangan atau kaki depan pada saat kuda-kuda 	<ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan dalam olahraga beladiri 	<p>Tes perbuatan</p>		<p>Buku panduan belajar beladiri</p>

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Koperasi Yogyakarta

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XII/2

Standar Kompetensi : 7. Memelihara tingkat kebugaran jasmani yang telah dicapai dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat		
7.1 Mempraktikkan program latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani	<ul style="list-style-type: none"> Periodisasi latihan kebugaran 	<ul style="list-style-type: none"> Secara berkelompok siswa mempraktikkan program jangka menengah untuk pemeliharaan kebugaran jasmani ada empat tahap: Periode diagnose, pendasaran, peningkatan dan pemeliharaan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan program latihan fisik jangka menengah untuk pemeliharaan kebugaran jasmani 	Tes perbuatan	6 x 45	Buku panduan membuat program latihan fisik		
7.2 Mempraktikkan membaca hasil tes berdasarkan tabel yang cocok	<ul style="list-style-type: none"> Hasil tes dan pengukuran berdasarkan tabel tingkat daya tahan otot tes push up dalam satu menit putra <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>Status</td> <td>JML</td> </tr> </table>	Status	JML	<ul style="list-style-type: none"> Setelah siswa melaksanakan program kerja menengah latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani maka siswa harus membuat laporan lengkap. 	<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan kembali hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani berdasarkan tabel yang cocok 	Tes perbuatan		Buku panduan membuat program latihan fisik
Status	JML							

	AB	> 55					
	B	45 – 54					
	SD	35 – 44					
	C	20 – 34					
	K	0 – 19					
	Putri						
	Status	JML					
	AB	> 49					
	B	34 – 48					
	SD	17 – 33					
	C	6 – 16					
	K	0 – 5					

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Koperasi Yogyakarta
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII/2

Standar Kompetensi : 8. Mengkombinasikan rangkaian gerakan senam lantai dan senam ketangkasan dengan alat dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
8.1 Mempraktikkan rangkaian gerakan senam lantai serta nilai percaya diri, tanggung jawab, kerja sama dan percaya kepada teman	Senam lantai <ul style="list-style-type: none"> Senam ketangkasan 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan yang menekan gerakan peregangan terutama otot-otot tungkai, dilanjutkan latihan awalan, melewati peti dan sikap medarat, lompat kangkang diatas peti. Teknik dsarnya terdiri dari: angkat panggul tinggi-tinggi, pada saat tangan menyentuh peti kedua kaki dibuka selebar-lebarnya (gerakan ke samping), tolakan tangan, angkat dada dan tangan ke atas, setelah melewati peti badan diluruskan dan tungkai kaki dirapatkan sebelum mendarat 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan lompat kangkang 	Tes perbuatan	6 x 45	Buku sumber Pendidikan Jasmani Kelas 2 SMA, Agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 2004 Peti lompat, matras
8.2 Mempraktikkan rangkaian gerakan senam ketangkasan dengan menggunakan alat serta nilai percaya diri, tanggung jawab, kerja sama dan percaya	<ul style="list-style-type: none"> Berguling di atas peti lompat 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan peregangan seluruh persendian dilanjutkan dengan latihan secara berpasangan satu orang tidur kaki rapat lutut dibengkokkan, yang lain memegang kedua tangannya kemudian diangkat sehingga terjadi lentingan badan, dilakukan secara bergantian hingga semua siswa 	<ul style="list-style-type: none"> Berguling di atas peti 	Tes perbuatan		Buku sumber Pendidikan Jasmani Kelas 2 SMA, Agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 2004

kepada teman		<p>melakukannya. Setelah itu mereka mencoba dengan melakukan roll depan di atas peti lompat terdiri dari beberapa tahap yaitu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Awalan sikap roll depan, meletakkan antara tangan dan kepala membentuk segitiga sama sisi, kaki diluruskan hingga panggul condong ke depan. Lemparan kaki dibantu dengan tolakan kedua tangan hingga badan melayang, kemudian mendarat dengan badan tegak berdiri 				Peti lompat, matras
--------------	--	---	--	--	--	---------------------

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Koperasi Yogyakarta

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XII/2

Standar Kompetensi : 9. Mempraktikkan satu rangkaian gerak berirama secara beregu dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
9.1 Mempraktikkan rangkaian gerak senam aerobik dengan iringan musik serta nilai kerjasama, disiplin, keluwesan dan estetika	<ul style="list-style-type: none"> Rangkaian gerak senam aerobik 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah pemanasan siswa dibagi dalam beberapa kelompok untuk melakukan latihan merangkai gerak senam aerobik, yang dimulai gerakan persendian kepala, bahu, lengan, pinggang, paha dan kaki secara dinamis sesuai dengan variasi tertentu (kreativitas) menggunakan media elektronik. 	<ul style="list-style-type: none"> Menciptakan rangkaian gerak senam aerobik 	Tes perbuatan	6 x 45	Buku sumber Buku Panduan Pendidikan Jasmani untuk SMA kelas XII Alat: kaset senam aerobik, tape
9.2 Mempraktikkan senam irama tradisional sesuai budaya daerah secara berkelompok serta nilai	<ul style="list-style-type: none"> Senam irama tradisional*) 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan senam irama tradisional sesuai iringan musik dengan menerapkan nilai percaya diri, kerjasama, disiplin, keluwesan dan estetika 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan senam irama tradisional 	Tes perbuatan		Buku sumber Buku Panduan Pendidikan Jasmani untuk SMA kelas XII

kerjasama, disiplin, percaya diri, keluwesan dan estetika						Alat: kaset senam aerobik, tape
--	--	--	--	--	--	------------------------------------

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Koperasi Yogyakarta

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XII/2

Standar Kompetensi : 10. Mempraktikkan penguasaan teknik berbagai gaya renang dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya*)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
10.1 Mempraktikkan keterampilan	<ul style="list-style-type: none"> Renang gaya dada 	<ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian siswa berlatih renang gaya dada 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan perlombaan renang 	Tes perbuatan	Tentatif	Buku panduan

berbagai gaya renang untuk kepentingan bermain di air dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja keras dan keberanian	<ul style="list-style-type: none"> • Renang gaya bebas 	<p>mulai dari jarak 10 meter s/d 25 meter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian siswa berlatih renang gaya bebas mulai dari jarak 10 meter s/d 25 meter 	<p>gaya dada dengan jarak 25 meter menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja sama dan keberanian</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan renang gaya bebas dengan jarak 25 meter menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja sama dan keberanian 			<p>belajar renang</p> <p>Pluit, stop watch, pelampung, kaca mata renang</p>
10.2 Mempraktikkan keterampilan berbagai gaya renang untuk estafet sesuai dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja keras dan keberanian	<p>Renang</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lomba renang estafet gaya dada dan gaya bebas 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian siswa berlatih renang gaya dada estafet mulai dari jarak 10 meter s/d 25 meter dengan peraturan yang sebenarnya • Secara bergantian siswa berlatih renang gaya bebas estafet mulai dari jarak 10 meter s/d 25 meter 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan renang gaya dada estafet jarak 25 meter menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja sama dan keberanian • Melakukan perlombaan renang gaya bebas estafet jarak 25 meter menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja sama dan keberanian 	Tes perbuatan		<p>Buku panduan belajar renang</p> <p>Pluit, stop watch, pelampung, kaca mata renang</p>
10.3 Mempraktikkan keterampilan ber-	<ul style="list-style-type: none"> • Renang pertolongan 	<ul style="list-style-type: none"> • Berlatih secara berpasangan teknik membawa korban 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan renang pertolongan dengan 	Tes perbuatan		Buku sumber

<p>bagai gaya renang untuk kepentingan pertolongan serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja keras dan keberanian</p>		<p>karena kecelakaan di dalam air secara umum menggunakan gaya dada dan gaya bebas. Akan tetapi beberapa hal yang harus diperhatikan yaitu posisi penolong harus berada di belakang memegang korban di daerah dagu untuk menghindari cengkraman tangan korban, atau sering disebut metode penyelamatan Ungripp</p>	<p>membawa korban disertai nilai disiplin, jujur, toleran, kerja keras dan keberanian</p>		<p>Belajar berenang (You Can Swim). David Haller Pioner, Bandung, 2003</p> <p>Pluit, stop watch, pelampung, kaca mata renang</p>
--	--	--	---	--	--

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Koperasi Yogyakarta

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XII/2

Standar Kompetensi : 11. Mengevaluasi kegiatan luar kelas/sekolah dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya***)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
11.1 Mengevaluasi kegiatan di sekitar sekolah serta nilai percaya diri, kebersamaan, saling menghormati, toleransi, etika dan demokrasi	Kegiatan Luar Kelas <ul style="list-style-type: none"> Evaluasi kegiatan di sekitar sekolah 	<ul style="list-style-type: none"> Secara kelompok siswa diberikan kesempatan untuk berdiskusi berkenaan dengan permasalahan yang terjadi pada kegiatan sekolah, solusinya, membandingkan dan merancang kegiatan untuk tahun yang akan datang Membuat laporan secara kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> Merumuskan permasalahan yang terjadi pada kegiatan di sekolah Mencari pemecahan masalah yang terjadi pada kegiatan di sekolah Membandingkan antar kegiatan di sekolah Merancang kegiatan sekolah untuk masa yang akan datang 	Laporan kegiatan	Tentatif	Buku tentang kegiatan di sekolah
11.2 Mengevaluasi kegiatan di alam bebas serta nilai percaya diri, kebersamaan, saling menghormati, toleransi, etika dan demokrasi	<ul style="list-style-type: none"> Evaluasi kegiatan di alam bebas 	<ul style="list-style-type: none"> Secara kelompok siswa diberikan kesempatan untuk berdiskusi berkenaan dengan permasalahan yang terjadi alam bebas, solusinya, membandingkan dan merancang kegiatan untuk tahun yang akan datang Membuat laporan secara 	<ul style="list-style-type: none"> Merumuskan permasalahan yang terjadi pada kegiatan di alam bebas Mencari pemecahan masalah yang terjadi pada kegiatan di alam bebas Membandingkan antar 	Laporan kegiatan		Buku tentang di alam bebas

		kelompok	kegiatan di alam bebas <ul style="list-style-type: none"> Merancang kegiatan sekolah untuk masa yang akan datang 			
11.3 Mengevaluasi kegiatan kunjungan ke tempat-tempat bersejarah serta nilai percaya diri, kebersamaan, saling menghormati, toleransi, etika dan demokrasi	<ul style="list-style-type: none"> Evaluasi kunjungan ke tempat sejarah 	<ul style="list-style-type: none"> Secara kelompok siswa diberikan kesempatan untuk berdiskusi berkenaan dengan permasalahan yang terjadi pada kegiatan kunjungan ke tempat bersejarah solusinya, membandingkan dan merancang kegiatan untuk tahun yang akan datang Membuat laporan secara kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> Merumuskan permasalahan yang terjadi pada kegiatan kunjungan ke tempat bersejarah Mencari pemecahan masalah yang terjadi pada kegiatan kunjungan ke tempat bersejarah Membandingkan antar kegiatan kunjungan ke tempat bersejarah Merancang kegiatan sekolah untuk masa yang akan datang 	Laporan kegiatan	Tentatif	Buku tentang kunjungan ke tempat bersejarah
11.4 Mengevaluasi kegiatan karya wisata serta nilai percaya diri, kebersamaan, saling menghormati, toleransi, etika dan demokrasi	<ul style="list-style-type: none"> Evaluasi kegiatan karya wisata 	<ul style="list-style-type: none"> Secara kelompok siswa diberikan kesempatan untuk berdiskusi berkenaan dengan permasalahan yang terjadi pada kegiatan karya wisata, solusinya, membandingkan dan merancang kegiatan untuk tahun yang akan datang Membuat laporan secara kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> Merumuskan permasalahan yang terjadi pada karya wisata Mencari pemecahan masalah yang terjadi pada kegiatan karya wisata Membandingkan antar kegiatan karya wisata Merancang kegiatan sekolah untuk masa yang akan datang 	Laporan kegiatan	Tentatif	Buku tentang karya wisata

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Koperasi Yogyakarta
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XII/2
 Standar Kompetensi : 12. Mempraktikkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajar	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
12.1 Mempraktikkan pola hidup sehat	Pola hidup sehat	<ul style="list-style-type: none"> Secara terprogram adanya pemeriksaan kebersihan dan kesehatan siswa diantaranya memelihara kebersihan tubuh, mengkonsumsi makanan sehat, cara hidup teratur, menghindari kontak dengan sumber penyakit, menghindari pergaulan yang tidak sehat, meningkatkan taraf kecerdasan dan ketaatan terhadap agama yang diyakininya dikoordinir oleh sekolah bekerjasama dengan UKS atau PMR sekolah 	<ul style="list-style-type: none"> Mengonsumsi makan dan minum sesuai dengan kebutuhan Mengatur waktu istirahat yang secukupnya 	Laporan kegiatan	4 x 45'	Buku tentang kesehatan OHP, LCD proyektor
12.2 Menampilkan pola hidup sehat	Pola hidup sehat	<ul style="list-style-type: none"> Secara berkelompok mengadakan lomba siswa yang berpenampilan menarik dan sehat. Tampilan pola hidup sehat dapat dilihat dari keseharian baik dalam 	<ul style="list-style-type: none"> Menampilkan sikap perilaku dan mengenakan pakaian bersih serta rapih Menunjukkan budaya disiplin waktu dan kerja 	Laporan kegiatan		

		perawatan tubuh maupun penampilan berpakaian selama di sekolah	serta selalu semangat			
--	--	--	-----------------------	--	--	--

Guru Pembimbing



Sya'ban Purnama Surya Darm, S.Pd

NIP.

Yogyakarta, 12 Oktober 2017

Mahasiswa



Agung Yudha Prabowo

NIM. 14601244028



AYASAN PEMBINA PENDIDIKAN KOPERASI YOGYAKARTA

SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN
SMK KOPERASI YOGYAKARTA

KELOMPOK BISNIS MANAJEMEN, PARIWISATA DAN SENI

Terakreditasi "A" SK No.: 21.01/BAP-SM/TU/XII/2013. Tanggal 21-12-2013
Alamat :Jalan Kapas I No. 5 Yogyakarta 55166. Telp. (0274) 589651 Fax. (0274) 551858

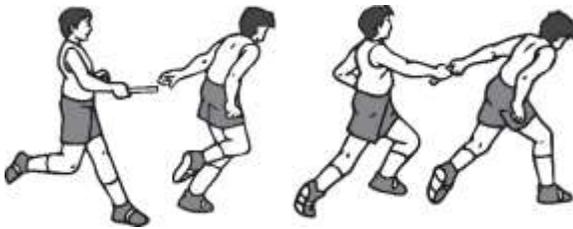
Website : www.smk-koperasi.com Email : smkkoperasi.yogyakarta@gmail.com

SOAL UJIAN AKHIR SEMESTER KELAS XI TAHUN 2017/2018

Kelas : XI SEMUA JURUSAN
Hari/Tanggal : Rabu, 1 November 2017
Pukul : 07.15-08.45
Guru Mapel : Sya'ban Purnama Surya Darm, S.Pd

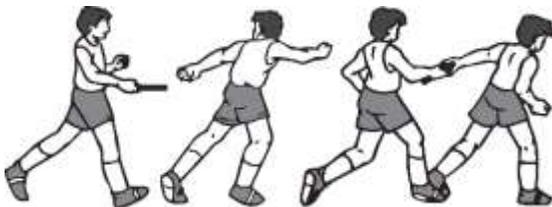
A. Soal Pilihan Ganda

1. Gambar dibawah ini teknik perpindahan tongkat pada lari estafet...



- A. Non Visual
- B. Visual
- C. Audio
- D. Audio Visual
- E. Konvensional

2. Gambar dibawah teknik perpindahan tongkat pada lari estafet...



- A. Non Visual
- B. Visual
- C. Audio
- D. Audio Visual
- E. Konvensional

3. Berdasarkan jarak yang ditempuh dalam lari estafet termasuk...
 - A. Lari jarak pendek
 - B. Lari jarak menengah
 - C. Lari jarak jauh
 - D. Lari marathon
 - E. Lari sambung
4. Start yang digunakan oleh pelari 1 adalah...
 - A. Start melayang
 - B. Start berdiri
 - C. Start Jongkok
 - D. Medium start
 - E. Long Start
5. Start yang digunakan oleh pelari ke 2 adalah...
 - A. Start melayang
 - B. Start berdiri
 - C. Start melayang
 - D. Medium start
 - E. Long Start
6. Menerima tongkat tanpa melihat digunakan pelari estafet jarak...
 - A. 4 X 100 m
 - B. 4 X 300 m
 - C. 4 X 400 m
 - D. 4 X 500 m
 - E. 8 X 800 m
7. Menerima tongkat dengan melihat digunakan pelari estafet pada jarak...
 - A. 4 X 100 m
 - B. 4 X 200 m
 - C. 4 X 300 m
 - D. 4 X 400 m
 - E. 8 X 800 m
8. Induk organisasi cabang olahraga atletik nasional adalah...
 - A. PBVSI
 - B. PASI
 - C. PSSI

D. PERBASI

E. IKASI

9. Pada saat menerima tongkat estafet penerima...

A. Menjulurkan tangan ke belakang

B. Menjulurkan tangan ke samping kanan

C. Menjulurkan tangan ke depan

D. Ketinggalan Lari

E. Tidak melanjutkan lari

10. Cabang olahraga atletik terdiri dari nomor...

A. Lari jarak dekat, lari jarak menengah, lari jarak jauh

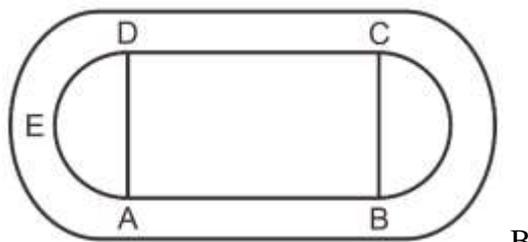
B. Lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi

C. Lari, lempar, lompat

D. Jalan cepat, lari lintas alam , lari marathon

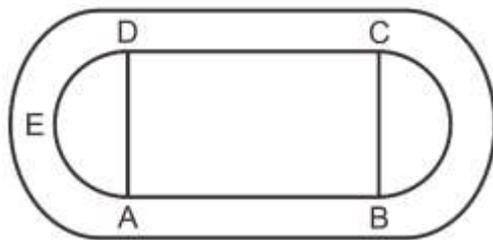
E. Lempar lemping, tolak peluru, lontar martil

11. Gambar dibawah ini yang menunjukkan lintasan lari di stadion atletik, Pelari 1 pada lari estafet ditunjukkan oleh huruf...



B

12. Gambar dibawah ini menunjukkan lintasan lari di stadion atletik, Pelari estafet yang memiliki daya juang tinggi ditempatkan pada posisi yang ditunjukkan pada huruf...



A

13. Teknik awalan lompat jauh yang benar adalah...

A. Lari pelan dengan mantab

B. Lari cepat tanpa merubah langkah

C. Lari langkah panjang

D. Lari langkah kecil-kecil

E. Lar cepati zig-zag

14. Istilah mengumpan setinggi dada adalah...
- A. Side arm pass
 - B. Bounce pass
 - C. Underhand pass
 - D. Overhead pass
 - E. Chest pass
15. Upaya untuk menggiring bola dengan cara mementul-mantulkan bola kelantai merupakan teknik...
- A. Dribbling
 - B. Grounding
 - C. Counting
 - D. Passing
 - E. Flying
16. Tujuan permainan bola basket adalah...
- A. Memasukkan bola ke ring lawan
 - B. Menjaga daerah pertahanan
 - C. Menunjukkan teknik yang indah
 - D. Menghalangi pergerakan lawan
 - E. Memasukkan bola ke ring lawan dan mempertahankan daerah sendiri
17. Teknik yang digunakan mengoper bola jarak dekat dalam permainan bola basket adalah
- A. Chest pass
 - B. Javeline pass
 - C. Side pass
 - D. Bound pass
 - E. Overhead pass
18. Komposisi dan registrasi pemain bola basket untuk satu regu maksimal terdiri
- A. 8
 - B. 9
 - C. 10
 - D. 11
 - E. 12
19. Pertandingan bola basket dapat dimainkan 2 x 20 menit atau dapat juga dimainkan dengan

- A. 4 x 8 menit
 - B. 4 x 14 menit
 - C. 4 x 10 menit
 - D. 4 x 15 menit
 - E. 4 x 12 menit
20. Teknik yang digunakan mengoper bola jarak jauh dalam permainan bola basket adalah
- A. Chest pass
 - B. Javeline pass
 - C. Side pass
 - D. Bound pass
 - E. Overhead pass
21. Keberhasilan suatu regu bola basket dalam pertandingan di tentukan oleh
- A. Teknik yang sempurna
 - B. Melakukan pola permainan yang baik
 - C. Taktik yang juti
 - D. Keberhasilan dalam menembak bola
 - E. Strategi yang hebat
22. Gerakan pivot berguna untuk
- A. Menguasai kalannya permainan
 - B. Melakukan pergerakan yang cepat
 - C. Melakukan pertahanan dengan baik
 - D. Penguasaan bola lebih lama
 - E. Melindungi bola dari sergapan lawan
23. Menembak bola sedekat mungkin dengan ring basket yang didahului dua langkahdisebut...
- A. Lay-up
 - B. Passing dua tangan
 - C. Passing satu tangan
 - D. Menggiring bola/dribbling
 - E. Tembakan kedepan
24. Nama lain lemparan kesamping d idalam permainan bola basket adalah...

- A. *Chest pass*
 - B. *Side pass*
 - C. *Overhead pass*
 - D. *Bounce pass*
 - E. *Dribbling*
25. Pemain basket yang bertugas membendung/memblok/tembakkan lawan adalah...
- A. Pemain depan
 - B. Penjaga belakang
 - C. Wasit
 - D. Pertahanan
 - E. Pemain tengah
26. Jumlah pemain dalam permainan bola voli adalah...
- A. 4 pemain
 - B. 5 pemain
 - C. 6 pemain
 - D. 7 pemain
 - E. 8 pemain
27. Nama induk organisasi bola voli nasional adalah
- A. PBVSI
 - B. PSSI
 - C. PERBASI
 - D. PBBVSI
 - E. PERCASI
28. Service dalam bola voly diartikan sebagai...
- A. serangan pertama
 - B. pukulan permulaan
 - C. penyajian bola pertama
 - D. syarat dalam permainan
 - E. tanda dimulainya suatu permainan
29. Servis yang dilakukan dengan gerakan melompat ke udara dinamakan ...
- A. fround service
 - B. floating overhand service
 - C. servis atas

- D. servis bawah
 - E. jumping service
30. Pemain yang khusus sebagai pemain bertahan dalam permainan bola voly adala ...
- A. Spiker
 - B. Setter
 - C. Libero
 - D. Defender
 - E. Play maker
31. Tujuan pertahanan dalam permainan bola voly adalah agar ...
- A. Bola dapat diterima
 - B. Bola dapat diputar
 - C. Bola dapat melambung
 - D. Bola cepat mati
 - E. Menambah angka
32. Pada dasarnya ukuran lapangan bola voly adalah ...
- A. 6 m X 12 m
 - B. 7 m X 14 m
 - C. 8 m X 16 m
 - D. 9 m X 18 m
 - E. 10m X 20 m
33. Smash dalam permainan bola voli adalah...
- A. Pukulan keras terarah untuk mematikan lawan
 - B. Pukulan untuk mengawali permainan
 - C. Pukulan pelan untuk mematikan lawan
 - D. Pukulan bawah melambung keatas
 - E. Pukulan atas melambung keatas
34. Nama lain dari latihan kelenturan dalam latihan kebugaran adalah...
- A. Speed
 - B. Flexybility
 - C. Endurance
 - D. Strength
 - E. Sprint

35. Untuk melatih kekuatan punggung dapat kita lakukan dengan...
- A. Push-up
 - B. Pull-up
 - C. Sit-up
 - D. Treadmil
 - E. Back-up
36. Salah satu contoh jenis latihan kelincahan adalah...
- A. Lari ditempat
 - B. Lari estafet
 - C. Lari rintangan
 - D. Lari cepat
 - E. Lari zig-zag
37. Berikutbini unsur-unsuryang berguna meningkatkan kebugaran jasmani, *kecuali...*
- A. Kekuatan
 - B. Kecepatan
 - C. Kemampuan berfikir
 - D. Keseimbangan
 - E. Kelincahan
38. Kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang cepat disebut...
- A. Koordinasi
 - B. Stamina
 - C. Kecepatan
 - D. Kekuatan
 - E. Daya tahan
39. Berikut yang berhubungan dengan masalah kelincahan, *kecuali...*
- A. Bergerak cepat
 - B. kelentukan
 - C. power
 - D. keseimbangan statis
 - E. daya tahan
40. senam lantai dapat diartikan...
- A. latihan bebas
 - B. latihan kekuatan

- C. gerakan teratur dan sistematis
 - D. gerakan kelincahan
 - E. latihan terikat
41. Gerakan senam berdiri dengan kepala disebut...
- A. Roll tegak
 - B. Roll belakang
 - C. Kop stand
 - D. Head stand
 - E. Hand stand
42. berikut merupakan unsur-unsur dalam gerakan senam, *kecuali*...
- A. berputar di udara
 - B. melompat
 - C. berguling
 - D. meloncat
 - E. intensitas latihan
43. Organisasi senam dunia adalah...
- A. FNA
 - B. FIFA
 - C. FIBA
 - D. NBA
 - E. FIG
44. Alat untuk mendarat para pesenam adalah...
- A. Matras
 - B. Karpet
 - C. Draf
 - D. Pasir
 - E. Glove
45. Sikap akhir gerakan dasar senam lantai, yaitu...
- A. Membungkuk
 - B. Jongkok
 - C. Kedua kaki tekuk sedikit dan mengeper
 - D. Siap
 - E. Sempurna
46. Kapanjangan dari HIV adalah...

- A. Human immunodeficiency virus
 - B. Humon immunisasi firus
 - C. Human immunoicyency virus
 - D. Human imonodevicyency virus
 - E. Human imunodeficyency virus
47. Penyakit penularan kemampuan mental yang terjadi karena menuunnya metabolisme sel otak yang disebabkan oleh infeksi HIV, disebut...
- A. Acquired Immune Deficiency Syndrome
 - B. AIDS Related Complex
 - C. Komplekdemensia AIDS
 - D. Human Immunodeficiency Virus
 - E. Immune
48. Virus HIV biasanya menyerang pada...
- A. Jantung
 - B. Ginjal
 - C. Darah
 - D. Sistem kekebalan tubuh
 - E. Hati
49. Penularan terbanyak penyakit AIDS timbul dari...
- A. Jarum suntik
 - B. Penularan ibu kepada anak
 - C. Transplantasi organ
 - D. Berjabat tangan
 - E. Bersinggungan
50. Cara pencegahan HIV/AIDS adalah pencegahan melalui...
- A. Pendidikan gaya hidup
 - B. Kontak seksual
 - C. Darah
 - D. Penularan ibu kepada anak
 - E. Semua jawaban benar

B. Soal Essay

Jawablah pertanyaan ini dengan singkat dan benar

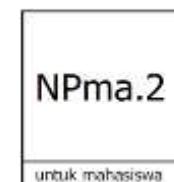
1. Sebutkan 3 macam start dalam lari dan jelaskan masing –masing kegunaannya !
2. Sebutkan teknik dasar dalam permainan bola basket dan jelaskan teknik tersebut !
3. Sebutkan unsur-unsur gerakan yang ada pada senam lantai !
4. Sebutkan unsur-unsur yang termasuk di dalam kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan !
5. Jelaskan apa yang anda ketahui tentang HIV/AIDS, dan tindakan apa saja yang dapat mencegah tertularnya HIV/AIDS !

Lampiran 8. Serapan Dana Individu PLT



Universitas Negeri Yogyakarta

**LAPORAN DANA HASIL KERJA
PELAKSANAAN PLT
TAHUN 2017**



NAMA SEKOLAH : SMK KOPERASI YOGYAKARTA
ALAMAT SEKOLAH : JL. Kapas I No. 5 YOGYAKARTA
GURU PEMBIMBING : Sya'ban Purnama Surya Darm, S.Pd

NAMA MAHASISWA : AGUNG YUDHA PRABOWO
NO MHS. : 14601244028
FAK/PRODI : FIK/Pend. Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
DOSEN PEMBIMBING : Arif Fajar Pambudi, M.Or.

No	Nama Kegiatan	Hasil Kuantitatif/ Kualitatif	Serapan Dana				Jumlah
			Swadaya Lembaga/ Sekolah	Mahasiswa	UNY	Sponsor/ Lembaga Lain	
1	Pembuatan media pembelajaran (handout, mencari video, membuat PPT)	Dapat mempermudah siswa dalam pembelajaran Sebanyak 78 lembar	0	57.000	0	0	57.000
2	Administrasi guru (silabus, RPP)	Mengetahui perencanaan pembelajaran yang akan dikukan dan mengetahui materi	12.000	0	0	0	12.000

		yang akan diajarkan. Sebanyak 69 lembar					
3	Persiapan Mengajar	Membeli 2 Frisbee , 2 Holahub	0	160.000	0	0	160.000
4	Pengadaan uang kas mahasiswa PLT UNY	Kebutuhan mahasiswa dapat terpenuhi. Diikuti oleh 15 orang	0	10.000	0	10.000	20.000
5	Penarikan PLT UNY (perpisahan dan kenang-kenangan)	Mahasiswa PLT UNY resmi ditarik dan telah menyelesaikan program PLT di SMK Koperasi. Diikuti oleh 15 Mahasiswa PLT, 3 perwakilan siswa, kepala sekolah, waka kurikulum, 1 dosen pamong, dan 12 guru pembimbing.	0	45.000	0	0	45.000
6	Pembuatan Laporan	Sebagai bentuk pertanggungjawaban dari mahasiswa kepada UNY dan sekolah. Diikuti oleh 1 orang	0	173.500	0	0	173.500
	TOTAL		12.000	445.500	0	10.000	467.500

Yogyakarta, 15 November 2017

Mengetahui/Menyetujui,

Kepala Sekolah



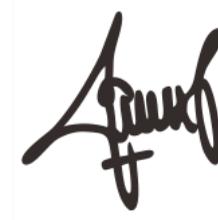
Edy Susanto, S.Pd

Guru Pembimbing



Sya'ban Purnama Surya Darm, S.Pd

Dosen Pembimbing Lapangan



Arif Fajar Pambudi, M.Or.

Mahasiswa



Agung Yudha Prabowo



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Agung Yudha Prabowo

NAMA SEKOLAH : SMK Koperasi Yk

NO. MAHASISWA : 14601244028

ALAMAT SEKOLAH :

FAK/JUR/PR.STUDI : FIK/ Pend. Jasmani Keseharian dan Rekreasi

No.	Hari Tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif /Kuantitatif	Keterangan / Paraf DPL
1.	Jumat,15 Sep 2017	08.00 – 09.00	Penyerahan PPL	<u>Hasil Kualitatif</u> : diterima oleh Kepala Sekolah <u>Hasil Kuantitatif</u> : dihadiri oleh mhs : 15 orang, DPL : 1 orang, guru dan staf : 5 orang	

		13.00 –14.00	Koordinasi dengan guru pembimbing	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Terjadinya komunikasi yang baik dengan guru pembimbingsebelum pengajaran dikelas</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : Guru pembimbing : 1 orang, mahasiswa 1 orang</p>	
		14.00 – 14.30	Rapat Kelompok	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Pembahasan mengenai pembagian jadwal piket dan seragam yang akan digunakan .</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : Dihadiri oleh seluruh anggota kelompok (15 mahasiswa)</p>	
2.	Sabtu,16 Sep 2017	07.30-08.00	Koordinasi dengan Guru pembimbing	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Membahas mengenai bahan ajar, RPP dan Jadwal.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : Guru pembimbing 1 orang dan 1 orang mahasiswa.</p>	
3.	Senin,18 Sep 2017	07.30-08.15	Mengajar terbimbing di kelas X DKV	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Memperkenalkan diri kepada siswa, selanjutnya menjelaskan materi yang akan diajarkan dan selanjutnya memainkan permainan bola keranjang.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : 1 Guru pembimbing, 1</p>	

				mahasiswa dan siswa	
4.	Selasa, 19 Sep 2017	07.00-08.30	Mengajar terbimbing di kelas X AK 2	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Melakukan test kebugaran jasmani, siswa melakukan lari 3 putaran mengelilingi sekolahan. Untuk siswa laki-laki melakukan lari sebanyak 3 putaran dan untuk siswa perempuan melakukan sebanyak 2 putar, selanjutnya dilanjutkan dengan pengambilan nilai test push-up dalam waktu 60 dtk.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : 1 Guru pembimbing, 1 mahasiswa dan siswa</p>	
		09.15-10.00	Mengajar terbimbing di kelas X AK 2	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Melakukan test kebugaran jasmani, siswa melakukan lari 3 putaran mengelilingi sekolahan. Untuk siswa laki-laki melakukan lari sebanyak 3 putaran dan untuk siswa perempuan melakukan sebanyak 2 putar, selanjutnya dilanjutkan dengan pengambilan nilai test push-up dalam waktu 60 dtk.</p>	

				<u>Hasil Kuantitatif</u> : 1 Guru pembimbing, 1 mahasiswa dan siswa	
5.	Rabu,20 Sep 2017	07.00-08.30	Mengajar terbimbing di kelas X AK 2	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Melakukan test kebugaran jasmani, siswa melakukan lari 3 putaran mengelilingi sekolahan. Untuk siswa laki-laki melakukan lari sebanyak 3 putaran dan untuk siswa perempuan melakukan sebanyak 2 putar, selanjutnya dilanjutkan dengan pengambilan nilai test push-up dalam waktu 60 dtk.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : 1 Guru pembimbing, 1 mahasiswa dan siswa</p>	
		09.30-10.00	Mengajar terbimbing di kelas X DKV 1	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Melakukan test kebugaran jasmani, siswa melakukan lari 3 putaran mengelilingi sekolahan. Untuk siswa laki-laki melakukan lari sebanyak 3 putaran dan untuk siswa perempuan melakukan sebanyak 2 putar, selanjutnya dilanjutkan</p>	

				dengan pengambilan nilai test push-up dalam waktu 60 dtk. <u>Hasil Kuantitatif</u> : 1 Guru pembimbing, 1 mahasiswa dan siswa	
6.	Kamis,21 Sep 2017	07.00-08.15	Mengajar terbimbing di kelas XI AK 1	<u>Hasil Kualitatif</u> : Melakukan test kebugaran jasmani, siswa melakukan lari 3 putaran mengelilingi sekolahan. Untuk siswa laki-laki melakukan lari sebanyak 3 putaran dan untuk siswa perempuan melakukan sebanyak 2 putar, selanjutnya dilanjutkan dengan permainan hand ball <u>Hasil Kuantitatif</u> : 1 Guru pembimbing, 1 mahasiswa dan siswa	
7.	Jum'at,22 Sep 2017	06.30-07.00	5 S (Senyum, Sapa, Salam, Sopan dan Santun)	<u>Hasil Kualitatif</u> : Kegiatan yang rutin dilakukan setiap pagi di halaman sekolah, agar siswa terbiasa untuk sapa dan salam <u>Hasil Kuantitatif</u> : Guru, mahasiswa PLT dan siswa	
		07.00-10.00	Menjaga Pelaksanaan	<u>Hasil Kualitatif</u> : Ujian Tengah Semester Berjalan dengan lancar dan tertib.	

			Ujian Tengah Semester	<u>Hasil Kuantitatif</u> : siswa mengerjakan UTS 3 Mata Pelajaran.	
8.	Sabtu,23 Sep 2017	06.30-07.00	5 S (Senyum, Sapa, Salam, Sopan dan Santun)	<u>Hasil Kualitatif</u> : Kegiatan yang rutin dilakukan setiap pagi di halaman sekolah, agar siswa terbiasa untuk sapa dan salam <u>Hasil Kuantitatif</u> : Guru, mahasiswa PLT dan siswa	
		07.00-10.00	Piket	<u>Hasil Kualitatif</u> : Terciptanya informasi kehadiran maupun ketidakhadiran siswa selama UTS berlangsung <u>Hasil Kuantitatif</u> : 20 Ruang ujian terekap dengan baik.	
9.	Senin,25 Sep 2017	07.30-10.00	Menjaga Pelaksanaan Ujian Tengah Semester	<u>Hasil Kualitatif</u> : Ujian Tengah Semester Berjalan dengan lancar dan tertib. <u>Hasil Kuantitatif</u> : siswa mengerjakan UTS 2 Mata Pelajaran.	

10	Selasa,26 Sep 2017	06.30-07.00	5 S (Senyum, Sapa, Salam, Sopan dan Santun)	<p><u>asil Kualitatif</u> : Kegiatan yang rutin dilakukan setiap pagi di halaman sekolah, agar siswa terbiasa untuk sapa dan salam</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : Guru, mahasiswa PLT dan siswa</p>	
		08.00-10.00	Diskusi teman sejawat	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Diskusi mengenai materi yang akan diajarkan di minggu pertama. Koordinasi mengenai proses pembelajaran.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : 2 Mahasiswa PLT Prodi Pend. Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.</p>	
11.	Rabu,27 Sep 2017	07.30-10.00	Menjaga Pelaksanaan Ujian Tengah Semester	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Ujian Tengah Semester Berjalan dengan lancar dan tertib.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : siswa melaksanakan UTS 3 Mata Pelajaran.</p>	

		10.15-16.00	In House Training (IHT)	<p><u>12.Hasil Kualitatif</u> : Melakukan pendampingan kepada guru selama training berlangsung. Narasumber dan guru mempraktikan Pembuatan RPP</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : Satu buah RPP yang sudah sesuai dengan standar saat ini.</p>	
12.	Kamis, 28 Sep 2017	06.30-07.00	5 S (Senyum, Sapa, Salam, Sopan dan Santun)	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Kegiatan yang rutin dilakukan setiap pagi di halaman sekolah, agar siswa terbiasa untuk sapa dan salam</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : Guru, mahasiswa PLT dan siswa</p>	
		07.30-10.00	Menjaga Pelaksanaan Ujian Tengah Semester	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Ujian Tengah Semester Berjalan dengan lancar dan tertib.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : siswa melaksanakan UTS 3 Mata Pelajaran.</p>	

13.	Jum'at, 29 Sep 2017	06.30-07.00	5 S (Senyum, Sapa, Salam, Sopan dan Santun)	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Kegiatan yang rutin dilakukan setiap pagi di halaman sekolah, agar siswa terbiasa untuk sapa dan salam</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : Guru, mahasiswa PLT dan siswa</p>	
14.	Sabtu, 30 Sep 2017	06.30-07.00	5 S (Senyum, Sapa, Salam, Sopan dan Santun)	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Kegiatan yang rutin dilakukan setiap pagi di halaman sekolah, agar siswa terbiasa untuk sapa dan salam</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : Guru, mahasiswa PLT dan siswa</p>	
		07.00-10.00	Menjaga Pelaksanaan Ujian Tengah Semester	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Ujian Tengah Semester Berjalan dengan lancar dan tertib.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : siswa melaksanakan UTS 3 Mata Pelajaran.</p>	

		12.00-16.30	Mengoreksi Hasil UTS Mata Pelajaran Penjas Orkes kelas X	<u>Hasil Kualitatif</u> : Mengoreksi hasil UTS MATA Pelajaran Penjas Orkes kelas X <u>Hasil Kuantitatif</u> : 6 kelas ter koreksi dengan baik.	
15.	Senin, 2 Okt 2017	07.00-07.45	Upacara bendera hari senin	<u>Hasil Kualitatif</u> : Melaksanakan upacara bendera hari senin <u>Hasil Kuantitatif</u> : diikuti oleh siswa, guru, dan mahasiswa PLT	
		07.45-09.15	Mengajar terbimbing di kelas XI AK 2	<u>Hasil Kualitatif</u> : Materi diisi dengan permainan modifikasi lempar tangkap ban <u>Hasil Kualitatif</u> : 20 siswa, satu guru pembimbing dan satu mahasiswa PLT.	
16	Selasa, 3 Okt 2017	07.00-08.30	Mengajar di kelas X AK 2	<u>Hasil Kualitatif</u> : Diisi dengan permainan bola tangan atau disebut hand ball, sebelum memasuki permainan siswa melakukan pemanasan dengan berlari mengelilingi sekolahan sebanyak 2	

				putaran, setelah itu siswa bermain hand ball dengan dibagi menjadi 2 regu. <u>Hasil Kuantitatif</u> : siswa dan 1 mahasiswa PLT.	
17.	Rabu, 4 Okt 2017	07.00-08.30	Mengajar Kelas XI PM 2	<u>Hasil Kualitatif</u> : Melakukan rutinitas sebelum memasuki materi olahraga, yaitu dengan berlari mengelilingi kompleks sekolahan. Siswa diberikan materi permainan kasti <u>Hasil Kuantitatif</u> 1 mahasiswa dan siswa	
		08.30-10.00	Mengajar Kelas X DKV	<u>Hasil Kualitatif</u> : Memberikan materi hand ball, sebelum memasuki permainan, siswa di beri tahu terlebih dahulu pengertian hand ball dan teknik dasarnya. Setelah itu siswa melakukan	

18.	Kamis, 5 Okt 2017		Mengajar kelas XI AK 2	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Melakukan pemanasan dengan melakukan lari keliling sekolahan 2 putar, selanjutnya siswa diberikan materi teknik dasar tolak peluru</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> :1 mahasiswa dan siswa</p>	
19.	Jum'at, 6 Okt 2017	06.30-07.00	5 S (Senyum, Sapa, Salam, Sopan dan Santun)	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Kegiatan yang rutin dilakukan setiap pagi di halaman sekolah, agar siswa terbiasa untuk sapa dan salam</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : Guru, mahasiswa PLT dan siswa</p>	
		07.00-08.20	Mengajar terbimbing kelas X PM 1	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Memberikan materi hand ball, sebelum memasuki permainan, siswa di beri tahu terlebih dahulu pengertian hand ball dan teknik dasarnya. Setelah itu siswa melakukan permainan hand ball dengan peraturan yang dimodifikasi.</p> <p><u>Hasil Kualitatif</u> : siswa berjumlah 28 Orang</p>	

				dan 1 mahasiswa PLT.	
		08.20-09.40	Mengajar terbimbing kelas X PM 2	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Memberikan materi kepada siswa cabang olahraga atletik dengan nomor jalan cepat dengan teknik teknik dasarnya.</p> <p><u>Hasil Kualitatif</u> : siswa berjumlah 27 Orang dan 1 mahasiswa PLT.</p>	
20.	Sabtu, 7 Okt 2017	07.00-10.00	HUT Kota Jogja	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Jalan Sehat seluruh warga smeko dan lomba K 3 kelas.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : diikuti semua warga koperasi sekitar 300 siswa, guru dan karyawan</p>	

21.	Senin, 9 Okt 2017	07.00-10.00	Mengajar kelas XI AK 2	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Siswa diberikan materi bola voli beserta teknik dasarnya, sebelum masuk materi siswa pemanasan mengelilingi sekolahan sebanyak 2 putar.</p> <p><u>Hasil Kualitatif</u> : siswa dan 1 Orang mahasiswa PLT</p>	
22.	Selasa, 10 Okt 2017	06.30-07.00	5 S (Senyum, Sapa, Salam, Sopan dan Santun)	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Kegiatan yang rutin dilakukan setiap pagi di halaman sekolah, agar siswa terbiasa untuk sapa dan salam</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : Guru, mahasiswa PLT dan siswa</p>	
		07.00-08.30	Mengajar Kelas XI PM 1	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Siswa diberikan materi tolak peluru beserta teknik dasarnya, sebelum masuk materi siswa pemanasan mengelilingi sekolahan sebanyak 2 putar.</p> <p><u>Hasil Kualitatif</u> : 23 siswa dan 1 Orang mahasiswa PLT</p>	

		08.30-10.00	Mengajar Kelas X AK 2	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Materi yang diajarkan adalah tentang teknik dasar tolak peluru, setelah itu siswa semuanya mencoba dengan gaya tolak peluru yang diajarkan.</p> <p><u>Hasil Kualitatif</u> :26 siswa dan satu orang mahasiswa</p>	
23.	Rabu, 11 Okt 2017	07.00-08.30	Mengajar Kelas XI PM 2	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : kegiatan rutinitas sebelum melakukan olahraga yaitu dengan berlari mengelilingi kompleks sekolahan sebanyak 2 putaran, selanjutnya siswa diberikan materi lompat jangkit.</p> <p><u>Hasil Kualitatif</u> : 23 siswa, dan satu mahasiswa PLT</p>	
		08.30.10.00	Mengajar Kelas X DKV	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : diisi materi teknik dasar lempar cakram, siswa diajarkan pengenalan jdan cara memegang cakram yang benar.</p> <p><u>Hasil Kualitatif</u> : siswa, dan satu mahasiswa PLT</p>	

24.	Kamis, 12 Okt 2017	06.30-07.00	5 S (Senyum, Sapa, Salam, Sopan dan Santun)	<u>Hasil Kualitatif</u> : Kegiatan yang rutin dilakukan setiap pagi di halaman sekolah, agar siswa terbiasa untuk sapa dan salam <u>Hasil Kuantitatif</u> : Guru, mahasiswa PLT dan siswa	
			Mengajar kelas XII DKV 1	<u>Hasil Kualitatif</u> : Siswa diberikan materi bola basket tentang Lay-UP	
25.	Jum'at, 13 Okt 2017	07.00-08.20	Mengajar kelas X PM 1	<u>Hasil Kualitatif</u> : Kegiatan yang rutin dilakukan setiap pagi di halaman sekolah, agar siswa terbiasa untuk sapa dan salam <u>Hasil Kuantitatif</u> : Guru, mahasiswa PLT dan siswa	

		08.20-09.40	Mengajar kelas X PM 2	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Materi diisi dengan permainan modifikasi lempar tangkap ban, yaitu permainannya seperti permainan bola basket, tetapisarannya memasukkan ban kedalam kun besar dengan jarak tertentu.</p> <p><u>Hasil Kualitatif</u> : 30 siswa, dan satu mahasiswa PLT</p>	
		07.00-10.00	Piket	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : kegiatan yang rutin dilakukan setiap hari di depan halaman smk koperasi dengan bersalam salaman, warga smk terlayannya dalam hal persuratan, presensi kehadiran, dan tugas guru yang berhalangan hadir.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : 1guru piket dan 5 mahasiswa PLT</p>	

26.	Sabtu, 14 Okt 201	07.00-08.00	Pelantikan OSIS	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : upacara berjalan lancar, terlantiknya anggota OSIS</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : diikuti oleh siswa, guru, dan mahasiswa PLT</p>	
		08.00-09.15	Mengajar terbimbing di kelas XI AK 2	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Materi diisi dengan Senam Lantai kroll depan, roll belakang dan meroda.</p> <p><u>Hasil Kualitatif</u> : siswa, satu guru pembimbing dan satu mahasiswa PLT.</p>	
		09.15-11.00	Mengajar tdi kelas XI DKV	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Materi diisi dengan Senam Lantai roll depan, roll belakang dan sikap kayang</p> <p><u>Hasil Kualitatif</u> : siswa, satu guru dan satu mahasiswa PLT.</p>	

27.	Selasa, 17 Okt 2017	07.00-08.30	Mengajar Kelas XI PM 1	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : memberikan materi passing atas dan passing bawah dalam permainan bola voli dalam bentuk permainan kucing-kucingan, selanjutnya siswa diberi kesempatan untuk bermain bola voli dengan di bagi rata menjadi 2 tim.</p> <p><u>Hasil Kualitatif</u> : 25 siswa, dan satu mahasiswa PLT.</p>	
		08.30-10.00	Mengajar Kelas X AK 2	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Mengajar dikelas, membahas soal soal UTS</p> <p><u>Hasil Kualitatif</u> : 25 siswa, dan satu mahasiswa PLT</p>	
		10.00-13.30	PIKET	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : menyampaikan tugas dari guru, yang kebetulan hari ini tidak bisa masuk dikarenakan ada tugas keluar sekolah.</p> <p><u>Hasil Kualitatif</u> : siswa, dan satu mahasiswa PLT</p>	

28.	Rabu, 18 Okt 2017	07.00-08.30	Mengajar Kelas XI PM 2	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : kegiatan rutinitas sebelum melakukan olahraga yaitu dengan berlari mengelilingi kompleks sekolahan sebanyak 2 putaran, selanjutnya siswa diberikan permainan olahraga frisbee dan di ajarkan cara memegan dan teknik-teknik melempar dan menangkap fresbee dengan benar.</p> <p><u>Hasil Kualitatif</u> : 23 siswa, dan satu mahasiswa PLT</p>	
			Mengajar Kelas X DKV	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Melakukan permainan fresbee sebagai pemanasan sebelum berolahraga, selanjutnya, siswa di bagi menjadi dua regu dan bermain bola futsal yang dimodifikasi dalam permainannya.</p> <p><u>Hasil Kualitatif</u> : siswa, dan satu mahasiswa PLT</p>	

29.	Kamis, 19 Okt 2017		Mengajar kelas XI AK 2	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Melakukan permainan fresbee sebagai pemanasan sebelum berolahraga, selanjutnya, siswa di bagi menjadi dua regu dan bermain bola futsal yang dimodifikasi dalam permainannya.</p> <p><u>Hasil Kualitatif</u> : siswa, dan satu mahasiswa PLT</p>	
30.	Jum'at, 20 Okt 2017	06.30-07.00	5 S (Senyum, Sapa, Salam, Sopan dan Santun)	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Kegiatan yang rutin dilakukan setiap pagi di halaman sekolah, agar siswa terbiasa untuk sapa dan salam</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : Guru, mahasiswa PLT dan siswa</p>	
			Mengajar kelas XII DKV 1	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Kegiatan yang rutin dilakukan setiap pagi sebelum melakukan olahraga, yaitu dengan lari 2 putaran menelilingi kompleks skolahan, selanjutnya diberikan materi bulu tangkis</p>	

				<u>Hasil Kuantitatif</u> : Guru, mahasiswa PLT dan siswa	
		07.00-08.20	Mengajar kelas X PM 1	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Memberikan materi cabang olahraga atletik yaitu nomor lempar cakram, siswa diajarkan teknik teknik dasarnya, kemudian siswa mencoba dan melakukan lempar cakram dengan gaya memutar.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : siswa sejumlah 30 dan satu mahasiswa PLT.</p>	
		08.20-09.40	Mengajar kelas X PM 2	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Memberikan materi cabang olahraga atletik yaitu nomor lempar cakram, siswa diajarkan teknik teknik dasarnya, kemudian siswa mencoba dan melakukan lempar cakram dengan gaya memutar.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : siswa sejumlah 26 dan</p>	

				satu mahasiswa PLT.	
31.	Sabtu, 21 Okt 2017	06.30-07.00	5 S (Senyum, Sapa, Salam, Sopan dan Santun)	<u>Hasil Kualitatif</u> : Kegiatan yang rutin dilakukan setiap pagi di halaman sekolah, agar siswa terbiasa untuk sapa dan salam <u>Hasil Kuantitatif</u> : Guru, mahasiswa PLT dan siswa	
		07.00-08.30	Mengajar kelas X AK 3	<u>Hasil Kualitatif</u> : Memberikan materi lanjutan olahraga bulu tangkis, dan dilanjutkan dengan permainan bulu tangkis dengan satu lawan satu <u>Hasil Kuantitatif</u> : siswa sejumlah 28 dan satu mahasiswa PLT.	

		08.30-10.00	Mengajar kelas X AK	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Memberikan materi permainan fresbee dengan dengan sasaran menggunakan holahub.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : siswa sejumlah 26 dan satu mahasiswa PLT.</p>	
32.	Senin, 23 Okt 2017	07.00-08.30	Mengajar Terbimbing kelas X1 AK 2	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Melakukan test pengambilan nilai, siswa melakukan lari 3 putaran mengelilingi sekolahan. Untuk siswa laki-laki melakukan lari sebanyak 3 putaran dan untuk siswa perempuan melakukan sebanyak 2 putar, selanjutnya dilanjutkan dengan pengambilan nilai test sit-up dalam waktu 60 dtk.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : 1 Guru pembimbing, 1 mahasiswa dan siswa</p>	

		08.30-10.00	Mengajar Terbimbing kelas X1 DKV	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Melakukan test pengambilan nilai, siswa melakukan lari 3 putaran mengelilingi sekolah. Untuk siswa laki-laki melakukan lari sebanyak 3 putaran dan untuk siswa perempuan melakukan sebanyak 2 putaran, selanjutnya dilanjutkan dengan pengambilan nilai Lay-up.</p> <p>Setelah selesai melakukan pengambilan nilai kemudian dilanjutkan bermain futsal.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : 1 Guru pembimbing, 1 mahasiswa dan siswa</p>	
33.	Selasa, 24 Okt 2017	07.00-08.30	Mengajar kelas XI PM 1	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Melakukan test pengambilan nilai, siswa melakukan lari 3 putaran mengelilingi sekolah. Untuk siswa laki-laki melakukan lari sebanyak 3 putaran dan untuk siswa perempuan melakukan sebanyak 2 putaran, selanjutnya dilanjutkan dengan pengambilan nilai</p>	

				<p>pasing bawah selama 60 dtk.</p> <p>Setelah selesai melakukan pengambilan nilai kemudian dilanjutkan bermain fresbee dan di bagi menjadi 2 kelompok</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : 1 mahasiswa dan siswa</p>	
		08.30-10.00	Mengajar kelas X AK 2	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Melakukan pemanasan dengan melakukan lari keliling sekolahan 2 putar, selanjutnya siswa diberikan materi senam lantai, yaitu rol depan, rol belakang dan sikap lilin.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> :1 mahasiswa dan siswa</p>	
34.	Rabu, 25 Okt 2017	07.00-08.30	Mengajar terbimbing kelas XI PM 2	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Melakukan test pengambilan nilai, siswa melakukan lari 3 putaran mengelilingi sekolahan. Untuk siswa laki-laki melakukan lari sebanyak 3 putaran dan untuk siswa perempuan melakukan sebanyak 2 putar, selanjutnya dilanjutkan dengan pengambilan nilai</p>	

				<p>passing bawah selama 60 dtk.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : 1 Guru pembimbing, 1 mahasiswa dan siswa</p>	
		08.30-10.00	Mengajar kelas XI PM 2	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Melakukan rutinitas sebelum memasuki materi olahraga, yaitu dengan berlari mengelilingi kompleks sekolahan. Siswa diberikan materi bola besar, yaitu passing dan menggiring bola, selanjutnya melakukan permainan kucing kucingan dengan menggunakan bola.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> 1 mahasiswa dan siswa</p>	
		10.00-12.00	Membersihkan Ruang Gudang Olahraga	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Melakukan pembersihan gudang olahraga, memilah-milah peralatan olahraga serta merapikan gudang olahraga.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : 2 mahasiswa Pend. Jasmani Kesehatan dan Rekreasi</p>	

35.	Kamis, 26 Okt 2017	06.30-07.00	5 S (Senyum, Sapa, Salam, Sopan dan Santun)	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Kegiatan yang rutin dilakukan setiap pagi di halaman sekolah, agar siswa terbiasa untuk sapa dan salam</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : Guru, mahasiswa PLT dan siswa</p>	
		07.00-08.30	Mengajar kelas XI AK 2	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Kegiatan yang rutin dilakukan setiap pagi sebelum melakukan olahraga, yaitu dengan lari 2 putaran menelilingi kompleks skolahan, selanjutnya pengambilan nilai Dribble lari zig-zag dan pengambilan nilai pasing bawah.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : Guru, mahasiswa PLT dan siswa</p>	

		08.30-10.00	Mengajar kelas XII DKV 1	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Diberikan materi lompat jauh gaya jongkok, sbelum melakukan siswa melakukan pemanasan dengan loncat katak.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : mahasiswa PLT dan siswa</p>	
36.	Jum'at, 27 Okt 2017	06.30-07.00	5 S (Senyum, Sapa, Salam, Sopan dan Santun)	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Kegiatan yang rutin dilakukan setiap pagi di halaman sekolah, agar siswa terbiasa untuk sapa dan salam</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : Guru, mahasiswa PLT dan siswa</p>	
		07.00-08.20	Mengajar kelas X PM 1	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Memberikan materi olahraga bulutangkis.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : siswa sejumlah 28 dan satu mahasiswa PLT.</p>	
		08.20-09.40	Mengajar kelas X PM 2	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : jalan jalan ke stadion mandala krida yogyakarta, selanjutnya sesampai di sana melakukan kucing kucingan dengan pasing atas bola voli.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : siswa sejumlah 27 dan satu mahasiswa PLT.</p>	

37.	Sabtu, 28 Okt 2017	07.00-08.30	Mengajar kelas X AK 1	<p><u>Hasil Kualitatif</u> :siswa diberikan materi tentang permainan hand ball yang telah dimodifikasi permainannya.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : siswa sejumlah 26 dan satu mahasiswa PLT.</p>	
		08.30-10.00	Mengajar kelas X AK 3	<p><u>Hasil Kualitatif</u> :siswa diberikan materi tentang olahraga cabang atletik nomor lempar lembing.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : siswa sejumlah 28 dan satu mahasiswa PLT.</p>	
38.	Senin, 30 Okt 2017	6.30-07.00	5 S (Senyum, Sapa, Salam, Sopan dan Santun)	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Kegiatan yang rutin dilakukan setiap pagi di halaman sekolah, agar siswa terbiasa untuk sapa dan salam</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : Guru, mahasiswa PLT dan siswa</p>	
		07.00-10.30	Menjaga Ujian Akhir Sekolah kelas XI	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Ujian Akhir Semesterr Berjalan dengan lancar dan tertib.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : siswa melaksanakan UAS 2 Mata Pelajaran.</p>	

39.	Selasa, 31 Okt 2017	07.00- 08.30	Mengajar kelas X AK 2	<p><u>Hasil Kualitatif</u> :Pengisian angket dari puskesmas untuk cek kesehatan, dan pengukuran TB dan BB.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : terlaksananya pengisian angket dari puskesmas, dan diikuti 29 siswa, mahasiswa PLT dan guru pembimbing.</p>	
		09.15-10.30	Menjaga Ujian Akhir Sekolah kelas XI	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Ujian Akhir Semesterr Berjalan dengan lancar dan tertib.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : siswa melaksanakan UAS 2 Mata Pelajaran.</p>	
40.	Rabu, 1 Nov 2017	07.00-08.30	Mengajar kelas X DKV	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : materi diisi dengan ojalan jalan ke stadion mandala krida dan sesampai di sana di isi dengan permainan kucing kucingan dengan pasing bola voli.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : siswa 15 dan mahasiswa PLT</p>	
		09.15-10.30	Menjaga Ujian Akhir Sekolah kelas XI	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Ujian Akhir Semesterr Berjalan dengan lancar dan tertib.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : siswa melaksanakan UAS 2 Mata Pelajaran.</p>	

41.	Kamis, 2 Nov 2017	07.00-10.30	Menjaga Ujian Akhir Sekolah kelas XI	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Ujian Akhir Semesterr Berjalan dengan lancar dan tertib.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : siswa melaksanakan UAS 2 Mata Pelajaran.</p>
		07.00-08.20	Mengajar kelas X PM 1	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Memberikan materi olahraga lempar lembing.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : siswa sejumlah 28 dan satu mahasiswa PLT.</p>
		08.20-09.40	Mengajar kelas X PM 2	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : jalan jalan ke stadion mandala krida yogyakarta, selanjutnya sesampai di sana melakukan kucing kucingan dengan pasing atas bola voli.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : siswa sejumlah 25 dan satu mahasiswa PLT.</p>
43.	Sabtu, 4 Nov	07.00-08.30	<i>Mengajar kelas X AK 1</i>	<p><u>Hasil Kualitatif</u> :siswa diberikan materi tentang permainan kasti permainannya.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : siswa sejumlah 27 dan satu mahasiswa PLT.</p>

		08.30-10.00	Mengajar kelas X AK 3	<p><u>Hasil Kualitatif</u> :siswa diberikan materi tentang permainan kasti permainannya.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : siswa sejumlah 28 dan satu mahasiswa PLT.</p>	
44.	Senin, 6 Nov 2017	06.30-07.00	5 S (Senyum, Sapa, Salam, Sopan dan Santun)	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Kegiatan yang rutin dilakukan setiap pagi di halaman sekolah, agar siswa terbiasa untuk sapa dan salam</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : Guru, mahasiswa PLT dan siswa</p>	
		07.00-10.30	Menjaga Ujian Akhir Sekolah kelas XI	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Ujian Akhir Semesterr Berjalan dengan lancar dan tertib.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : siswa melaksanakan UAS 2 Mata Pelajaran.</p>	
45.	Selasa, 7 Nov 2017	09.15-10.30	Menjaga Ujian Akhir Sekolah kelas XI	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Ujian Akhir Semesterr Berjalan dengan lancar dan tertib.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : siswa melaksanakan UAS 2 Mata Pelajaran.</p>	

		09.15-10.30	09.15-10.30	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Ujian Akhir Semesterr Berjalan dengan lancar dan tertib.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : siswa melaksanakan UAS 2 Mata Pelajaran.</p>	
46.	Rabu, 8 Nov 2017	07.00-08.30	Mengajar kelas X DKV	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : materi diisi dengan ojalan jalan ke stadion mandala krida dan sesampai di sana di isi dengan permainan kucing kucingan dengan pasing bola voli.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : siswa 15 dan mahasiswa PLT</p>	
		09.15-10.30	Menjaga Ujian Akhir Sekolah kelas XI	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Ujian Akhir Semesterr Berjalan dengan lancar dan tertib.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : siswa melaksanakan UAS 2 Mata Pelajaran.</p>	

47.	Kamis, 9 Nov 2017	07.00-10.30			
48.	Jum'at, 10 Nov 2017	06.30-07.00	5 S (Senyum, Sapa, Salam, Sopan dan Santun)	<u>Hasil Kualitatif</u> : Kegiatan yang rutin dilakukan setiap pagi di halaman sekolah, agar siswa terbiasa untuk sapa dan salam <u>Hasil Kuantitatif</u> : Guru, mahasiswa PLT dan siswa	
		07.00-08.20	Mengajar kelas X PM 1	<u>Hasil Kualitatif</u> : Memberikan materi lay up dalam permainan bola basket <u>Hasil Kuantitatif</u> : siswa sejumlah 27 dan satu mahasiswa PLT.	
		08.20-09.40	Mengajar kelas X PM 2	<u>Hasil Kualitatif</u> : bermain bulu tangkis <u>Hasil Kuantitatif</u> : siswa sejumlah 28 dan satu mahasiswa PLT.	

49.	Sabtu, 11 nov 2017	07.00-08.30	Mengajar kelas X AK 1	<p><u>Hasil Kualitatif</u> :siswa diberikan materi tentang permainan kasti permainannya.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : siswa sejumlah 27 dan satu mahasiswa PLT.</p>	
		08.30-10.00	Mengajar kelas X AK 3	<p><u>Hasil Kualitatif</u> :siswa diberikan materi tentang permainan kasti permainannya.</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : siswa sejumlah 28 dan satu mahasiswa PLT.</p>	
51.	Senin, 13	07.00-07.45	Upacara hari senin	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Melaksanakan upacara bendera hari senin</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : diikuti oleh siswa, guru, dan mahasiswa PLT</p>	
		08.00-10.00	Rapat Kelompok	<p><u>Hasil Kualitatif</u> : Pembahasan mengenai pelepasan PLT tanggal 15</p> <p><u>Hasil Kuantitatif</u> : Dihadiri oleh seluruh anggota kelompok (15 mahasiswa)</p>	

52	Selasa, 14 Nov 2017	07.00-08.30	Mengajar Kelas X AK 2	<u>Hasil Kualitatif</u> : Materi diisi dengan permainan frisbee, selanjutnya melihat pameran di utara timur sekolahan. <u>Hasil Kuantitatif</u> : 1 mahasiswa, dan siswa	
53.	Rabu,15 Nov 2017	07.00-08.30	Persiapan Penarikan PLT	<u>Hasil Kualitatif</u> : Ruang untuk pelepasan PLT terkondisikan <u>Hasil Kuantitatif</u> : Dihadiri oleh seluruh anggota kelompok (15 mahasiswa)	
		10.00-12.00	Penarikan PLT UNY 2017	<u>Hasil Kuantitatif</u> : Dihadiri oleh Guru pembimbing, Kepala sekolah, Dosen pembimbing dan seluruh anggota kelompok (15 mahasiswa)	

Mengetahui/Menyetujui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Handwritten signature of Arif Fajar Pambudi in black ink, featuring a stylized 'A' and 'F'.

Arif Fajar Pambudi, M.Or.

Mahasiswa

Handwritten signature of Agung Yudha Prabowo in black ink, featuring a large 'A' and 'P'.

Agung Yudha Prabowo

SMK KOPERASI YOGYAKARTA

DAFTAR HADIR SISWA

TAHUN PELAJARAN 2017 - 2018

Kelas : X Akuntansi 2

No	Nama Siswa	L/P	Tanggal					Penilaian		
			10 Okt	17 Okt	24 Okt	31 Okt	7 Nov	LR	PB	DB
1	AGNI DEVITA SARI	P	i	78	78	80
2	AGUNG WAHYU NUGROHO	L	TS	77	80	80
3	AHMAD REZA WIJAYANTO	L	TS	75	80	78
4	AMMAR YUSRIYYAH TUFFA HATII	P	T	T	.	.	.	77	79	79
5	ANISA LEYLA NURFITRI	P	77	77	80
6	AQMARINA	P	75	76	77
7	ARISTA SEPTIANA	P	T	80	77	78
8	AZ ZAHRA DEVANDRA PUTRI	P	79	78	77
9	BETTY SALSABILA	P	77	77	75
10	CANTIKA RONA PELANGI	P	.	T	.	.	.	78	78	77
11	DAMAR SASONGKO	L	76	80	77
12	DANISA RAMADHANI	P	78	77	80
13	DEVIANA ANDITA HASNADHIA	P	79	75	76
14	DEVINTA AMBAR NUGRAHANI	P	.	T	.	.	.	80	75	79
15	FARRA DITA HANESTI	P	.	T	.	.	.	76	80	77
16	GALUH AMBARWATI	P	.	A	.	.	.	77	80	77
17	GIRI SAPUTRO	L	TS	A	.	A	A	78	78	78
18	HABIB FATHURAHMAN	L	T	.	.	.	TS	80	79	80
19	HENNY PUSPITASARI	P	78	80	78
20	ISNAINI HAYATI	P	.	T	.	.	.	79	77	79
21	IZMI LATIFAH QOROTA'AYUN	P	.	T	.	.	.	77	78	77
22	JULIA ARDANI PERTIWI	P	T	.	S	.	.	75	77	75
23	JUNIASIH GUNAWAN	P	TS	75	75	75
24	M. ATHALLAH ARIFANA PUTRA	L	.	T	.	.	.	80	77	80
25	MONIKA PRIHATINI	P	.	T	S	.	.	80	77	80
26	SILFI SOLIHATUN	P	.	TS	.	.	.	78	80	78
27	UTARI CAHYANINGRUM	P	79	76	79
28	WAHYU SAFIRA	P	.	TS	.	.	.	80	79	80
29	WAHYURI MAYA CECAR DEVI	P	77	80	79

Jumlah siswa L : 6

LR : Lari

Jumlah siswa P : 24

PB : Pasing Bawah

Total : 29

DB : Dribble

Mengetahui
Guru Mapel PJOK



(Sya'ban Purnama Surya Darm, S.Pd)

NIP/NIK:.....

Yogyakarta, 10 Oktober 2017

Mhs PPL Mapel PJOK.



(Agung Yudha Prabowo)

NIM : 14601244028

SMK KOPERASI YOGYAKARTA

DAFTAR HADIR SISWA

TAHUN PELAJARAN 2017 - 2018

Kelas : X DKV 1

No	Nama Siswa	L/P	Tanggal							Penilaian			
			20 Sep	4 Okt	11 Okt	18 Okt	25 Okt	1 Nov	8 Nov	LJ	PB	LR	
1	ADITYA SAPUTRA	L	.	T	80	78	79
2	AISYA SHAFANA NAURA	P	77	80	80
3	ALAN MUHAMAD ALVITO	L	75	79	78
4	ANANDA BAGUS PRATAMA	L	.	T	.	.	.	T	.	.	78	79	80
5	AWIB MUSA HILTRI	L	A	.	T	.	.	TS	.	.	80	77	80
6	BAGOES ARIYANTO	L	A	T	.	75	76	77
7	BERTOGI SHEGA FIZ DE LISDEGA	L	A	80	77	78
8	DAFFA DAIFUL AZIS	L	.	.	.	TS	T	.	.	.	79	78	77
9	DHONI REZA NUR HIDAYAT	L	77	77	75
10	DIMAS DAFFA PUTRA FAUZAN	L	.	T	TS	.	78	78	77
11	DINI NURMALITA SARI	P	TS	.	.	76	80	77
12	DWIJAYA ADI PUTRA	L	.	.	T	78	77	80
13	ERWIN WIDIYATMOKO	L	79	75	76
14	GALANG EVANO NAUFAL	L	.	T	80	75	79
15	GUNTUR INDRA KELANA	L	.	T	.	.	.	A	.	.	76	80	77
16	HENDRIO PURA PRATAMA	L	.	A	80	80	77
17	KEVINNO VALIANDRA LAZUARDY	L	TS	A	.	A	A	.	.	.	78	78	78
18	MUHAMMAD HANIF RABBANI	L	T	.	.	.	TS	.	.	.	80	79	80
19	MUHAMMAD YUGI PRADANA	L	78	80	78
20	NOVIA ALDITA AURIN	P	.	T	79	77	79
21	REYNALDI MARSELINO	L	.	T	A	.	77	78	77
22	SATRIYO BAGUS BAYU P.	L	T	.	S	75	77	75
23	SYIHABUDDIN	L	TS	.	.	.	75	75	75
24	WAHYU RISKIARTO	L	.	T	80	77	80
25	YOGA YUMANTORO	L	.	T	S	80	77	80
26	YUNIDZAR IHZA GHANISYAH P.	L	.	TS	78	80	78
27	NURDIANSYAH BUDI SAPUTRO	L	79	76	79

Jumlah siswa L : 24

Jumlah siswa P : 3

Total : 27

LJ : Lompat Jauh

PB : Pasing Bawah

LR : Lari

Mengetahui
Guru Mapel PJOK



(Sya'ban Purnama Surya Darm, S.Pd)

NIP/NIK:.....

Yogyakarta, 10 Oktober 2017

Mhs PPL Mapel PJOK.



(Agung Yudha Prabowo)

NIM : 14601244028

SMK KOPERASI YOGYAKARTA

DAFTAR HADIR SISWA

TAHUN PELAJARAN 2017 - 2018

Kelas : XI Akuntansi 2

No	Nama Siswa	L/P	Tanggal						Penilaian			
			9 Oet	16 Okt	29 Okt					LR	LJ	PB
1	AGATHA NIAS SARI	P	.	.	.					80	78	79
2	ARRINI MUTIARA DEWI	P	.	.	.					77	80	80
3	AYU PRATIWI PANGESTU	P	.	.	.					80	80	78
4	BAYU RINADI ANDRIANSYAH	L	.	.	.					78	80	80
5	ECHSAN YULIANTO	L	.	.	.					80	77	80
6	FACHRIZAL ANDRIAN	L	.	.	.					75	80	77
7	FITRIA DEWI	P	TS	.	.					80	77	78
8	FRISTYA GIVINGNESYA	P	.	A	.					79	78	77
9	HANI FITRIA ARIANTI	P	A	.	.					77	80	75
10	JUDITHYA PRADYA P	P	A	TS	A					78	78	80
11	MANNISA HAWADIVA	P	.	.	.					76	80	77
12	MAYA INTAN PERMATA SARI	P	.	.	.					78	77	80
13	MIFTAHUL JANNAH	P	.	.	.					79	80	76
14	RATNA PUSPA KUSUMANINGRUM	P	.	.	.					80	75	79
15	RATRI KUMALA JATI	P	.	.	.					76	80	77
16	RESTHA NURMALITA SARI	P	.	.	.					80	80	77
17	SALSABILA	P	.	.	.					78	78	78
18	SILVIA TRIANANDA	P	.	.	.					80	79	80
19	SRI BAYU	P	TS	.	.					80	77	78
20	TARISTA SUTANTI	P	S	.	.					78	80	78
21	VITA DWI KURNIAWATI	P	.	.	.					79	77	79
22	YAYANG PRASETIANA	L	.	.	.					77	78	77
23	YOAN MIRZA ARDIAN	L	A	.	.					80	77	75

Jumlah siswa L : 5

LR : Lari

Jumlah siswa P : 18

LJ : Lompat Jangkit

Total : 23

PB : Pasing Bawah

Mengetahui
Guru Mapel PJOK



(Sya'ban Purnama Surya Darm, S.Pd)

NIP/NIK:.....

Yogyakarta, 10 Oktober 2017

Mhs PPL Mapel PJOK.



(Agung Yudha Prabowo)

NIM : 14601244028

SMK KOPERASI YOGYAKARTA

DAFTAR HADIR SISWA

TAHUN PELAJARAN 2017 - 2018

Kelas : XII DKV 1

No	Nama Siswa	L/P	Tanggal				Penilaian		
			12 Okt	19 Okt	26 Okt	2 Novt	LR	PB	ST
1	ABDUL AZIS	P	80	78	80
2	ABUN SURYANEGARA	L	77	80	80
3	ADEN RAHMANI	L	80	80	78
4	ANNISA VANI SAPUTRI	P	T	T	.	.	77	79	79
5	ARDIAN MULYA JATI	P	77	77	80
6	AZZAHRA BENTA LAENANDA	P	80	76	77
7	BAYU AJI PRAKOSO	P	T	.	.	.	80	77	78
8	DAVID BUDI PRABOWO	P	79	78	77
9	DIO ANGGIT PRIYANTO	P	77	80	75
10	FIO ARIF ROMADON	P	.	T	.	.	78	78	77
11	HABIBI	L	76	80	77
12	ICHA MUTIARA FAJAR	P	78	77	80
13	IRFAN SULISTYO WIBOWO	P	79	75	76
14	LINDA DELICIA SANTIORY	P	.	T	.	.	79	75	80
15	M. DIHAM MASKHURI	P	.	T	.	.	76	80	77
16	MUH. REZA PANDU TAMA	P	.	A	.	.	77	80	77
17	NUR UNTARI HNINGATI	L	TS	A	.	A	78	78	78
18	PUTU AYU SEKARLARAS	L	T	.	.	.	80	79	80
19	ROBI SETIYONO	P	78	77	78

Jumlah siswa L : 12

LR : Lari

Jumlah siswa P : 7

PB : Pasing Bawah

Total : 19

ST : Sit-Up

Mengetahui

Yogyakarta, 10 Oktober 2017

Guru Mapel PJOK

Mhs PPL Mapel PJOK.

(Sya'ban Purnama Surya Darm, S.Pd)

(Agung Yudha Prabowo)

NIP/NIK:.....

NIM : 14601244028

SMK KOPERASI YOGYAKARTA

**DAFTAR HADIR SISWA
TAHUN PELAJARAN 2017 - 2018**

Kelas : XI Akuntansi 1

No	Nama Siswa	L/P	Tanggal						Penilaian			
			21 Sep	3 Okt	12 Nov				LR	TP	PB	
1	ADELLA SAPUTRI	P	.	.	.					77	78	80
2	ALDERINDA KISANAGGARI	P	.	.	.					79	80	77
3	ANGGRAINI PUSPA SARI	P	.	.	.					78	80	78
4	AZIZAH KHOIRUN NISA	P	.	.	.					80	76	78
5	AZIZAH YULI FADRIAN	P	T	.	.					80	77	80
6	BELA OKTAFIANI	P	.	S	.					75	80	77
7	CINTYA RIMA PUSPITA SARI	P	.	.	T					80	77	78
8	DIAN OKTAVIANUS DWI S	L	T	.	.					79	78	77
9	DIENOVITA ARIFKA PUTRI	P	.	T	.					77	80	75
10	ENGGAR DINDA NOVITA	P	.	.	A					78	78	80
11	ERLITA LIZA ELFIANA	P	.	.	.					76	80	77
12	IKA NOVITA SARI	P	.	.	.					78	77	80
13	MAULIDINA HIMA P	P	.	.	.					80	76	78
14	META AYU YUNIAR	P	.	.	.					78	75	79
15	NIKEN APRILIANA	P	.	.	.					80	80	78
16	NINUK DAMAYANTI	P	.	.	T					80	80	77
17	RIZKYZULFA WIDAYANTI	P	.	.	.					78	80	78
18	Rr. NOVA RIYANNISYA	P	T	.	.					80	79	80
19	SANOVA ROMADHANI	P	T	T	.					80	77	78
20	SYAHLA MOURISA TRISPIYANKA	P	.	.	.					78	80	78
21	TEGAR SETYAWAN	L	.	.	.					79	77	79
22	VILIA AYU NINGTYAS	P	.	.	.					77	78	80
23	YURIEKE RISTANIA	P	.	.	.					77	79	80

Jumlah siswa L : 2

LR : Lari

Jumlah siswa P : 21

TP : Tolak Peluru

Total : 23

PB : Pasing Bawah

Mengetahui

Yogyakarta, 10 Oktober 2017

Guru Mapel PJOK

Mhs PPL Mapel PJOK.




(Sya'ban Purnama Surya Darm, S.Pd)

NIP/NIK:.....

(Agung Yudha Prabowo)

NIM : 14601244028

SMK KOPERASI YOGYAKARTA

DAFTAR HADIR SISWA

TAHUN PELAJARAN 2017 - 2018

Kelas : X PM 2

No	Nama Siswa	L/P	Tanggal						Penilaian			
			6 Okt	13 Okt	20 Okt	27 Okt	3 Nov	10 Nov	LR	PB	JC	
1	ADI HERLAMBANG SAPUTRO		.	T	T	.	.	.		80	80	79
2	AGRINDA GAFEL ROSE ADIVA		.	A		79	80	77
3	AGUSTYA ROSITA DEWI			77	78	80
4	ALNA ADE DEWANDA		.	.	.	TS	.	T		80	76	78
5	AMBARNINGTYAS SAPUTRI		.	.	A	.	.	.		80	77	80
6	ANGGYTA DIAN UTAMI		.	S		75	80	77
7	ANJA SOKA ARGAS		.	A	.	A	A	.		80	77	78
8	ASWANAJI WIHARASTHA		.	.	.	TS	A	.		79	78	77
9	AZIZ ADVANI ABYAN		S	.	.	TS	.	.		77	80	75
10	AZZAHRARA		T		78	78	80
11	BURHAN DAFA MARZUQI		.	A	TS	.	.	.		76	80	77
12	DENIM SYAHRULFATH MUZZAMIL		.	.	.	TS	A	TS		78	77	80
13	DIAN SETIANINGSIH		A	.		80	76	78
14	DIANA RATNASARI		S		78	75	79
15	DIMAS BAGUS ERIAWAN			80	80	78
16	ERTIEANA DIVANI			80	80	77
17	EVA DWI KUSUMA		.	T		78	80	78
18	GENTAR AJIK SAPUTRA			80	79	80
19	ICHA NURLITA FEBRIANI		.	TS	.	.	T	.		80	77	78
20	IKOMATUL IMAROH			78	80	78
21	INTAN NOVITASARI			79	77	79
22	MAY SHELLA PUTRI ANDARI		.	.	.	T	.	.		77	78	80
23	MELIA KUSUMA DEWI			77	79	80
24	MOHAMMAD HENDRI IFTI KHAARUDIN		TS		80	77	78
25	MUHAMMAD DWI PRAKOSO		T	.		78	78	80
26	MUHAMMAD RICO SANTOSO		T	T		76	79	80
27	OKTAVIANUS DIMAS WIDAYANTO PRATAMA		TS	TS		79	80	79
28	RIKO SANJAYA		.	.	.	TS	.	.		80	77	80
29	RIZAL FENDI IRAWAN			79	78	78
30	SARWINA RAHMAWANTI			76	80	77
31	TIKA NUR MELISA		.	.	.	T	.	.		77	80	80
32	YULIA SUPRIHATIN		.	.	.	T	.	.		80	77	80
33	YUNITA ARTAVIA			80	76	79

Jumlah siswa L : 15

LR : Lari

Jumlah siswa P : 18

PB : Pasing Bawah

Total : 33

JC : Jalan Cepat

Mengetahui
Guru Mapel PJOK



(Sya'ban Purnama Surya Darm, S.Pd)

NIP/NIK:.....

Yogyakarta, 10 Oktober 2017

Mhs PPL Mapel PJOK.



(Agung Yudha Prabowo)

NIM : 14601244028

SMK KOPERASI YOGYAKARTA

DAFTAR HADIR SISWA

TAHUN PELAJARAN 2017 - 2018

Kelas : XI PM 2

No	Nama Siswa	L/P	Tanggal						Penilaian			
			29 Sep	18 Okt	25 Okt					LR	TP	KH
1	Angga Helmawan	L	.	T	A					78	80	80
2	Anton Nugroho	L	.	T	T					76	80	79
3	Anissa Tri Utami	P	.	.	.					79	80	79
4	Aprilia Muharam	P	.	.	.					80	76	78
5	Berliana Vindi Rahmanda	P	.	.	.					78	80	80
6	Delia Citra Rahmadhaning	P	.	.	.					75	80	77
7	Devi Dwi Reshnawati	P	.	.	T					80	77	78
8	Desi Aria Puspita Sari	P	.	T	.					79	78	77
9	Febriyanto Nugroho	L	TS	T	.					77	80	75
10	Luluk Rino Nurrahmad	L	.	.	A					78	78	80
11	Mega Wulandari	P	.	.	.					76	80	77
12	Miftah Rada Khuljannah	P	.	T	.					78	77	80
13	Muhammad Ari Widiyanto	L	.	.	.					80	76	78
14	Oktasiva Alvin Al-husna	P	.	TS	.					78	75	79
15	Rinda Tri Kurniasari	P	.	i	.					80	80	78
16	Rika Melany Puspitasari	P	.	.	T					80	79	77
17	Rizaldo Yuantoro	L	.	TS	.					78	80	78
18	Rizki Nur Fadillah	P	.	T	.					80	79	80
19	Rohmatika Dwi Prastiwi	P	.	S	.					80	77	78
20	Ronggo Ghaniy Suryonegoro	L	T	T	.					78	80	78
21	Susanti	P	A	A	.					79	77	79
22	Syaifullah Panji Utama	L	TS	TS	.					77	78	80
23	Sanita Tiara Risky	P	.	S	.					77	79	80
24	Tri Lesgi Dessyla Rahmadhani	P	A	T	.					80	78	77
25	Tasya Arta Marcella	P	.	.	.					80	78	79
26	Taufik Alfirmansyah	L	T	.	.					79	80	76
27	Yona Nolevan	P	.	.	.					77	78	80
28	Yustin Febrianto	L	T	.	.					80	79	77

Jumlah siswa L : 11

LR : Lari

Jumlah siswa P : 17

TP : Tolak Peluru

Total : 28

KH : Kesehatan

Mengetahui
Guru Mapel PJOK



(Sya'ban Purnama Surya Darm, S.Pd)

NIP/NIK:.....

Yogyakarta, 10 Oktober 2017

Mhs PPL Mapel PJOK.



(Agung Yudha Prabowo)

NIM : 14601244028

SMK KOPERASI YOGYAKARTA

DAFTAR HADIR SISWA

TAHUN PELAJARAN 2017 - 2018

Kelas : X PM 1

No	Nama Siswa	L/P	Tanggal						Penilaian			
			6 Okt	13 Okt	20 Okt	27 Okt	3 Nov	10 Nov	LR	TP	SL	
1	ANDRI ANANDA PUSPA MAYANGSARI	P	A		77	78	80
2	ANNIS SETYA ATTULHIDAYAH	P	.	T		79	80	77
3	BIMA RIZAL WARDHANA	L	.	T	.	.	A	.		78	80	78
4	CHRIZMA TEDDY HARYANTO	L	.	T	.	.	A	.		80	76	78
5	DANI ARMY WIBOWO	L	.	.	A	A	.	A		80	77	
6	DEA YULIANA	P	T	T		75	80	77
7	DESI LUFA ADITYA	P	.	.	T	.	.	.		80	77	78
8	DIAS SETIAWAN	L		79	78	77
9	DWI AYU RAHMAWATI	P	TS	.	.	.	TS	.		77	80	75
10	DYNDA CALISTA SALSABILA	P	.	.	A	.	.	.		78	78	80
11	EBENEZR AGIP MOSLEY	L		76	80	77
12	ERYTA DYAH MIRANDA	P	A	T	S	T	TS	.		78		80
13	FERDIAN DWI HASTOMO	L		80	76	78
14	FIRAHMAN ADIB MADANIY	L		78	75	79
15	FITRIA DWI ASTUTI	P	.	i		80	80	78
16	HESTA ANGGRAENI TRISNAWATI	P	.	.	T	.	.	.		80	80	77
17	CHRIZMA TEDDY HARYANTO	L		78	80	78
18	IRFAN SETIAWAN	L	.	.	.	T	.	T		80	79	80
19	KHUSNULITA DWI KUSUMAWATI	P	T	T		80	77	78
20	LENI OKTAVIA	P	.	TS		78	80	78
21	LINTANG FASHA ANGGRAINI	P	.	T		79	77	79
22	MOHAMMAD FIRMAN RAMADANI	L	.	T		77	78	80
23	MUHAMMAD RIDHO RAHMAD	L	.	T		77	79	80
24	MUHAMMAD RAEK AKBAR KUSUMA	L	T		80	78	78
25	NADIA INDRIYANI	P		77	80	79
26	NURAJENG AULISA SARADIPA	P		79	80	79
27	PRADITA FERANI	P	.	.	T	.	.	.		78	80	80
28	RAFI YOGA WIDYANANTA	L	.	.	.	T	.	.		78	78	80
29	RISKA DWINOVIYANTI	P	A	.	.	A	.	.		80	78	79
30	SAVIA NURHAYATI MUMTAZA	P	T		80	79	78
31	SISKA JULITA INDRIYANTI	P		79	77	76
32	WAHYU GANIS SEPTIANI	P		80	80	78
33	WISNU NUGROHO	L		78	80	77
34	YOGA PUTU KHISMA	P	T		79	80	79

Jumlah siswa L : 15

LR : Lari

Jumlah siswa P : 19

TP : Tolak Peluru

Total : 34

SL : Senam Lantai

Mengetahui
Guru Mapel PJOK



(Sya'ban Purnama Surya Darm, S.Pd)

NIP/NIK:.....

Yogyakarta, 10 Oktober 2017

Mhs PPL Mapel PJOK.



(Agung Yudha Prabowo)

NIM : 14601244028

SMK KOPERASI YOGYAKARTA

DAFTAR HADIR SISWA

TAHUN PELAJARAN 2017 - 2018

Kelas : XI PM 1

No	Nama Siswa	L/P	Tanggal							Penilaian		
			10 Okt	17 Okt	10 Okt	24 Okt				LR	LL	PB
1	Agam Igo Restuaji	L	.	.	TS	.				80	80	79
2	Angga Aji Saputro	L	T	T	.	I					80	77
3	Deva Risma Nur cahyati	P				76	80	80
4	Devi Ana Karunia Putri	P				80	76	78
5	Endah Fitriani	P	T	T	.	.				77	76	80
6	Erryno An-Amta	L	T	.	.	.				75	80	77
7	Ersa Ardiyani	P	.	.	T	.				78	77	80
8	Fadilla Salamah Marfuah	P	T	.	.	.				79	78	77
9	Febrila Kurnia Putri	P	.	.	.	T				77	80	75
10	Hani Nur Litasari	P	T.	.	A	.				78	78	80
11	Irfani Nurohman	L	T	.	.	A				76	80	77
12	Intan Wulandari	P				78	77	80
13	Lutfi Eka Nur Khasanah	P				80	76	78
14	Mega Noviana Wati	P				78	75	79
15	Muhammad Hisyam Nordin	L				77	80	78
16	Margaretha Agia Dhamahayu Wardhani	P	.	.	T	.				78	80	77
17	Mohammad Hendra Ifti Khaarudin	L	S	T	T	.				78	80	78
18	Muammar Hanir Ar-Rabbani	P	T	A	T	S				80		80
19	Nurwan Wibowo	L	T	T	.	.				80	77	78
20	Nia Rahmasari	P				78	80	78
21	Niko Fendi Raharjo	L				79	77	79
22	Novia Dwi Anggraeni	P				77	78	80
23	Putri Wulandari	P				77	79	80
24	Rahma Kurnia Ramadhani	P				80	77	78
25	Windy Fatika Sari	P				78	80	78
26	Yacinta Nararia Sukoco	P	.	.	TS	.				80	77	79
27	Yudha Dwi Saputra	L	.	.	T	.				77	80	77

Jumlah siswa L : 10

LR : Lari

Jumlah siswa P : 17

LL : Lempar

Lembing

Total : 27

PB : Pasing Bawah

Mengetahui
Guru Mapel PJOK



(Sya'ban Purnama Surya Darm, S.Pd)

NIP/NIK:.....

Yogyakarta, 10 Oktober 2017

Mhs PPL Mapel PJOK.



(Agung Yudha Prabowo)

NIM : 14601244028

SMK KOPERASI YOGYAKARTA

DAFTAR HADIR SISWA

TAHUN PELAJARAN 2017 - 2018

Kelas : X Akuntansi 1

No	Nama Siswa	L/P	Tanggal				Penilaian		
			28 Okt	4 Nov	11 Nov		LR	HB	ST
1	ADHINDHA AMELIA ARYANTO P.	P	i	.	i			78	80
2	ALVIDA DELIANA PUTRI	P	.	.	A			77	80
3	AMELIA FAJAR PRAMESTI	P	.	.	A			80	80
4	ANGGA PRASETYO	L	.	.	.			77	79
5	ANISSA DINDA NUR ROHIM	P	.	.	A			77	80
6	ANJANG PRADANA	L	.	.	i			80	76
7	AYU FIRNANDA	P	.	.	.			80	77
8	BERLIANA ISWARDANI	P	.	.	.			79	78
9	CARENDA PRAMANASARI	P	.	.	.			77	80
10	DHIYAN PRATIWI	P	TS	.	.			78	78
11	DIMAS PRANAJAYA	L	.	.	A			76	80
12	EKO KURNIAWAN	L	.	.	.			78	77
13	FANY IRFANI	P	.	.	.			79	75
14	FIRLI JAYATI RAHMADHANI	P	.	.	.			79	75
15	HELMALIA AMANDA	P	.	.	.			76	80
16	INTAN MAULANA ADITYA	P	.	.	.			77	80
17	LAILATUL HIKMAH	P	.	.	.			78	78
18	LOVENIA ALYA NUGROHO	P	.	.	.			80	79
19	MAULINA DWI SUSANTI	P	.	.	.			78	77
20	MEYTRIANANDA KURNIA MUTTI	P	.	.	S			78	80
21	MUHAMAD GESIT RIZKIYADI	L	.	.	.			80	78
22	MUHAMMAD BAROKAH DWI ANDIKA MUKTI	L	.	.	.			77	80
23	PUTRI AULIA	P	.	.	.			79	80
24	SALMA ANNISA	P	.	.	A			78	80
25	WAHYU GANDES SEPTIANA	P	.	.	.			80	78
26	YUNITA ARMALINDA	P	.	.	.			77	79
27	LUCKY JIDDANE AKHYAR M.	L	.	.	.			80	80

Jumlah siswa L : 6

LR : Lari

Jumlah siswa P : 20

HB : Hand Ball

Total : 26

ST : Sit-Up

Mengetahui
Guru Mapel PJOK



(Sya'ban Purnama Surya Darm, S.Pd)

NIP/NIK:.....

Yogyakarta, 10 Oktober 2017

Mhs PPL Mapel PJOK.



(Agung Yudha Prabowo)

NIM : 14601244028

SMK KOPERASI YOGYAKARTA

DAFTAR HADIR SISWA

TAHUN PELAJARAN 2017 - 2018

Kelas : X AK 3

No	Nama Siswa	L/P	Tanggal						Penilaian		
			21 Okt	4 Nov	11 Nov				LR	LL	PB
1	ARAFFAH DIAH PUSPITA	P	S	A	TS				80	77	
2	ARMITYA TISA WIDYA UTAMI	P	A	.	.					80	77
3	AULIA DINA OKTAVIA	P	.	.	.				76	80	80
4	AYU MITRA TRI SEJATI	P	.	.	.				80	76	78
5	CINDY ALFIRA AGUSTINA	P	i	.	.					76	80
6	DIANA SEPTI BERNADITA	P	A	.	.					80	77
7	DINDA AYU SEKAR PRAMITA DEWI	P	.	.	S				78	77	80
8	DIVA JENITA	P	.	.	.				79	78	77
9	ERVANNY MELINDA PUTRI	P	S	.	.				77	80	75
10	GUVENTIANTON	L	.	.	A				78	78	80
11	HARNELIA AZMI ZALVIRA	P	.	.	.				76	80	77
12	HERLINA PUTRIANTI	P	.	S	.				78	77	80
13	HESKEY FERAWATI	P	.	.	.				80	76	78
14	IKA SEPTIANI	P	.	.	.				78	75	79
15	IVAN DWI KURNIAWAN	L	.	.	.				77	80	78
16	JANUARI MIFTAHUL ROZAK	L	.	.	A				78	80	77
17	LOLA CORNELIA	P	i	.	.				78	80	78
18	MARCHELINO AUDRI CAHYA GUNAWAN	L	.	.	.				80		80
19	MARFUAH NURUL HASANAH	P	.	.	.				80	77	78
20	MUHAMMAD IQBAL	L	.	.	.				78	80	78
21	NADIA ANANDA GOLIATH	P	.	.	A				79	77	79
22	NOLA RISKA EVANI	P	.	.	.				77	78	80
23	PINKAN CENDEKIA PUTRI	P	.	.	.				77	79	80
24	RAHMAT FAISAL SYAHPUTRA	L	.	.	.				80	77	78
25	SAFNA ALMAS	P	.	.	.				78	80	78
26	SILVIA WULANDARI SETIA NINGRUM	P	i	.	.					77	79

27	THALISYA SURYA SABANA	P	.	.	.					77	80	77
28	VINA TRI KUSMAYASARI	P	.	.	.					80	78	80
29	SEKAR PANDAN WANGI	P	.	.	.					78	78	80
30	ERIKA VALEN NURCAHYANI	P	.	.	i					78	80	77

Jumlah siswa L : 6
 Jumlah siswa P : 24
 Lembing
 Total : 30

LR : Lari
 LL : Lempar
 PB : Pasing Bawah

Mengetahui
 Guru Mapel PJOK

(Sya'ban Purnama Surya Darm, S.Pd)
 NIP/NIK:.....

Yogyakarta, 10 Oktober 2017

Mhs PPL Mapel PJOK.

(Agung Yudha Prabowo)
 NIM : 14601244028



YAYASAN PEMBINA PENDIDIKAN KOPERASI YOGYAKARTA
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN

SMK KOPERASI YOGYAKARTA

TERAKREDITASI "A" No. 21.01/BAP-SM/TU/XII/2013, Tanggal 21-12-2013
Alamat : Jl. Kapas I No. 5 Yogyakarta 55166. Telp. (0274) 589651 Fax. (0274) 551858
Website : www.smk-koperasi.com Email : smkkoperasi.yogyakarta@gmail.com

SURAT KEPUTUSAN KEPALA SEKOLAH SMK KOPERASI YOGYAKARTA Nomor : 21/I.13.5/SMK.KO/P.16/2017

Tentang

PEMBAGIAN TUGAS GURU DALAM KEGIATAN PROSES PENDIDIKAN
DAN LATIHAN ATAU BIMBINGAN DAN KONSELING SERTA TUGAS LAIN
PADA SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN : 2017 - 2018

Menimbang : Bahwa dalam rangka usaha meningkatkan mutu pendidikan serta
memperlancar pelaksanaan Proses Pendidikan dan latihan di SMK
Koperasi Yogyakarta pada Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2017 -
2018 , maka perlu menetapkan pembagian tugas meliputi :

1. Tugas Guru dalam proses Pendidikan dan Latihan
2. Tugas Guru dalam proses BP / BK
3. Tugas lain

Mengingat : 1. Undang Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem
Pendidikan Nasional
2. Peraturan pemerintah No. 19 Tahun 2005 tentang Standar
Pendidikan Nasional
3. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 22 Tahun 2006
tentang Standar isi untuk satuan Pendidikan Dasar dan
Menengah
4. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 23 Tahun 2006
tentang Standar Kompetensi Lulusan Untuk Satuan
Pendidikan Dasar dan Menengah
5. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No.6 Tahun 2007
tentang Pelaksanaan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional
Republik Indonesia No. 22 Tahun 2006 dan No. 23 Tahun
2006
6. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 39 tahun 2009
tentang Pemenuhan beban kerja Guru dan Pengawas
7. Rapat Pembagian tugas guru semester ganjil tahun pelajaran
2017 – 2018 tanggal 3 Juli 2017.

MEMUTUSKAN

**Menetapkan
Pertama** : Pembagian Tugas Guru dalam kegiatan

- a. Proses Pendidikan /pembagian tugas mengajar (lampiran I)
- b. Tugas guru dalam jabatan (lampiran II)
- c. Tugas sebagai Wali Kelas (Lampiran III)
- d. Tugas – tugas khusus lain (Lampiran IV)
- e. Tugas sebagai Guru Piket (Lampiran V)
- f. Tugas sebagai Guru BK (Lampiran VI)

- Kedua** : Masing masing Guru dalam melaksanakan tugasnya bertanggung jawab kepada Kepala Sekolah
- Ketiga** : Segala biaya yang timbul akibat pelaksanaan keputusan ini , akan dibebankan pada Anggaran Sekolah
- Ke empat** : Apabila di kemudian hari terdapat kekeliruan dalam keputusan ini akan dibetulkan sebagaimana mestinya
- Ke lima** : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan

Mengetahui
Pengawas SMK

Drs. Paryoto, MT, M.Pd
NIP : 19641214199003 1 007

Ditetapkan di : Yogyakarta
: 17 Juli 2017
SMK Koperasi
Bambang Priyatmoko
NIP



Tembusan dikirim kepada:

1. Yth. Kepala Dinas Pendidikan Kota Yogyakarta
2. Yth Pengawas SMK Kota Yogyakarta
3. Yth. Ketua Yependikop Yogyakarta
4. Yang bersangkutan

MENGESAHKAN
SALINAN/FOTO COPY SESUAI DENGAN
ASLINYA

TANGGAL
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN KOPERASI
SMK KOPERASI YOGYAKARTA
SMK KOPERASI KOPERASI
YOGYAKARTA
NEL BONGER TERAKREDITASI
NIP
EDY SUSANTO, SPd.



Lampiran II : Surat Keputusan Kepala SMK Koperasi Yogyakarta
 Nomor : 21 /L.13.5/SMK.KO/P.16/2017
 Tanggal : 17 Juli 2017

**SUSUNAN STAF URUSAN SEKOLAH
 TAHUN PELAJARAN 2016 – 2017**

No	Nama	NIP	Gol	Jabatan
1	Dra. Endang Nurtyas Yuli	-	-	Waka Kesiswaan
2	Noor Rochmah, S.Pd	-	-	Waka Ur.Kurikulum
3	Muhammad Desy N.S.Pd	-	-	Pokja Humas
4	Aris Budiyanto, S.Pd	-	-	Pokja Sarana prasarana
5	Ratri Rachmawati	-	-	Kaprodi Akuntansi
6	Tiwi, S.Pd	-	-	Kaprodi Pemasaran
7	Rizkinesa Grahitaningtyas	-	-	Kaprodi DKV
8	Dra. Siti Subekti Handayani	-	-	Koordinator BK
9	Dra. Erna Zuraida	-	-	Bendahara Sekolah
10	Dra.Isnonik Setyowati	-	-	Kepala Urusan Perpustakaan
11	Suyati, S.Pd	-	-	Urusan Bursa Kerja Khusus
12	Endah Puspita Asri,S.Pd	-	-	Urusan Unit Produksi


 Kepala Sekolah
 S. Haryono Privatnoko

MENGESAHKAN
 SALINAN/FOTO COPY SESUAI DENGAN
 ASLINYA

TANGGAL

 Kepala Sekolah
 SUSANTO, SPd.

Lampiran III SK Kepala Sekolah
 Nomor : 21/L.13.5/SMK.KO/P.16/2017
 Tanggal : 17 Juli 2017
 Hal : Pembagian Tugas Guru Mengajar Semester Ganjil Tahun 2017 / 2018

DAFTAR WALI KELAS
 TAHUN PELAJARAN : 2017 - 2018

No	Nama	Jabatan	Wali Kelas
1	Cakra Aminudin Hamka, S.Kom	Guru	X AK 1
2	Sya'ban Purnama, S.Pd	Guru	X AK 2
3	Endah Puspita Asri, S.Pd	Guru	X AK 3
4	Melisa Dwi Anggraini, S.Pd	Guru	X PM1
5	Selfia Setiawati, S.Pd	Guru	X PM2
6	Rati Murahayu, S.Si	Guru	X DKV
7	Harri Dwi Soewarsono, BcHk	Guru	XI AK1
8	Siti Subandiyah, S.Pd	Guru	XI AK2
9	Reza Erwindra Pasadena, S.Pd	Guru	XI AK3
10	Tiwi, S.Pd	Guru	XI PM 1
11	Nanik Tri Astuti, S.Pd	Guru	XI PM2
12	Mela Dina Arum Sari, S.Pd	Guru	XI DKV
13	Dra. Suwasti Nisa Prabandari	Guru	XII AK 1
14	Ratri Rachmawati, S.Pd	Guru	XII AK 2
15	Dra. Parmini	Guru	XII AK 3
16	Sumaryati, S.Pd	Guru	XII PM 1
17	Dra. Erna Zuraida	Guru	XII PM 2
18	Fitri Nuzhati, S.Si	Guru	XII PM 3
19	Rizkinesa G. Poeticalitani, S.Pd	Guru	XII DKV 1
20	Dra. Isnunik Setyowati	Guru	XII DKV 2


 Kepala Sekolah
 SMK KOPERASI
 YOGYAKARTA
 Kel. Burih Terakreditasi
 AIP
 Cabang Privatmoko

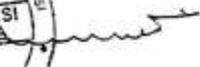
MENGESAHKAN
 SALINAN FOTOKOPY SESUAI DENGAN
 ASLINYA

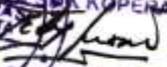

 Kepala Sekolah
 SMK KOPERASI
 YOGYAKARTA
 Kel. Burih Terakreditasi
 EDY SUSANTO, SPd.

Lampiran IV SK Kepala Sekolah
 Nomor : 21/1.13.5/SMK.KO/P.16/2017
 Tanggal : 17 Juli 2017
 Hal : Pembagian Tugas Guru Mengajar Semester Ganjil Tahun 2017 / 2018

DAFTAR PEMBINA
 TAHUN PELAJARAN : 2017 / 2018

No	Nama	Jabatan	Pembina
1	Siti Subandiyah, S.Pd.I	Guru	Pembina Sosial
2	Syah'ban Fumama, S.Pd	Guru	Pembina UKS
3	Reza Erwindra Pasadena, S.Pd	Guru	Pembina Ekstra
4	Nanik Tri Astuti, S.Pd	Guru	Pembina OSIS
5	Deisi Wulansari, S.Pd	Guru	Pembina Kopsis

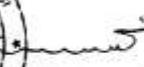
Yogyakarta, 17 Juli 2017
 Kepala Sekolah

 Nidhang Privatmoko

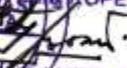

MENGESAHKAN
 SALINAN/FOTO COPY SESUAI DENGAN
 ASLINYA
 KEPALA SEKOLAH KEJURUAN KOPERASI
 SMK KOPERASI YOGYAKARTA
 YOGYAKARTA

 EDY SUSANTO, SPd.


Lampiran V SK Kepala Sekolah
 Nomor : 21/I.13.5/SMK.KO/P.16/2017
 Tanggal : 17 Juli 2017
 Hal : Pembagian Tugas Guru Mengajar Semester Ganjil Tahun 2017 / 2018

DAFTAR PIKET GURU
 TAHUN PELAJARAN : 2017 / 2018

No	Nama	Jabatan	Jadwal piket
1		Guru	Senin
2	Tuti Windyarini, S.Pd	Guru	Selasa
3	Katarina Kariami Suci	Guru	Rabu
4	Fasikha , S.Sos	Guru	Kamis
5	Selfia Setiyawati, S.Pd	Guru	Jum'at
6	Cakra Aminudin Hamka , S.Kom	Guru	Sabtu

Yogyakarta, 17 Juli 2017
 Kepala Sekolah

 Priyatmoko


MENGESAHKAN
 SALINAN/FOTO COPY SESUAI DENGAN
 ASLINYA
 TANGGAPAN KEJURUAN KOPERASI
 YOGYAKARTA

 EDY SUSANTO, SPd.


**STRUKTUR KURIKULUM PROGRAM KEAHLIAN DESAIN KOMUNIKASI VISUAL (DKV)
KOMPETENSI KEAHLIAN SENI RUPA
SMK KOPERASI YOGYAKARTA
TAHUN PELAJARAN 2017 - 2018**

NO	MATA PELAJARAN	KELAS/SEM						JUMLAH	
		X		XI		XII		BEBAN BELAJAR	TOTAL
1	NORMATIF								
1.1	Pendidikan Agama	2	2	2	2	2	2	192	
1.2	Pendidikan Kewarganegaraan	2	2	2	2	2	2	192	
1.3	Bahasa Indonesia	2	2	2	2	2	2	192	
1.4	Pendidikan Jasmani, Olah raga dan Kesehatan	2	2	2	2	2	2	192	
1.5	Seni Budaya	1	1	1	1	1	1	96	
	Total Normatif	9	9	9	9	9	9		864
2	ADAPTIF								
2.1	Matematika	4	4	4	4	4	4	384	
2.2	Bahasa Inggris	4	4	4	4	4	4	384	
2.3	Ilmu Pengetahuan Alam	1	1	1	1	1	1	96	
2.4	Ilmu Pengetahuan Sosial	1	1	1	1	1	1	96	
2.5	Ketrampilan Komputer dan P. Informasi	2	2	2	2	2	2	192	
2.6	Kewirausahaan	2	2	2	2	2	2	192	
	Total Adaptif	14	14	14	14	14	14		1344
3	PRODUKTIF								
	1. Dasar-Dasar Kejuruan								
1.1	Mempersiapkan Pembuatan Produk Desain Komunikasi Visual	15	7					352	
1.2	Menerapkan Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Lingkungan Hidup	1	1					32	
	2. Kompetensi Kejuruan								
2.1	Mengoperasikan Komputer Grafis		4					64	
2.2	Melaksanakan Proses Pekerjaan Fotografi		4	4				128	
2.3	Mempersiapkan, Melaksanakan, Memproses Hasil Shooting Videografi			4	4			128	
2.4	Membuat Produk Desain Komunikasi Teknik Saring				4			64	
2.5	Membuat Produk Desain Komunikasi Mengarah ke Media Indoor & Outdoor			8	8	11	10	592	
2.6	Membuat Produk Desain Komunikasi Visual Mengarah ke Media Televisi					4		64	
2.7	Melakukan Paska Produksi Desain Komunikasi Visual (Post Design)					1		16	
2.8	Melaksanakan Pameran Hasil Karya Desain Komunikasi Visual						6	96	
	Total Kompetensi Kejuruan	16	16	16	16	16	16		1536
4	MUATAN LOKAL								
4.1	Bhs Jawa	1	1	1	1	1	1	96	96
5	MUATAN LOKAL SEKOLAH								
5.1	Manajemen Koperasi	v	v						
5.2	Jaringan Usaha Koperasi			v	v				
5.3	Keuangan Koperasi					v	v		
6	PENGEMBANGAN DIRI								
6.1	Pramuka	v							
6.2	Pengembangan Kepribadian dan Profesi	v	v	v	v	v			
6.3	Pendidikan Kecakapan Hidup	v							
	Jumlah Jam Perminggu	40	40	40	40	40	40		3840

Mengetahui,
Pengawas Sekolah

Drs. Priyanto, MT, M.Pd
NIP. 19641214 199003 1 007

MENGESAHKAN
SALINAN/FOTO COPY SESUAI DENGAN
ASLINYA

TANGGAL 17 JULI 2017
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN KOPERASI
SMK KOPERASI YOGYAKARTA
KEL. MANJAMBAN
KOTA YOGYAKARTA

Yogyakarta, 17 Juli 2017
Sekolah
SMK KOPERASI
YOGYAKARTA
KEL. MANJAMBAN
KOTA YOGYAKARTA

Diketahui,
Priyatmoko

**STRUKTUR KURIKULUM PROGRAM KEAHLIAN TATA NIAGA
KOMPETENSI KEAHLIAN PEMASARAN
SMK KOPERASI YOGYAKARTA
TAHUN PELAJARAN 2017 - 2018**

NO	MATA PELAJARAN/ KOMPETENSI	X	X	XI	XI	XII	XII	BEBAN BELAJAR	TOTAL
		1	2	3	4	5	6		
I	NORMATIF								
1.1	Pendidikan Agama	2	2	2	2	2	2	192	
1.2	Pendidikan Kewarganegaraan	2	2	2	2	2	2	192	
1.3	Bahasa Indonesia	2	2	2	2	2	2	192	
1.4	Pendidikan Jasmani, Olah raga dan Kesehatan	2	2	2	2	2	2	192	
1.5	Seni Budaya	1	1	1	1	1	1	96	
	TOTAL NORMATIF	9	9	9	9	9	9		864
II	ADAPTIF								
2.1	Matematika	4	4	4	4	4	4	384	
2.2	Bahasa Inggris	4	4	4	4	4	4	384	
2.3	Ilmu Pengetahuan Alam	1	1	1	1	1	1	96	
2.4	Ilmu Pengetahuan Sosial	1	1	1	1	1	1	96	
2.5	Ketrampilan Komputer dan P. Informasi	2	2	2	2	2	2	192	
2.6	Kewirausahaan	2	2	2	2	2	2	192	
	TOTAL ADAPTIF	14	14	14	14	14	14		1344
III	DASAR KEJURUAN								
A	DASAR KOMPETENSI KEJURUAN								
1	Menerapkan Prinsip Profesional Bekerja	1	1					32	
2	Melaksanakan Komunikasi Bisnis	2	2					64	
3	Menerapkan KJLH	1	1					32	
B	KOMPETENSI KEJURUAN								
1	Memahami Prinsip- Prinsip Bisnis	2	2					64	
2	Menata Produk			2	2	2	2	128	
3	Melaksanakan Negosiasi & Konfirmasi Keputusan Pelanggan	2	2	2	2	2	2	192	
4	Melaksanakan Proses Administrasi Transaksi	2	2	2	2	2	2	192	
5	Melakukan Penyerahan / Pengiriman Produk			2	2	2	2	128	
6	Melaksanakan Penagihan Pembayaran			2	2	2	2	128	
7	Mengoperasikan Peralatan Transaksi di Lokasi Pemasaran			2	2	2	2	128	
8	Menemukan Peluang Baru dari Pelanggan	2	2	2	2	2	2	192	
9	Melaksanakan Pelayanan Prima	2	2					64	
10	Membuka Usaha Eceran/Ritel	2	2					64	
11	Melakukan Pemasaran Barang dan Jasa/ Adm piala			2	2	2	2	128	
	TOTAL PRODUKTIF	16	16	16	16	16	16		1536
IV	MUATAN LOKAL								
1	Bhs Jawa	1	1	1	1	1	1	96	96
V	MUATAN LOKAL SEKOLAH								
5.1	Manajemen Koperasi	v	v						
5.2	Jaringan Usaha Koperasi			v	v				
5.3	Keuangan Koperasi					v	v		
VI	PENGEMBANGAN DIRI								
6.1	Pramuka	v							
6.2	Olah Raga	v	v	v	v	v	v		
6.3	Pendidikan kecakapan hidup	v							
JUMLAH TOTAL		40	40	40	40	40	40		3840

Mengetahui,
Pengawas Sekolah

Drs. Paryoto, MT, M.Pd
NIP. 19641214 199003

MENGESAHKAN
SALINAN/FOTO COPY SESUAI DENGAN
ASLINYA

SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN KOPERASI
SMK KOPERASI YOGYAKARTA
KEL. BISEN TERAKREDITASI
A
KOTA YOGYAKARTA



Yogyakarta, 17 Juli 2017.

Pengawas Sekolah

Banuhang Priyatmoko

**STRUKTUR KURIKULUM PROGRAM KEAHLIAN KEUANGAN
KOMPETENSI KEAHLIAN AKUNTANSI
SMK KOPERASI YOGYAKARTA
TAHUN PELAJARAN 2017 - 2018**

NO	MATA PELAJARAN/ KOMPETENSI	KELAS						BEBAN BELAJAR	TOTAL
		X	X	XI	XI	XII	XII		
I	NORMATIF								
1.1	Pendidikan Agama	2	2	2	2	2	2	192	
1.2	Pendidikan Kewarganegaraan	2	2	2	2	2	2	192	
1.3	Bahasa Indonesia	2	2	2	2	2	2	192	
1.4	Pendidikan Jasmani, Olah raga dan Kesehatan	2	2	2	2	2	2	192	
1.5	Seni Budaya	1	1	1	1	1	1	96	
	TOTAL NORMATIF	9	9	9	9	9	9		864
II	ADAPTIF								
2.1	Matematika	4	4	4	4	4	4	384	
2.2	Bahasa Inggris	4	4	4	4	4	4	384	
2.3	Ilmu Pengetahuan Alam	1	1	1	1	1	1	96	
2.4	Ilmu Pengetahuan Sosial	1	1	1	1	1	1	96	
2.5	Ketrampilan Komputer dan P. Informasi	2	2	2	2	2	2	192	
2.6	Kewirausahaan	2	2	2	2	2	2	192	
	TOTAL ADAPTIF	14	14	14	14	14	14		1344
III	DASAR KEJURUAN								
A	DASAR KOMPETENSI KEJURUAN								
1	Menerapkan Prinsip Profesional Bekerja	1	1						32
2	Melaksanakan Komunikasi Bisnis	1	1						32
3	Menerapkan Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Lingkungan Hidup	1	1						32
B	KOMPETENSI KEJURUAN								
1	Mengelola Dokumen Transaksi Kegiatan Kas			2	2				160
2	Memproses Entry Jurnal	4	4						96
3	Memproses Transaksi ke Dalam Buku Besar	4	4						96
4	Mengelola Kartu Utang, Piutang, Persediaan dan Aktiva Tetap			7	7				224
5	Menyajikan Laporan HPP					6	6		192
6	Menyusun dan Menyajikan Laporan Keuangan	5	5	3	3	4	4		352
7	Menyiapkan Surat Pemberitahuan Pajak			2	2	2	2		128
8	Mengoperasikan Program Pengolah Angka / Spreadsheet			2	2				64
9	Mengoperasikan Aplikasi Komputer Akuntansi								
	TOTAL PRODUKTIF	16	16	16	16	16	16		1536
IV	MUATAN LOKAL								
1	Bahasa Jawa	1	1	1	1	1	1	96	96
V	MUATAN LOKAL SEKOLAH								
1	Manajemen Koperasi	v	v						
2	Jaringan Usaha Koperasi			v	v				
3	Akuntansi Keuangan Koperasi					v	v		
VI	PENGEMBANGAN DIRI								
1	Pramuka	v	v						
2	Olah Raga	v	v	v	v	v	v		
3	Pendidikan kecakapan hidup	v	v						
	JUMLAH TOTAL	40	40	40	40	40	40		3840

Mengetahui,
Pengawas Sekolah

Lfs. Paryoto, MT, M.Pd
NIP. 19641214 199003

**MENCESAHKAN
SALINAN/FOTO COPY SESUAI DENGAN
ASLINYA**



17 Juli 2017

Abang Priyatmoko



KALENDER PENDIDIKAN SMK KOPERASI

JURUSAN : AKUNTANSI - PEMASARAN - DESAIN KOMUNIKASI VISUAL



SEMESTER GASAL

Juli 2017

AHAD	02	09	16	23	30
SENIN	03	10	17	24	31
SELASA	04	11	18	25	
RABU	05	12	19	26	
KAMIS	06	13	20	27	
JUMAT	07	14	21	28	
SABTU	08	15	22	29	

Agustus 2017

AHAD	06	13	20	27	
SENIN	07	14	21	28	
SELASA	01	08	15	22	29
RABU	02	09	16	23	30
KAMIS	03	10	17	24	31
JUMAT	04	11	18	25	
SABTU	05	12	19	26	

September 2017

AHAD	03	10	17	24	
SENIN	04	11	18	25	
SELASA	05	12	19	26	
RABU	06	13	20	27	
KAMIS	07	14	21	28	
JUMAT	01	08	15	22	29
SABTU	02	09	16	23	30

Oktober 2017

AHAD	01	08	15	22	29
SENIN	02	09	16	23	30
SELASA	03	10	17	24	31
RABU	04	11	18	25	
KAMIS	05	12	19	26	
JUMAT	06	13	20	27	
SABTU	07	14	21	28	

November 2017

AHAD	05	12	19	26	
SENIN	06	13	20	27	
SELASA	07	14	21	28	
RABU	01	08	15	22	29
KAMIS	02	09	16	23	30
JUMAT	03	10	17	24	
SABTU	04	11	18	25	

Desember 2017

AHAD	03	10	17	24	31
SENIN	04	11	18	25	
SELASA	05	12	19	26	
RABU	06	13	20	27	
KAMIS	07	14	21	28	
JUMAT	01	08	15	22	29
SABTU	02	09	16	23	30

KETERANGAN :

- 27 Juni - 3 Juli 2017
Libur Idul Fitri 1438 H
- 4 - 15 Juli 2017
Libur Kenaikan kelas
- 17 - 22 Juli 2017
Pengenalan Lingkungan Sekolah
- 31 Juli - 5 Agustus 2017
GDS
- 17 Agustus 2017
HUT Kemerdekaan RI
- 19 Agustus 2017
Kegiatan Lomba HUT RI
- 27 Agustus 2017
PENERIMAAN TAMU AMBALAN
- ★ 31 Agustus 2017
HARI KEISTIMEWAAN JOGJA
- 1 September 2017
Idul Adha 1438 H
- 4 September 2017
Penyembelihan hewan qurban
- 21 September 2017
Tahun Baru Hijriyah 1439 H
- 22 - 30 September
Penilaian Tengah Semester
- ★ 7 Oktober 2017
HUT Kota Yogyakarta
- ★ 9 Oktober 2017
PEMILU OSIS
- ★ 16 Oktober 2017
Pelantikan OSIS
- ★ 21 - 22 Oktober 2017
LDK
- ★ 28 Oktober 2017
HARI LUMPAH PEMUDA
- 30 Oktober - 8 November
Penilaian Akhir Semester Kelas XI
- ▲ 9 Nopember 2017
Pembekalan Praktik Industri
- ★ 10 Nopember 2017
Peringatan Hari Pahlawan
- ▲ 13 Nov 2017 - 31 Jan 2018
Praktik Industri
- 25 November 2017
Hari Guru Nasional
- 27 Nopember - 8 Desember
Penilaian Akhir Semester Kelas X & XI
- 1 Desember 2017
Maulid Nabi Muhammad SAW
- 9 - 12 Desember 2017
REMIDIAL
- 13 - 15 Desember 2017
Classmeeting
- 16 Desember 2017
Penerimaan Raport
- 18 - 30 Des 2017
Libur Semester Gasal
- 25 Desember 2017
Hari Natal 2017

SEMESTER GENAP

Januari 2018

AHAD	07	14	21	28	
SENIN	01	08	15	22	29
SELASA	02	09	16	23	30
RABU	03	10	17	24	31
KAMIS	04	11	18	25	
JUMAT	05	12	19	26	
SABTU	06	13	20	27	

Februari 2018

AHAD	04	11	18	25	
SENIN	05	12	19	26	
SELASA	06	13	20	27	
RABU	07	14	21	28	
KAMIS	01	08	15	22	29
JUMAT	02	09	16	23	30
SABTU	03	10	17	24	31

Maret 2018

AHAD	04	11	18	25	
SENIN	05	12	19	26	
SELASA	06	13	20	27	
RABU	07	14	21	28	
KAMIS	01	08	15	22	29
JUMAT	02	09	16	23	30
SABTU	03	10	17	24	31

April 2018

AHAD	01	08	15	22	29
SENIN	02	09	16	23	30
SELASA	03	10	17	24	
RABU	04	11	18	25	
KAMIS	05	12	19	26	
JUMAT	06	13	20	27	
SABTU	07	14	21	28	

Mei 2018

AHAD	06	13	20	27	
SENIN	07	14	21	28	
SELASA	01	08	15	22	29
RABU	02	09	16	23	30
KAMIS	03	10	17	24	31
JUMAT	04	11	18	25	
SABTU	05	12	19	26	

Juni 2018

AHAD	03	10	17	24	31
SENIN	04	11	18	25	
SELASA	05	12	19	26	
RABU	06	13	20	27	
KAMIS	07	14	21	28	
JUMAT	01	08	15	22	29
SABTU	02	09	16	23	30

KETERANGAN :

- 1 Januari 2018
Tahun Baru 2018
- 26, 27 Januari 2018
AMT Kelas XII
- ▲ 31 Januari 2018
Penarikan Praktik Industri
- 5-7 Februari 2018
GLADI UKK
- 15 Februari 2018
Hari Raya IMLEK
- 19 - 21 Februari 2018
UKK
- ◻ 22 Februari 2018
PENSI dan BAZAAR
- 22 - 24 Februari 2018
PAMERAN
- ◇ 3 Maret 2018
Tes TOEIC Kelas XII
- 5 - 10 Maret 2018
Ujian Praktkik Sekolah
- ◻ 17 - 19 Maret 2018
Kemah Besar
- 18 Maret 2018
Hari Raya Nyepi
- 19 - 24 Maret 2018
Ujian Sekolah
- 30 Maret 2018
Wafat Isa Al Masih
- 2 - 5 April 2018
UNBK SMK (Utama)
- 13 April 2018
Isra' MI'raj
- 16 - 19 April 2018
UNBK (Susulan)
- ★ 21 April 2018
Peringatan Hari Kartini
- 23 - 26 April 2018
Kunjungan Industri Kelas XI
- 1 Mei 2018
Hari Buruh
- ★ 2 Mei 2018
Hari Pendidikan Nasional
- 10 Mei 2018
Kenaikan Isa Al Masih
- ◻ 15, 16, 17 Mei 2018
Perkiraan Awal Ramadhan
- 18 - 28 Mei 2018
Penilaian Akhir Tahun
- 29 Mei 2018
Hari Raya Waisak
- 30 - 31 Mei 2018
Kegiatan Keagamaan
- 1 Juni 2018
Hari Kelahiran Pancasila
- ◻ 4 Juni 2018
Rapat Verifikasi
- ◻ 6 Juni 2018
Rapat Pleno Kenaikan Kelas
- 9 Juni 2018
Penerimaan Raport
- 15, 16 Juni 2018
Hari Raya Idul Fitri
- 11 Juni - 14 Juli 2018
Libur Kenaikan Kelas & Hari Raya

Raih Masa Depan Lebih Baik bersama smk koperasi yogyakarta



KARTU BIMBINGAN PLT
PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL
 LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY
 TAHUN 2017

F04
 UNTUK MAHASISWA

Nama Sekolah / Lembaga : SMK KOREPASI
 Alamat Sekolah : JL. KAPAS NO.5 DEMAK, KABUPATEN MASRE
 Nama DPL PLT : Ariq Fajar Pambudi, M.Or
 Prodi / Fakultas DPL PLT : PEND. JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI (PJKR)
 Jumlah Mahasiswa PLT : dua (2)

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PLT
1.	27 September 2017	2	Makres		<i>[Signature]</i>
2.	11 September 2017	2	RPP		<i>[Signature]</i>
3	25 September 2017	2	Cakupan harian		<i>[Signature]</i>
4.	8 November 2017	2	Laporan individu		<i>[Signature]</i>

PERHATIAN :
 * Kartu bimbingan PLT ini diberikan oleh mhs PLT (1 kartu sbb 1 prodi)
 * Kartu bimbingan PLT ini harus diisi materi bimbingan dan dimasukkan tanda tangan dan DPL PLT setiap kali bimbingan di lakukan.
 * Kartu bimbingan PLT ini segera dikembalikan ke PP-PPL & PKL UNY paling lambat 3 (tiga) hari setelah penarikan mhs PLT untuk keperluan administrasi.

Mengetahui,
 Kepala PP PPL DAN PKL,

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

Mengesetahuai,
 Kepala Sekolah / Lembaga

 Y. Subarta, S.S. September 2017
 Ketua Kelompok PLT

DOKUMENTASI KEGIATAN PLT

1. Praktik Mengajar Terbimbing



2. Observasi



3. Upacara



4. Pendampingan Lomba Kopetensi Siswa



5. In House Training (IHT)



6. Piket



7. Penataan Gudang Olahraga





8. Penarikan PLT UNY



9. Pelepasan PLT UNY



10. Pendampingan Turnamen Futsal

