

**LAPORAN INDIVIDU**  
**PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING (PLT)**  
**SMK MUHAMMADIYAH 1 YOGYAKARTA**

Dosen Pembimbing Lapangan PLT  
Dr. Guntur, M.Pd.



**Disusun Oleh:**  
**REZHA ARZHAN HIDAYAT**  
**14601241078**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**  
**JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**2017**

## HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini mengesahkan Laporan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) yang disusun oleh mahasiswa dengan identitas berikut ini:

Nama : REZHA ARZHAN HIDAYAT  
NIM : 14601241078  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta dari tanggal 15 September - 15 November 2017 Hasil kegiatan tercantum dalam naskah laporan ini

Dosen Pembimbing Lapangan

Yogyakarta, 16 November 2017  
Guru Pembimbing

  
Dr. Guntur, M.Pd.

  
Yogo Pamungkas, S.Pd.

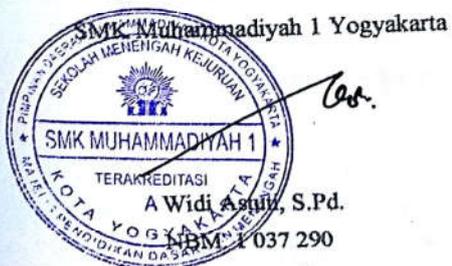
NIP. 198109262006041001

NBM. 1112830

Mengetahui

Kepala Sekolah

Koordinator PLT



SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta

  
Bibi Imna Zanu, S.Pd.Si  
NBM. 999 110

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan kekuatan-Nya, sehingga dapat menyelesaikan kegiatan PLT dan laporan PLT ini dengan baik.

PLT merupakan salah satu mata kuliah yang wajib di tempuh. Selain itu, PLT memberikan pengalaman belajar mengajar yang dapat memperluas wawasan yang terkait dengan kependidikan dan keprofesionalan guru. Adapaun isi laporan ini memuat laporan kegiatan yang dilakukan oleh penulis dalam kegiatan PLT.

Program yang terlaksana mulai tanggal dapat berjalan lancar tentunya berkat bantuan dari banyak pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., selaku rektor UNY yang telah memberikan izin dan kesempatan melaksanakan PLT
2. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., selaku DPL Pamong dan DPL Prodi yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan demi terlaksananya program PLT.
3. Widi Astuti, S.Pd., selaku kepala sekolah yang telah memberikan ijin, sarana dan prasarana dan kesempatan kepada mahasiswa untuk melaksanakan program PLT.
4. Bibi Imna Zanu, S.Pd., selaku koordinator PLT di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta.
5. Bapak Yogo Pamungkas, S.Pd., selaku guru pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan kepada mahasiswa pada saat akan dan setelah mengajar di kelas.
6. Semua Bapak/Ibu guru dan seluruh staf dan karyawan yang telah membantu selama pelaksanaan program PLT.
7. Siswa-siswi kelas XI Mm 1, 2, 3 ; XI AK 1,2; XII TKJ,; XII Mm 1,2 , dan XII AK 1,2 SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta yang telah mendukung dan berpartisipasi aktif dalam mengikuti program PLT.
8. Teman-teman seperjuangan PLT UNY yang telah bekerja sama melaksanakan program dengan penuh kekompakan dan kebersamaan.

Kami menyadari bahwa dalam laporan ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca sangat kami harapkan. Semoga laporan PLT ini bermanfaat bagi mahasiswa PLT UNY Tahun 2017 pada khususnya dan umumnya. Semoga hasil laporan ini dapat menjadi sarana penggalan wawasan bagi seluruh masyarakat akademik.

Yogyakarta.....16 November 2017



**REZHA ARZHAN HIDAYAT**

**NIM. 14601241078**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>BAB I</b> .....	1
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>A. Analisis Situasi</b> .....	1
<b>B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan</b> .....	11
<b>BAB II</b> .....	15
<b>PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL</b> .....	15
<b>A. Persiapan</b> .....	15
<b>B. Pelaksanaan Program PLT</b> .....	17
<b>C. Analisis Hasil Pelaksanaan</b> .....	19
<b>BAB III</b>	
<b>A. Kesimpulan</b> .....	23
<b>B. Saran</b> .....	25
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	

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

### **SMK MUHAMMADIYAH 1 YOGYAKARTA**

**Oleh : Rezha Arzhan Hidayat**

**NIM. 14601241078**

#### **ABSTRAK**

Kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) Universitas Negeri Yogyakarta secara terbimbing dilaksanakan mulai dari tanggal 15 September sampai dengan 15 November 2017 yang berlokasi di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta yang beralamatkan di Jl. Nitikan No.48, Sorosutan, Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, yang bertujuan untuk memberikan pengalaman nyata bagi penyusun tentang dunia pendidikan sehingga nantinya diharapkan dapat menjadi tenaga pendidik yang profesional.

Dalam kegiatan Pembelajaran perlu melakukan persiapan diantaranya penyusunan RPP, menentukan metode dan media pembelajaran. Mata pelajaran yang diampu yaitu *PENJASORKES* untuk kelas XI Multimedia 1,2 ,3, XI Akuntansi 1,2 dan XII Teknik Komputer dan Jaringan, Multimedia 1,2 serta Akuntansi 1 dan 2.

Dalam melaksanakan Kegiatan PLT penyusun menggunakan metode yang tersusun secara berurutan, dimulai dari melakukan observasi kondisi sekolah serta proses pembelajaran, kemudian berkonsultasi dengan guru pembimbing dan dosen pembimbing. Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) telah terlaksana sebanyak 4-5 pertemuan untuk setiap kelas dengan 10 RPP. Semoga dengan adanya kegiatan PLT ini dapat dijadikan sebagai sarana untuk menjadikan diri sebagai guru atau pendidik yang profesional yaitu guru yang mempunyai nilai, sikap, kemampuan dan ketrampilan.

Kata Kunci: *UNY, PLT, SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Analisis Situasi**

#### **1. Sejarah dan Dinamika SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta**

SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta berdiri pada tanggal 1 Agustus 1958 bertempat di Sekolah Menengah Ekonomi Pertama (SMEP) Muhammadiyah 1 Jalan Pathuk Yogyakarta, yang dipelopori oleh Bapak Muchsin, Pimpinan Sekolah pertama sebagai pengelola adalah Bapak Dawami Achmad, ST., dan Bapak Drs. Moehadi Sofyan (1958). Saat itu bernama SMEA Muhammadiyah, baru saja berjalan kemudian pindah ke Ndalem Poespo (sebelah barat pojok beteng) yang kini dikenal Jalan Mayjen Sutoyo, tapi saat itu masih sulit mendapatkan siswa meskipun sudah berlabel Muhammadiyah. Pada tanggal 1 Agustus 1960 SMEA Muhammadiyah pindah, bertempat di Ndalem Poeger sebelah timur Rumah Sakit Pugeran di Jalan Mayjen Sutoyo, Kepala Sekolah resmi Bapak Dawami Achmad, ST. dan Wakilnya Bapak Drs. Moehadi Sofyan. Sekolah masuk sore, bersama dengan SMEP Muhammadiyah yang masuk pagi. Kemudian tahun 1961/1962 SMEA Muhammadiyah menyewa bersama SMEP Muh. 1 di Ndalem Puspo akan tetapi tetap masih masuk siang hari dan masih kesulitan mendapatkan siswa yang cukup. Padahal pada saat itu baru ada 2 SMEA, yaitu SMEA Negeri 1 masuk pagi, dan SMEA Negeri 2 masuk sore. Kemudian menyusul SMEA Swasta Santo Thomas dan SMEA PIRI yang semua berada di kota.

Melanjutkan babak baru dengan hijrah kembali menempati Ndalem Suryo sekaligus masuk pagi dengan harapan ada kecerahan bias mendapatkan siswa baru yang memadai, namun tantangan baru muncul dengan lahirnya SMEA Muhammadiyah 2 di daerah Kauman, yang selain tempatnya representative peninggalan alm. KHA. Dahlan pendiri organisasi Muhammadiyah di Kauman Yogyakarta yang dimotori oleh Bapak Haifani

Hilal, B.Sc, dan Mujiharjo, B.Sc Pada data itu tahun 1970 SMEA Muhammadiyah 1 Yogyakarta mengalami pergantian Kepala Sekolah baru dari Bapak Dawami Achmad, ST., kepada Drs. Jajuli yang hanya menjabat beberapa bulan, karena diangkat menjadi dosen di FKIP Negeri Surabaya. Jabatan Kepala Sekolah dirangkap oleh Drs. Moehadi Sofyan sekaligus kepala SMA Muhammadiyah 3 dan pimpinan surat kabar Mercuri Suar.

Tahun 1972/1973 benar-benar ujian berat bagi SMEA Muhammadiyah 1, yang nyaris berakhir, selain siswanya yang tidak memadai tempat untuk KBM juga digunakan tempat SMA ISLAM yang saat itu Ketua Yayasannya Alm. Prop. Dr. Ahmad Badawi. Karena jabatan rangkap yang dilakukan Bapak Moehadi Sofyan (SMA Muhammadiyah 3 dan SMEA Muhammadiyah 1), maka jabatan Kepala Sekolah dijabat oleh Bapak Noeryono, BA. yang kemudian beliau diangkat menjadi guru PNS di SMP Negeri Bijiharjo Wonosari Gunungkidul. Selanjutnya akibat dari diberlakukannya Kepala Sekolah minimal Golongan III/C, maka praktis Drs. Moehadi Sofyan yang harus mandegani sebagai pengelola, yang masih menjabat Wakil Kepala Sekolah SMEA Muhammadiyah 1 Yogyakarta. Namun Alhamdulillah pada tahun 1986 beliau Bapak RH. Wachmad Hardjo Puspito mewakafkan tanahnya di kampung Nitikan. Menyusul bantuan dari Majelis Dikdasmen Kodya Yogyakarta terrealisasi fondasi Gedung SMEA Muhammadiyah 1 Yogyakarta yang sekarang di jalan Nitikan baru. Pada tahun 1995 Majelis Pendidikan Dasar dan Menengah PWM Prop. D.I.Y memberikan uluran tangan berujud satu unit gedung bertingkat, sementara hijrah SMEA Muhammadiyah 1 Yogyakarta berlangsung lagi, dan jabatan Kepala Sekolah pun begitu juga dari Bapak. Noeryono, BA kepada Suhardi, pensiunan Kepala SMP Bejiharjo. SMEA Muhammadiyah 1 pindah lagi ke SD Muhammadiyah Danunegaran, kemudian terakhir tahun 1995 hijrah ke Nitikan Baru dengan satu unit gedung bertingkat. Dan dengan Kepala Sekolah berturut-turut Bapak Noeryono, Bapak Suhardi dan Bapak Mujihardjono, B. Sc.

Dengan adanya perubahan kurikulum dan undang-undang Pendidikan yang mengharuskan perubahan nama sekolah menengah kejuruan dengan SMK, maka tanggal 7 Juli 1997 SMEA Muhammadiyah 1 ditetapkan Majelis Dikdasmen PWM Prop. D.I.Y menjadi SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta. Pada tanggal 7 Juli 1997 diadakan serah terima jabatan kepala sekolah sebagai pejabat pelaksana harian Kepala Sekolah SMK Muh 1 Yogya Ibu Siti Asiyah, BA,YMT Drs. Sumaryanto Marzuki SMK Muhammadiyah Karangmaja Gunungkidul. Selanjutnya dalam perjalanan SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta, pada tanggal 24 Maret 1998 untuk tahun pelajaran 1998/1999 mendapat Akreditasi DIAKUI.

- a. Tanggal 15 Mei 2000, penetapan Bidang keahlian Bisnis Manajemen dan Program keahlian Akuntansi dan Penjualan.
- b. Tanggal 15 Mei 2000 mendapat jenjang Akreditasi DISAMAKAN
- c. Pada tanggal 29 Agustus 2001. Mendapat rekomendasi dari PDM Kota Yogyakarta, untuk pembangunan Gedung unit II berlantai dua disebelah barat Gedung unit 1.
- d. Tanggal 18 Mei 2004 mendapat Rekomendasi dari Wali Kota Yogyakarta untuk membuka Program Teknik Informatika.
- e. Pada tanggal 15 Juni 2005 mengikuti akreditasi dua program keahlian Akuntansi dan Penjualan masing-masing A.

Selanjutnya terjadi pergantian Kepala Sekolah pada tanggal 28 Januari 2006 di PDM Kota Yogyakarta dari Bapak Drs. Sumaryanto Marzuki kepada Drs.HM. Abu Shoim Nur dari SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta. Dari kepemimpinan Bapak Drs. HM. Abu Shoim Nur, mulai babak baru diadakan renovasi bangunan gedung depan yang sedianya untuk unit produksi (mini market), tempat sepeda siswa yang representatif dan insyaallah akan dibangun ruang guru, Tata Usaha dan Ruang Kepala Sekolah di tengah diantara gedung Unit 1 dan Unit 2. Perkembangan siswanya meningkat tahun pelajaran 2007/2008 mendapat 4 kelas, semoga tahun mendatang dapat 4 kelas sehingga kelak parallel 4 kelas atau keseluruhan menjadi 12 kelas.

Perkembangan selanjutnya dimulai pada tahun 2011 dengan adanya pergantian Kepala Sekolah dan Drs. HM Abu Shoim Nur kepada Drs. H. Suprihandono, M.M. Pada masa kepemimpinan inilah SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta memulai babak baru. Berbagai pembaharuan fisik dilakukan, mulai dari wajah depan gedung sekolah, penambahan unit gedung, hingga pembuatan area parkir yang lebih memadai. Selain itu, dilakukan pembukaan kompetensi keahlian Teknik Komputer dan Jaringan di Tahun Pelajaran 2014/2015, SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta telah berhasil menduduki peringkat pertama nilai UN SMK Muhammadiyah se-Kota Yogyakarta. Adapun Kepala Sekolah yang memimpin SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta dari periode pertama sampai saat ini berjumlah 11 orang sebagai berikut:

- a. H. Dawami Achmad (1958-1969)
- b. Drs. Jazuli (1970)
- c. Moehadi Sofyan (1970-1986)
- d. Noeryono (1986-1988)
- e. Drs. Suhardi (1989-1994)
- f. Mudjihardjono, B.Sc (1995-1997)
- g. Siti Asiyah, BA (sebagai Pelaksana Harian)
- h. Drs. Sumaryanto Marzuki (sebagai YMT) (1998-2001)
- i. Drs. Sumaryanto Marzuki (2001-2006)
- j. Drs. HM. Abu Shoim Nur (2006-2011)
- k. Drs. H. Suprihandono, M.M (2011-2017)
- l. Widi Astuti, S.Pd. (2017-Sekarang)

## **2. Visi SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta**

Menjadi sekolah unggul, berwawasan global, berorientasi pada perkembangan IPTEK, berlandaskan IMTAQ.

## **3. Misi SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta**

- a. Menghasilkan tamatan yang beriman dan bertaqwa serta berakhlak mulia.
- b. Menghasilkan tamatan yang profesional dalam menghadapi tantangan global.

- c. Menghasilkan tamatan yang berjiwa wirausaha, kreatif, inovatif sehingga mampu menciptakan lapangan kerja.
- d. Menghasilkan tamatan yang berkompeten sehingga dapat terserap di dunia usaha atau dunia industri.

#### 4. Kebijakan Mutu SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta

##### “BERIMAN”

**B** : *Brain* (Mengembangkan kemampuan berpikir)

**E** : *Excellent* (Sangat bagus, hebat, luar biasa)

**R** : *Religious* (Bernuansa Islami)

**I** : *Innovative* (Selalu melakukan pembaruan dan perbaikan)

**M** : *Multiple Intellegencies* (Mengembangkan berbagai aspek kecerdasan)

**A** : *Aspiration* (Bersifat menerima pendapat)

**N** : *Networking* (Mengembangkan hubungan dan kerja sama)

#### 5. Do“a yang dibiasakan di sekolah

##### a. Awal Pelajaran

a) *Bismillahirrahmanirrahim*

b) *Asyhadu an-laa ilaaha illallah Wa asyhadu anna Muhammadanrasulullah*

c) *Rodhitu billahi robba wabil islami diina wa bimuhhammadin nabiyawarosula robbi zidnii ‘ilma war zuq nii fah ma, Amiin.*

d) Tadarus Al-Quran satu ruku’ beserta terjemahan diawali dengan bacaan ta’awud

e) Membaca Asmaul Husna

f) Membaca Visi dan Kebijakan Mutu SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta

g) Menyanyikan Lagu Indonesia Raya

##### b. Doa Setiap Pergantian Pelajaran

*Bismillahirrahmanirrahim*

##### c. Doa Setiap Akhir Pelajaran

*Alhamdulillahirobil’alamin*

#### **d. Doa Penutup Pelajaran**

*Aallohumma arinal haqqo haqqon warzuqnattibaa'ahu wa arinalbaathilabaa-thilan warzuqnajtinaabahu*

*Subhanakallahumma wabihamdika asyhadualla ilahaila anta astagfirukawa'atubu ilaik*

#### **6. Kondisi Fisik Sekolah**

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada Februari 2016, diperoleh data sebagai berikut :

- a. Ruang Kelas : 13 ruangan
- b. Ruang Guru : 1 ruangan
- c. Ruang Kepala Sekolah : 1 ruangan
- d. Ruang TU : 1 ruangan
- e. Laboratorium : 3 ruangan
- f. Bengkel : 1 ruangan
- g. Ruang BK : 1 ruangan
- h. Ruang UKS : 2 ruangan
- i. Perpustakaan : 1 ruangan
- j. Ruang Piket : 1 ruangan
- k. Koperasi (Unit Pemasaran) : 1 ruangan
- l. Kantin : 1 ruangan
- m. Toilet : 8 ruangan
- n. Tempat Ibadah : 1 ruangan dan 1 bangunan Masjid
- o. Parkir : 1 ruangan

#### **7. Potensi Siswa**

Para siswa di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta, mempunyai potensi yang besar untuk dapat memanfaatkan ilmunya dalam kehidupan sehari-hari, karena mereka dibekali *skill* atau keterampilan spesifik sesuai penjurusannya yang sifatnya aplikatif dalam dunia kerja. Sebagian lulusan SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta tidak melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi dan sebagian siswa yang lain melanjutkan ke perguruan tinggi.

## **8. Potensi Guru dan Karyawan**

Tingkat pendidikan sebagian besar guru dan karyawan di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta adalah Sarjana (S1) dari berbagai perguruan tinggi, baik perguruan tinggi negeri maupun swasta. Hampir semua guru dan karyawan dari SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta berstatus tetap dan telah memiliki Nomor Bangku Muhammadiyah (NBM) yang artinya guru dan karyawan tersebut dapat mengajar disekolah-sekolah Muhammadiyah.

## **9. Fasilitas Kegiatan Belajar Mengajar**

Fasilitas dalam Kegiatan Belajar Mengajar di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta antara lain papan tulis, *white board*, kapur tulis dan spidol *boardmarker*, meja dan kursi, serta Al-Quran di setiap kelas maupun laboratorium. Tersedia juga fasilitas proyektor dan *sound system* yang dapat digunakan sesuai dengan kebutuhan.

## **10. Perpustakaan**

Perpustakaan SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta menyediakan buku-buku yang dapat dipinjamkan oleh seluruh warga sekolah. Koleksi buku yang ada dalam perpustakaan antara lain buku keagamaan, buku-buku komputer, dan buku-buku lainnya yang menunjang proses pembelajaran di sekolah.

## **11. Laboratorium**

SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta memiliki 3 laboratorium komputer, 1 bengkel dan 1 laboratorium unit pemasaran. Fasilitas dalam setiap laboratorium komputer dan bengkel antara lain komputer, jaringan LAN, dan AC.

## **12. Bimbingan Konseling**

Kondisi ruangan dari ruangan yang digunakan untuk bimbingan konseling di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta terlihat baik dan arsip-arsip bimbingan tertata dengan rapi. Alur penyelesaian untuk siswa-siswa yang bermasalah sudah terorganisir dengan baik, dibuktikan dengan tahapan-tahapan yang dilakukan oleh Guru BK.

## **13. Ekstrakurikuler**

Sejak tahun ajaran baru 2014/2015, ekstrakurikuler wajib di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta adalah Untuk kelas X ada ekstrakurikuler Hisbul

Waton (HW) serupa dengan pramuka yang diwajibkan di Muhammadiyah. Ekstrakurikuler lainnya adalah sebagai berikut :

- a. Ikatan Pelajar Muhammadiyah (IPM) sejenis OSIS.
- b. Seni Beladiri Tapak Suc
- c. Klub Bahasa Inggris.
- d. KIR.

Seluruh ekstrakurikuler tersebut di bawah naungan seorang pembina dan setiap kegiatan ekstrakurikuler memiliki pelatihnya masing-masing. Jadwal ekstrakurikuler biasanya dilaksanakan setiap seminggu sekali. Untuk ekstrakurikuler pramuka dilaksanakan setiap hari Kamis setelah jam pelajaran terakhir.

#### **14. Organisasi dan fasilitas**

IPM OSIS sekolah ini dinamakan dengan IPM diketuai oleh salah seorang siswa kelas XII MM 1 yang bernama R. Sandy XII TKJ. Kegiatan utama yang diadakan oleh IPM adalah kegiatan MOS dan FORTASI untuk siswa baru. Letak ruang IPM di lantai 2 sebelah tangga. Pengurus harian (PH) dari IPM ada ketua umum, wakil ketua umum, sekretaris umum, bendahara umum, bidang pengkaderan, bidang Kajian Dakwah Islami (KDI), bidang Apresiasi Seni Budaya dan Olahraga (ASBO), bidang Pengkajian Ilmu Pengetahuan (PIP) dan bidang Kewirausahaan (KWH).\

#### **15. Organisasi dan fasilitas UKS**

Fasilitas UKS di sekolah ini terdapat 1 ranjang, 1 timbangan dan pengukur tinggi badan dan beberapa obat-obatan. Kendala yang dirasakan oleh pihak UKS adalah sempitnya ruang UKS, sehingga tidak leluasa dan tidak dapat menampung banyaknya siswa atau guruyang sakit dan butuh beristirahat di UKS. Obat-obatan di UKS ini cukup lengkap. Siswa atau guru yang sakit terkadang juga dirujuk kepuskesmas terdekat untuk penanganan lebih lanjut.

## 16. Administrasi

Administrasi di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta, yaitu :

No	NAMA	NIP/NBM	JABATAN
1.	Widi Astuti, S.Pd.	1 037 290	<b>Kepala Sekolah</b>
2.	Rikky Handani Saputra	1 112 821	<b>Kepala Tata Usaha</b>
3.	Punagi, S.Pd.I	949 472	<b>Bendahara / Keuangan</b>
			<b>Wakil Kepala Sekolah</b>
4.	Drs. Wajid Heryono	19620513 198903 1 008	<b>a. Waka Ismuh</b>
5.	Joko Supriyanto, S.Pd.	1 112 824	Pembantu Khusus urusan Ismuh
			<b>b. Pokja Kurikulum</b>
6.	Bibi Imna Zanu, S.Pd.Si	999 110	Waka Kurikulum
7.	Umi 'Alimatul Khoiriyah, S.Kom	1 161 857	Pembantu Khusus urusan Kurikulum
			<b>Ketua Kompetensi Keahlian</b>
8.	Umi 'Alimatul Khoiriyah, S.Kom	1 161 857	Rekayasa Perangkat Lunak
9.	Eko Priyo Triasmoro, ST	919 312	Teknik Komputer Jaringan
10.	Kusumaningati Sulistya W. S.Pd	1 204 363	Multimedia
11.	Ariyanti, S.Pd.	1 132 427	Akuntansi
			<b>c. Pokja Kesiswaan</b>
12.	Dewi Retnaningsih, S.Pd.	1 112 823	Waka Kesiswaan
13.	Kusumaningati Sulistya W. S.Pd	1 204 363	Pembina IPM
14.	Ganis Yoga Purnama, S.Pd	-	Pembantu khusus urusan kemahasiswaan
15.	Yogo Pamungkas, S.Pd. Jas	1 112 830	<b>d. Waka Sarpras</b>
16.	Eko Priyo Triasmoro, ST	919 312	<b>e. Pokja Hubungan Industri dan BKK</b> Koordinator

			Anggota
17.	Tri Hastirin, S.Pd	1 016 353`	Anggota Hubungan Industri dan BKK
18.	Dra. Hj. Budi Lestari	19570323 199303 2 001	<b>Koordinator UKS</b>
19.	Dra. Asiyah Sriningsih	677 675	Kepala Perpustakaan
20.	Yuli Astuti, B.Sc.	627 522	Tenaga Perpustakaan
21.	Aditia Nurjaman, S.Pd	1 210 652	Kepala Laboratorium
22.	Luthfi Widya Ekakusuma	1 186 930	Teknisi Laboratorium
23.	Kamaludin	1 146 107	Tenaga Laboratorium
24.	Hatma Setya Widodo	1 112 825	Tenaga Teknisi Perawatan
25.	Baiq Dewi Andalia, A.Md.	-	Tenaga Teknisi Perawatan
26.	Agus Suradiman	949 474	Tenaga Sekolah / Satpam
27.	Legirah	-	Tukang Kebun
28.	Bibit Santosa	1 189 381	Tenaga Kebersihan
29.	Temen Santosa	1 189 379	Pesuruh
30.	Muslihul Hadi	-	Pengemudi

### 17. Koperasi Siswa

Jenis usaha yang dijalankan di koperasi siswa ini adalah kantinmakanan dan minuman serta alat tulis dan yang dilibatkan secara langsung dalam menjalankan kepengurusan koperasi adalah siswa kelas XI jurusan akuntansi. Barang-barang yang tersedia sudah sesuai dengan kebutuhan para siswa itu sendiri.

### 18. Tempat Ibadah

SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta dalam menjalankan ibadah sholat menggunakan masjid Al-Furqon yang terletak disamping gedung sekolah.

### 19. Kesehatan

Kesehatan lingkungan di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta inirelatif baik, hal ini terbukti dengan tingkat ketidakhadiran siswa karena kesehatan relatif rendah.

## **B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PLT**

Program PLT ini merupakan bagian dari mata kuliah sebesar 3 SKS yang harus ditempuh oleh mahasiswa kependidikan. Materi yang ada meliputi program mengajar teori dan praktik di kelas dengan dibimbing oleh guru pembimbing masing-masing. Observasi lingkungan sekolah bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang aspek-aspek karakteristik komponen pendidikan, iklim, dan norma yang berlaku di sekolah tempat PLT. Aspek yang diobservasi meliputi lingkungan fisik sekolah, perilaku atau keadaan siswa, administrasi persekolahan, fasilitas pembelajaran dan pemanfaatannya.

Kegiatan observasi di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta dilaksanakan sesuai dengan jadwal kegiatan mahasiswa PLT yang telah diatur oleh pihak sekolah. Kemudian informasi tentang SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta dan unit-unitnya disampaikan secara singkat oleh pihak sekolah pada saat observasi dan juga pada saat penerjuanan pada tanggal 15 September 2017.

Pelaksanaan program praktik pengalaman lapangan di mulai dari tanggal 15 September 2017 sampai 15 November 2017 (penarikan mahasiswa tanggal 15 November 2017). Kegiatan PLT dilaksanakan berdasarkan ketentuan yang berlaku dalam melaksanakan praktik kependidikan dan persekolahan yang sudah terjadwal. Rancangan kegiatan PLT adalah suatu bentuk hasil perencanaan yang dibuat dengan berdasarkan waktu dan jenis kegiatan yang akan dilaksanakan pada waktu mahasiswa melaksanakan PLT. Agar tercapai efisiensi dan efektivitas penggunaan waktu maka kegiatan PLT direncanakan sebagai berikut:

### **1. Persiapan di kampus**

#### **a. Pengajaran Mikro**

Pengajaran mikro dilaksanakan pada semester sebelumnya untuk memberi bekal awal pelaksanaan PLT. Dalam pengajaran mikro mahasiswa dibagi dalam beberapa kelompok kecil, masing-masing kelompok terdiri dari delapan sampai sepuluh mahasiswa dengan seorang dosen pembimbing. Dalam pengajaran mikro ini setiap mahasiswa di didik dan dibina untuk menjadi seorang pengajar, mulai dari persiapan perangkat mengajar, media pembelajaran, materi dan mahasiswa lain sebagai anak didiknya.

Mahasiswa diberi waktu selama 15 sampai 20 menit dalam sekali tampil, kemudian setelah itu diadakan evaluasi dari dosen pembimbing dan mahasiswa yang lain. Hal ini bertujuan agar dapat diketahui kekurangan atau kelebihan dalam mengajar demi meningkatkan kualitas praktik mengajar berikutnya dan saat terjun langsung ke sekolah.

#### **b. Observasi Sekolah**

Observasi lingkungan sekolah bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang aspek-aspek karakteristik komponen pendidikan, iklim dan norma yang berlaku di sekolah tempat PLT. Aspek yang diobservasi meliputi lingkungan fisik sekolah, proses pembelajaran di sekolah, perilaku atau keadaan siswa, administrasi persekolahan, fasilitas pembelajaran dan pemanfaatannya. Kegiatan observasi di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta dilaksanakan sesuai dengan jadwal kegiatan mahasiswa PLT yang telah diatur oleh pihak sekolah. Kemudian informasi tentang SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta dan unit-unitnya disampaikan secara singkat oleh pihak sekolah pada saat observasi dan tanggal 15 September 2017 pada saat acara penerjunan ke sekolah.

#### **c. Pembekalan PLT**

Pembekalan PLT dilaksanakan sebelum penerjunan ke sekolah. Semua mahasiswa wajib mengikuti pembekalan PLT. Pembekalan PLT dilaksanakan oleh masing-masing fakultas yang pelaksanaannya telah ditentukan oleh Lembaga Pengembangan dan Penjamin Mutu Pendidikan (LPPMP) Universitas Negeri Yogyakarta.

### **2. Persiapan sebelum PLT**

Sebelum melaksanakan kegiatan PLT, mahasiswa diharuskan membuat administrasi mengajar, seperti membuat RPP, materi pelajaran, dimana kesemuanya itu digunakan sebagai pegangan mahasiswa dalam mengajar.

### **3. Kegiatan PLT**

#### **a. Praktik Mengajar Terbimbing**

Praktik mengajar terbimbing adalah praktik mengajar dimana praktikan masih mendapat arahan pada pembuatan perangkat pembelajaran yang meliputi

program satuan pelajaran, rencana pembelajaran, media pembelajaran, alokasi waktu dan pendampingan pada saat mengajar di dalam kelas.

Dalam praktek terbimbing ini semua praktikan mendapat bimbingan dari guru mata pelajarannya masing-masing. Bimbingan dilaksanakan pada waktu yang telah disepakati praktikan dengan guru pembimbing masing-masing.

#### **b. Praktek Mengajar Mandiri**

Dalam praktek mengajar mandiri, praktikan melaksanakan praktik mengajar yang sesuai dengan program studi praktikan dan sesuai dengan mata pelajaran yang diajarkan oleh guru pembimbing di dalam kelas secara penuh.

Kegiatan praktek mengajar meliputi:

1. Membuka pelajaran :
  - a) Salam pembuka
  - b) Berdoa
  - c) Absensi
  - d) Apersepsi
  - e) Memberikan motivasi
2. Pokok pembelajaran :
  - a) Menyampaikan materi
  - b) Memberikan kesempatan bertanya (diskusi) aktif duaarah
  - c) Menjawab pertanyaan siswa
  - d) Memotivasi siswa untuk aktif
3. Menutup pelajaran :
  - a) Membuat kesimpulan
  - b) Memberi tugas dan evaluasi
  - c) Berdoa
  - d) Salam Penutup

### **c. Umpan Balik Guru Pembimbing**

#### **1. Sebelum praktik mengajar**

Manfaat keberadaan guru pembimbing sangat dirasakan besar ketika kegiatan PLT dilaksanakan, guru pembimbing memberikan arahan-arahan yang berguna seperti pentingnya merancang pembelajaran pengajaran dan alokasi waktu sebelum pengajaran dikelas dimulai, fasilitas yang dapat digunakan dalam mengajar, serta memberikan informasi yang penting dalam proses belajar mengajar yang diharapkan. Selain itu guru pembimbing dapat memberikan beberapa pesan dan masukan yang akan disampaikan sebagai bekal praktikan mengajar di kelas.

#### **2. Sesudah praktik mengajar**

Dalam hal ini guru pembimbing diharapkan memberikan gambaran kemajuan mengajar praktikan, memberikan arahan, masukan dan saran baik secara visual, material maupun mental serta evaluasi bagi praktikan.

### **d. Penyusunan Laporan**

Kegiatan penyusunan laporan dilaksanakan pada minggu terakhir dari kegiatan PLT setelah praktik mengajar mandiri. Laporan ini berfungsi sebagai pertanggung jawaban atas pelaksanaan program PLT.

### **e. Evaluasi**

Evaluasi digunakan untuk mengetahui kemampuan yang dimiliki mahasiswa maupun kekurangannya serta pengembangan dan peningkatannya dalam pelaksanaan PLT.

## **BAB II**

### **PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL**

#### **A. Persiapan**

Sebelum pelaksanaan kegiatan PLT praktikan mempersiapkan diri dengan menyusun proposal program berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada kegiatan PLT setelah program tersusun praktikan juga menyusun kebutuhan seluruh program kegiatan yang telah direncanakan agar semua kegiatan yang dilakukan selama pelaksanaan PLT dapat dilaksanakan dengan terarah dan terorganisir dengan baik. Disamping itu, peran guru pembimbing juga sangat besar sekali manfaatnya, maka konsultasi dengan guru pembimbing sangatlah penting untuk mendukung kegiatan PLT.

##### **1. Persiapan Kegiatan PLT**

Sebelum mahasiswa diterjunkan dalam pelaksanaan PLT, UNY membuat berbagai program persiapan sebagai bekal mahasiswa dalam melaksanakan PLT. Persiapan yang dilaksanakan adalah sebagai berikut :

##### **a. Pengajaran Mikro**

Program ini dilaksanakan dengan dimasukkan dalam matakuliah wajib lulus dengan nilai minimum B bagi mahasiswa yang akan mengambil PLT pada semester berikutnya. Dalam pelaksanaan perkuliahan, mahasiswa diberikan materi tentang bagaimana mengajar yang baik dengan disertai praktik untuk mengajar dengan peserta yang diajar adalah teman sekelompok/*micro teaching*. Keterampilan yang diajarkan dan dituntut untuk dimiliki dalam pelaksanaan mata kuliah ini adalah berupa keterampilan-keterampilan yang berhubungan dengan persiapan menjadi seorang calon pendidik, baik mengenai teknik membuka kelas, cara berkomunikasi dalam kelas, penguasaan kelas, dan cara menutup kelas.

##### **b. Pembekalan PLT**

Pembekalan PLT diadakan oleh pihak Universitas yang bertujuan untuk memberikan bekal bagi mahasiswa agar dapat melaksanakan tugas dan kewajiban sebagai peserta PLT dengan baik. Dari pembekalan ini mahasiswa

mendapatkan informasi mengenai kemungkinan-kemungkinan yang akan dihadapi disekolah sehingga program akan disesuaikan dengan pengalaman pada bidang yang ditekuni. Adapun pelaksanaan pembekalan PLT dilaksanakan oleh Koordinator PLT masing-masing jurusan.

Keberhasilan dari kegiatan PLT sangat ditentukan oleh kesiapan mahasiswa baik persiapan secara akademis, mental, maupun keterampilan. Hal tersebut dapat diwujudkan karena mahasiswa telah diberi bekal sebagai pedoman dasar dalam menjalankan aktivitas PLT yang merupakan rambu-rambu dalam melaksanakan praktik di sekolah.

## **2. Observasi Lingkungan Sekolah Dan Pembelajaran Di Kelas**

Kegiatan observasi ini adalah mengamati proses belajar mengajar di dalam kelas dan mengamati sarana fisik pendukung lainnya (lingkungan sekolah) dalam melancarkan kegiatan proses belajar mengajar.

### **a. Observasi Lingkungan Sekolah**

Kegiatan ini berupa pengamatan langsung, wawancara dan kegiatan lain yang dilakukan di luar kelas dan di dalam kelas.

Kegiatan ini dilakukan dua tahap yaitu pada saat mengambil mata kuliah Pengajaran Mikro, yang salah satu tugasnya adalah observasi ke sekolah dan pada saat minggu pertama pelaksanaan PLT. Kegiatan meliputi observasi lingkungan fisik sekolah, perilaku peserta didik, administrasi sekolah dan fasilitas pembelajaran lainnya (perpustakaan dan Laboratorium). Hasil observasi tahap satu di diskripsikan dengan pembimbing dan dijadikan bahan perkuliahan pada pengajaran mikro.

### **b. Observasi Pembelajaran Di Kelas**

Observasi dilaksanakan dengan tujuan agar mahasiswa memiliki pengetahuan serta pengalaman pendahuluan sebelum melaksanakan tugas mengajar yaitu kompetensi-kompetensi profesional yang dicontohkan oleh guru pembimbing di dalam kelas, dan juga agar mahasiswa mengetahui lebih jauh administrasi yang dibutuhkan oleh seorang guru untuk kelancaran mengajar (presensi, daftar nilai, penugasan, ulangan, dan lain-lain). Dalam hal ini mahasiswa harus dapat memahami beberapa hal mengenai kegiatan

pembelajaran dikelas seperti membuka dan menutup materi, mengelola kelas, merencanakan pengajaran, menyusun program semester, menyusun satuan materi, mengetahui metode mengajar yang baik, karakteristik peserta, media yang dapat digunakan dan lain-lain. Kegiatan yang di observasi meliputi :

- 1) Langkah pendahuluan, meliputi membuka pelajaran
- 2) Penyajian materi meliputi cara, metode, teknik dan media yang digunakan dalam penyajian materi
- 3) Teknik evaluasi
- 4) Langkah penutup meliputi, bagaimana cara menutup pelajaran dan memotivasi peserta didik agar lebih giat belajar.

### **3. Pembuatan Rencana Pembelajaran Pengajaran (RPP)**

Sebelum tugas mengajar dilaksanakan, untuk persiapan pembelajaran dibuat juga Rencana Pembelajaran yang berisi materi, metode, media dan teknik pembelajaran yang akan dilakukan dalam proses belajar mengajar.

### **4. Pembuatan Materi Pembelajaran**

Untuk dapat menyampaikan materi kepada siswa dengan baik maka selain membuat RPP juga membuat materi pembelajaran. Dalam materi pembelajaran berisi tentang ringkasan materi yang akan disampaikan pada saat PLT dilaksanakan. Materi tersebut dibuat berdasarkan buku acuan yang telah sesuai dengan kurikulum yang berlaku.

## **B. Pelaksanaan Program PLT**

Kegiatan PLT dilaksanakan mulai tanggal 15 September sampai dengan 15 November 2017. Selama pelaksanaan, penyusun melakukan bimbingan dengan pihak sekolah dan dosen pembimbing yang berhubungan dengan program pengajaran yang direncanakan sebelumnya, kemudian dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah disetujui.

### **1. Pelaksanaan Praktik Mengajar**

Dalam melaksanakan praktik mengajar di kelas, sebelumnya praktikan telah mempersiapkan satuan mata agar pada saat mengajar arah dan tujuannya jelas. Hal utama dan pertama yang dilakukan adalah membuka pelajaran dengan berdoa, dilanjutkan dengan mengadakan presensi, yang juga merupakan suatu

upaya pendekatan terhadap siswa. Menyampaikan tujuan umum pembelajaran dengan memberikan motivasi agar siswa giat dan tertarik dengan materi yang dibawakan, menyampaikan tujuan khusus pembelajaran dikaitkan dengan kondisi/ kenyataan dilapangan agar siswa memperoleh gambaran khusus yang memudahkan mereka untuk memahaminya. Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar dimulai pada tanggal 28 September 2017.

## **2. Metode**

Dalam pelaksanaan mengajar, metode pembelajaran yang digunakan yaitu dengan menerapkan metode ceramah, praktik, tanya jawab, diskusi, games dan penugasan yakni dengan memberikan penjelasan kepada peserta didik tentang materi di disesuaikan dengan buku dan modul yang digunakan.

## **3. Media Pembelajaran**

Media yang digunakan antara lain : papan tulis, spidol, penghapus, serta modul. Dalam pemberian materi diupayakan kondisi peserta didik dalam keadaan tenang dan kondusif agar memudahkan semua peserta untuk menangkap materi pelajaran yang disampaikan, disela-sela penyampaian materi diberikan kesempatan kepada setiap peserta untuk mengajukan pertanyaan apabila dalam penjelasan masih terdapat kekurangan atau kurang kejelasan, setelah itu diberikan penjelasan yang sejelas mungkin dan lebih rinci.

## **4. Evaluasi Pembelajaran**

Evaluasi pembelajaran pada mata produktif, normatif mempunyai standard nilai yang berbeda-beda. Untuk nilai produktif nilai minimal yang harus ditempuh oleh peserta didik adalah 70. Jika dalam ujian harian dan ujian semester standar nilai 70 belum tercapai, maka adalah wajib mengadakan perbaikan. Standard evaluasi yang ditempuh adalah sepenuhnya menjadi tanggung jawab guru pengampu mata pelajaran.

## **5. Keterampilan Mengajar Lainnya**

Dalam praktik mengajar, seorang pendidik harus memiliki beberapa strategi (langkah) pembelajaran lain sebagai pendukung dalam menerapkan metode pembelajarannya, karena tidak setiap metode pembelajaran yang diterapkan dan dianggap cukup untuk diterapkan mempunyai nilai yang baik

sebab terkadang hal-hal lain yang sebelumnya tidak direncanakan muncul sebagai masalah baru yang biasa menghambat proses pembelajaran, untuk itu diperlukan adanya pengetahuan tentang berbagai metode pembelajaran dan pendekatan lain yang akan sangat berguna dalam menunjang pemberian materi pelajaran yang diajarkan, misalnya dengan memberikan perhatian penuh dengan cara selalu mendatangi peserta tersebut dan memberikan asimilasi-asimilasi, pujian sebagai wujud perhatian yang dapat memberikan sesuatu yang sangat berarti bagi peserta, disamping memberikan petunjuk lain yang akan sangat memacu dirinya agar menjadi lebih baik dari sebelumnya. Atau dengan cara memberikan pengalaman-pengalaman berharga yang pernah dialami pendidik yang berkaitan dengan materi pelajaran yang disampaikan dengan penuh perhatian dan mudah dicerna agar tujuan umum dan khusus dalam pembelajaran yang diinginkan dapat tercapai.

### **C. Analisis Hasil Pelaksanaan**

Secara keseluruhan program kegiatan PLT dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Yang mana semua program dapat penyusun laksanakan dengan cukup baik. Praktikan dapat melaksanakan proses pembelajaran 45 kali dengan 11 RPP .

Antusiasme siswa yang juga sangat tinggi dilihat dari banyaknya siswa yang menanyakan mengenai materi yang disampaikan serta tugas-tugas yang diberikan mendapatkan nilai yang cukup memuaskan.

Program yang dilaksanakan oleh penyusun sangat jauh dari sempurna, karena itu penyusun berusaha untuk melakukan analisis demi menemukan solusi untuk menjadi bahan renungan guna memperbaiki penulis ke depannya. Analisa yang dilakukan antara lain:

#### **1. Analisis keterkaitan Program dengan Pelaksanaannya**

Dalam pelaksanaan PLT yang dilakukan di SMK Muhammadiyah1 Yogyakarta dari awal hingga akhir pelaksanaannya secara keseluruhan dirasa sudah cukup baik meski terdapat berbagai macam kekurangan. Dalam hal ini praktikan merasa praktikan merasa sudah cukup baik dalam menyampaikan materi dan nilai formatif yang dihasilkan sudah memenuhi standar. Dengan

kata lain, siswa kurang lebih sudah cukup mampu menerima apa yang disampaikan oleh praktikan.

## **2. Faktor Pendukung**

Pelaksanaan PLT melibatkan berbagai macam faktor pendukung, baik dari guru, peserta didik, maupun sekolah.

### **a. Faktor pendukung yang pertama adalah guru pembimbing.**

Guru pembimbing memberikan kebebasan kepada mahasiswa PLT dalam melakukan tugas mengajar dan mendidik siswa. Guru pembimbing tetap memantau dan membantu apabila terdapat kesulitan dan kesalahan dalam menyampaikan materi.

### **b. Faktor pendukung yang kedua adalah peserta didik. Pesertadidik di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta merupakan siswa-siswa terdidik yang dapat memahami instruksi dengan seksama dan menjalankan tugas yang diberikan dengan baik.**

### **c. Faktor pendukung yang ketiga adalah sekolah. SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta adalah sekolah unggulan yang memiliki fasilitas yang cukup memadai sehingga memudahkan pendidik untuk menyampaikan materi dan berkreasi dalam penyampaian materi sehingga pembelajaran menjadi lebih menarik.**

## **3. Hambatan**

Dalam pelaksanaan PLT, tidak dapat dipungkiri terdapat berbagai macam hambatan dan rintangan. Baik itu bersumber dari siswa, sekolah, lingkungan, maupun dari diri penyusun sendiri. Dalam menghadapinya, penyusun selalu berusaha semampu penyusun untuk menyelesaikan berbagai rintangan yang ada. Akan tetapi selalu ada kekurangan dan ketidak sempurnaan dalam solusi yang ditemukan penyusun.

Pada poin ini, penyusun akan berusaha menampilkan berbagai masalah yang penyusun temui dan juga penyelesaian yang telah penyusun coba lakukan. Hambatan-hambatan yang ditemukan antara lain :

**a. Grogi (Demam panggung)**

Deskripsi: Pada pertemuan-pertemuan awal penyusun mengalami kesulitan dalam penyampaian di depan kelas. Hal ini disebabkan oleh siswa-siswi yang sangat senang bercanda kepada penyusun pada saat menjalankan proses pembelajaran.

Solusi: Persiapan dilakukan dengan lebih dalam lagi. Skenario pembelajaran disiapkan dan dimatangkan sebelum masuk kelas. Serta media pembelajaran disiapkan dengan lebih rapi.

**b. Kesulitan menghafal siswa**

Deskripsi: penyusun mengalami kesulitan dalam menghafal nama siswa yang cukup banyak.

Solusi: penyusun selalu melakukan presensi sebelum pelajaran dimulai sebagai dalih bagi penyusun untuk berlatih menghafalkan siswa.

**c. Siswa kurang memperhatikan pada jam – jam pelajaran akhir**

Deskripsi: Siswa sudah mengantuk dan kurang memperhatikan pada jam-jam terakhir pelajaran. Ini disebabkan karena siswa sudah cukup jenuh mengikuti pelajaran dari pagi.

Solusi: Pada jam-jam pelajaran siang, penyusun memperbanyak candaan dan membuat suasana lebih cair sehingga siswa dapat mengikuti pelajaran dengan rileks.

**4. Refleksi**

Kegiatan PLT ini memberi pemahaman kepada diri penyusun bahwa menjadi seorang guru tidak semudah yang dibayangkan. Menjadi seorang guru lebih dari sekedar memahamkan materi kepada siswa atau mentransfer ilmu dengan cara yang sama kepada setiap siswa di kelas. Lebih dari itu seorang guru dituntut untuk menanamkan nilai dan akhlak yang berhubungan dengan materi yang diajarkan. Guru harus menjadi orang yang kreatif, peduli dan perhatian karena potensi dan situasi yang dimiliki oleh siswa tidak sama. Guru harus peka terhadap perbedaan yang ada, dan harus mampu menyikapi tingkah laku siswa yang beragam dan tidak selamanya positif.

Selain hal yang berhubungan dengan proses pembelajaran, penulis juga menemui pengalaman baru tentang hal yang juga harus dihadapi guru, yaitu persoalan administrasi dan persoalan sosial di kantor. Seorang guru tidak hanya harus mengajar, akan tetapi juga harus melengkapi administrasi seperti RPP, Silabus, pembuatan soal dan berbagai analisis dalam pembuatannya.

Setiap kegiatan praktik mengajar yang dilakukan praktikan di sekolah mendewasakan pemikiran penyusun sebagai seorang calon tenaga pengajar. Guru adalah manusia yang sangat berjababagi setiap insan di dunia. Karena jasanya setiap manusia dapat membaca, menulis dan belajar berbagai macam ilmu.

## **BAB III**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pelaksanaan Praktik Lapangan Terbimbing yang dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta, ada beberapa hal yang dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Praktik Lapangan Terbimbing sebagai salah satu program wajib bagi mahasiswa UNY orogram studi pendidikan merupakan kegiatan yang sangat tepat dan memiliki fungsi serta tujuan yang jelas sebagai sarana untuk memberikan bekal kemampuan menjadi tenaga kependidikan yang professional dari mahasiswa sebagai calon pendidik yang mana dituntut harus memiliki empat kompetensi guru yaitu kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi professional dan kompetensi sosial. Dengan cara melakukan pengamatan dan sekaligus praktik secara langsung pada kondisi yang sebenarnya, tentunya sedikit banyak akan memberikan pengalaman nyata bagi penyusun sebagai seorang calon pendidik.
2. Melalui program Praktik Lapangan Terbimbing yang dilakukan, penyusun akan berusaha untuk menumbuh kembangkan sikap dan kepribadian sebagai seorang pendidik, memiliki sikap dewasa dalam bertindak dan berpikir serta disiplin dalam melaksanakan tugas dan kewajiban, serta akan memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan sekolah dan masyarakat di sekelilingnya.
3. Kordinasi dengan guru pembimbing yang sangat baik akan menunjang pelaksanaan PLT, sehingga segala permasalahan yang menyangkut kegiatan pengajaran akan segera dapat terpecahkan dengan cepat dan baik.
4. Dengan program PLT, penyusun sebagai calon pendidik tentunya akan lebih menyadari tugas dan kewajibannya sebagai seorang individu yang berkompeten sehingga akan memiliki semangat

dalam membantu mecerdaskan 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 praktikan adalah berusaha sebaik-baiknya melakukan seluruh serangkaian kegiatan PLT sesuai dengan pedoman pelaksanaannya dengan tidak lupa selalu berkonsultasi dengan guru pembimbing maupun dosen pembimbing setiap akan maupun sehabis melakukan suatu kegiatan. Disamping hal-hal yang telah disebutkan diatas ada beberapa hal yang akan sangat bermanfaat dalam pelaksanaan PLT, yaitu:

a. Bagi mahasiswa

1. Dapat mendewasakan cara berfikir dan meningkatkan penalaran mahasiswa dalam melakukan penelaahan, perumusan, dan pemecahan masalah pendidikan yang ada di sekolah
2. Dapat memperdalam pengertian, pemahaman, dan penghayatan tentang pelaksanaan pendidikan.
3. Dapat mengenal dan mengetahui secara langsung kegiatan proses pembelajaran dan atau kegiatan lainnya di tempat praktik
4. Mendapatkan kesempatan untuk mempraktikkan bekal yang diperoleh selama perkuliahan kedalam proses pembelajaran dan atau kegiatan kependidikan lainnya.
5. Memperoleh pengalaman yang tidak ternilai harganya

b. Bagi sekolah

1. Mendapatkan inovasi dalam kegiatan kependidikan.
2. Mendapatkan motivasi untuk mengeksplorasi hal-hal baru yang sedang berkembang dalam dunia pendidikan.

3. Memperoleh bantuan tenaga dan pikiran didalam mengelola kegiatan kependidikan
- c. Bagi Universitas Negeri Yogyakarta
1. Dapat memperluas dan meningkatkan jaringan kerjasama dengan pihak sekolah maupun instansi lainnya.
  2. Mendapatkan masukan tentang kasus kependidikan yang berharga yang dapat dipergunakan sebagai bahan pengembangan penelitian.
  3. Mendapatkan masukan tentang perkembangan pelaksanaan praktik kependidikan sehingga kurikulum, metode dan pengelolaan proses pembelajaran di kampus UNY agar dapat lebih disesuaikan dengan tuntutan nyata di lapangan.

## **B. SARAN**

1. Pihak Sekolah
  - a. Lebih meningkatkan dan menjaga hubungan baik dengan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah terjalin baik saat ini.
  - b. Perlunya perawatan fasilitas-fasilitas yang telah dimiliki oleh sekolah lebih lanjut, agar fasilitas tersebut dapat dimanfaatkan oleh peserta didik dengan semestinya.
  - c. Selalu meningkatkan prestasi baik akademis maupun non akademis
  - d. Menggali potensi soft skill maupun hard skill peserta didik.
  - e. Menambah sarana dan prasarana sekolah demi menunjang proses pembelajaran.
2. Pihak UNY
  - a. Perlunya koordinasi yang lebih baik lagi dalam pelaksanaan PPL antara DPL, LPPMP, dan mahasiswa agar tidak terjadi perbedaan paham, karena PPL ini merupakan program yang

dapat melatih mahasiswa untuk terjun langsung dalam sekolah dan merupakan program yang diadakan setiap tahun. Oleh karena itu, perlu disempurnakan dan disosialisasikan dengan baik, karena masih ada informasi yang belum jelas lagi bagi mahasiswa, guru pembimbing, sekolah, dan dosen pembimbing.

- b. Perlunya koordinasi yang lebih baik antara DPL, LPPMP, dan Dosen Pembimbing Mikro, sehingga mahasiswa tidak merasa terbebani dalam memenuhi kewajiban-kewajiban yang harus dilaksanakan. Untuk itu, pembagian tugas harus dikomunikasikan terlebih dahulu dengan baik agar mahasiswa dapat melaksanakan tugas-tugas tersebut dengan baik.

### 3. Penulis

Bagi Penulis yang melaksanakan PLT terlebih dahulu hendaknya mengerti, mengetahui, memahami, dengan mengikuti pembekalan PLT yang diadakan oleh pihak universitas serta mencari informasi yang lengkap, baik informasi mengenai prosedur pelaksanaan PLT maupun kegiatannya, yang nantinya akan dilaksanakan, informasi yang didapatkan tersebut dapat diperoleh dari pihak LPPMP UNY, sekolah tempat pelaksanaan PLT, dosen pembimbing, dari kakak tingkat yang telah melaksanakan PLT maupun tempat informasi lainnya yang bisa menjadi penunjang.

Sebelum melaksanakan PLT mahasiswa hendaknya mempersiapkan diri menjelang proses pembelajaran serta teori bidang studi yang diampunya, sebelumnya menanyakan masalah dan kesulitan yang sekiranya dihadapi kepada dosen pembimbing dan guru pembimbing yang bersangkutan, sehingga akan mendukung penguasaan materi dan penyampaian yang akan disampaikan disaat melaksanakan PLT

## DAFTAR PUSTAKA

TIM. 2017. *Panduan PLT UNY 2017*. Yogyakarta: Unit Program Pengalaman Lapangan Universitas Negeri Yogyakarta



## FORMAT OBSERVASI PEMBELAJARAN DI KELAS DAN OBSERVASI PESERTA DIDIK

Universitas Negeri Yogyakarta

NPma.1

untuk mahasiswa

NAMA MAHASISWA: Rezha Arzhan H	PUKUL	:08.30-09.30
NO.MAHASISWA :14803244019	TEMPAT	: SMK Muh 1
TGL.OBSERVASI : 29 Agustus 2017	FAK/JUR/PRODI	: FIK/POR/PJKR

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
<b>A</b>	<b>Perangkat Pembelajaran</b>	
	1. Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran (KTSP)/Kurikulum 2013	Menggunakan Kurikulum 2013 dan KTSP
	2. Silabus	Seluruh materi yang akan diajarkan kepada siswa telah tersusun dalam silabus.
	3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	Sebelum proses pembelajaran dimulai, administrasi RPP sudah dibuat oleh guru mata pelajaran
<b>B</b>	<b>Proses Pembelajaran</b>	
	1. Membuka pelajaran	Dalam membuka pelajaran, guru sudah baik. Hal yang disampaikan antara lain: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salam pembuka</li> <li>2. Berdoa</li> <li>3. Tadarus membaca Al-Quran dan terjemahan (di jam pelajaran pertama)</li> <li>4. Membaca Asmaul Husna (di jam pelajaran pertama)</li> <li>5. Membaca Visi dan Kebijakan Mutu SMK Muh 1 Yogya</li> <li>6. Mempresensi</li> <li>7. Apersepsi</li> <li>8. Memberikan motivasi</li> <li>9. Menjelaskan materi yang akan dipelajari</li> <li>10. Menjelaskan tujuan dan manfaat yang akan diperoleh</li> </ol>
	2. Penyajian materi	Sudah menguasai materi, sesuai dengan silabus dan RPP
	3. Metode pembelajaran	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ceramah</li> <li>2. tanya jawab</li> </ol>

		3. Penugasan Praktik.
	4. Penggunaan bahasa	Mudah dipahami karena penyampaian materi dengan menggunakan bahasa Indonesia
	5. Penggunaan waktu	Penggunaan waktu saat proses pembelajaran sangat optimal, dari awal jam pelajaran sampai akhir pelajaran (2 jam pelajaran) dimanfaatkan dengan baik.
	6. Gerak	Gerak sudah baik, ada interaksi antara guru dan siswa. Jika ada peserta didik yang kurang paham guru akan mendekat dan memberikan penjelasan lebih khusus.
	7. Cara memotivasi siswa	Cara guru memotivasi siswa sudah baik, dan dapat diterima oleh para peserta didik
	8. Teknik bertanya	Teknik bertanya yang digunakan guru sudah baik dan mendapat respon dari peserta didik yaitu ketika proses penyampaian materi guru memberikan pertanyaan yang berkaitan dengan materi, dan siswa menjawab. Siswa dapat bertanya kapan saja dengan mengangkat tangan, lalu guru menjawab pertanyaan.
	9. Teknik penguasaan kelas	Penguasaan dilakukan kepada peserta didik yang diberi tugas untuk mempelajari materi yang telah diberikan kemudian dipraktikan.
	10. Penggunaan media	Media yang digunakan guru adalah gambar.
	11. Bentuk dan cara evaluasi	Evaluasi yang dilakukan guru sudah baik, guru memberikan review kepada peserta didik dan direspon oleh peserta didik
	12. Menutup pelajaran	Pelajaran ditutup dengan membuat kesimpulan, memberi tugas/evaluasi lalu berdoa dilanjutkan dengan salam penutup
<b>C</b>	<b>Perilaku siswa</b>	
	1. Perilaku siswa di dalam kelas	Perilaku siswa di dalam kelas aktif bertanya, aktif merespon guru, cukup terkontrol walaupun masih ada siswa yang menghiraukan teguran guru dan berbuat semauanya.
	2. Perilaku siswa di luar kelas	Perilaku siswa di luar kelas tidak jauh

		berbeda dengan di dalam kelas, diluar kelas siswa merasa jauh lebih bebas. Berperilaku aktif dan reaktif.
--	--	---

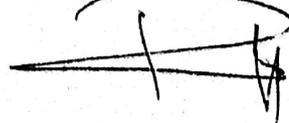
Guru Pembimbing



Yogo Pamungkas, S.Pd. Jas  
NBM. 1112830

Yogyakarta, 27 September 2017

Mahasiswa



Rezha Arzhan Hidayat  
NIM. 14601241078



## FORMAT OBSERVASI KONDISI SEKOLAH\*)

Universitas Negeri Yogyakarta

NPma.2

untuk mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMK Muh 1 Yogya NAMA MHS.: Rezha Arzhan H

ALAMAT SEKOLAH :Jl. Nitikan No.48, Sorosutan, NO MHS. : 14601241078

Umbulharjo, DIY

JUR/PRODI: POR/PJKR

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
1	Kondisi fisik sekolah	SMK Muh 1 Yogya memiliki: 1 Ruang Kepala Sekolah 1 Ruang Guru, 15 Ruang kelas, 1 ruang TU, 5 ruang laboratorium, 1 ruang BK, 1 ruang UKS, 1 ruang perpustakaan, 1 ruang piket, 1 koperasi, 1 ruang OSIS/IPM, 1 kantin, 8 toilet, 1 mushola, tempat parkir.	Bersih, layak, cukup memadai, bangunan sekolah terdiri dari 2 lantai dan sangat dekat dengan perkampungan
2	Potensi siswa	Siswa SMK Muh 1 Yogya berasal dari berbagai latar belakang keluarga dan dari berbagai SMP yang kemudian memiliki minat untuk bersekolah di sekolah kejuruan serta mempunyai potensi yang besar untuk dapat memanfaatkan ilmunya dalam kehidupan sehari-hari, karena mereka dibekali keterampilan spesifik sesuai penjurusannya, yang terdiri dari Multimedia, TKJ, Akuntansi, dan Pemasaran	Sebagian besar lulusan SMK Muh 1 Yogya tidak melanjutkan ke jenjang lebih tinggi, namun beberapa siswa ada yang melanjutkan ke perguruan tinggi.
3	Potensi guru	Guru SMK Muh 1 Yogya adalah lulusan dari beberapa PTN maupun	Namun, ada beberapa guru

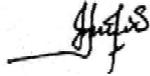
		PTS. Guru sudah memiliki Nomor Bangku Muhammadiyah (NBM) sehingga mereka sudah resmi jadi pengajar di lingkungan Muhammadiyah. Guru SMK Muh 1 Yogya juga memiliki kedisiplinan yang tinggi	yang belum terdaftar dalam NBM
4	Potensi karyawan	Karyawan SMK Muh 1 Yogya merupakan lulusan dari Perguruan Tinggi dan sebagian berasal dari lulusan Sekolah Menengah. Karyawan juga memiliki NBM serta bekerja sesuai dengan bidangnya.	Beberapa karyawan sedang melanjutkan studinya di berbagai perguruan tinggi di Yogyakarta
5	Fasilitas KBM, Media	Papan tulis, kapur, spidol, LCD, Proyektor, komputer, setiap kelas terdapat 2 kipas angin, jam dinding, kursi dan meja	Lokasi sekolah yang berdekatan dengan pemukiman rawan dengan pencurian, maka proyektor harus pesan sehari atau dua hari sebelum digunakan.
6	Perpustakaan	Ada perpustakaan, berisi buku pelajaran, majalah, dan pengetahuan umum.	Dilantai 2 gedung utama
7	Laboratorium	Terdapat 3 laboratorium: Laboratorium TKJ, Laboratorium Multimedia, dan Laboratorium Pemasaran.	
8	Bimbingan Konseling	Ada, dengan bidang bimbingan meliputi bimbingan pribadi, sosial, belajar dan karir	Lokasi berdekatan dengan koperasi sekolah
9	Bimbingan belajar	Bimbingan belajar selain saat jam pelajaran yaitu bimbingan belajar untuk bahasa Inggris yang disebut <i>English Club</i> dan bimbingan belajar membaca Al-Qur'an	

10	Ekstrakurikuler	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jurnalistik,</li> <li>2. Ikatan Pelajar Muhammadiyah,</li> <li>3. Seni Beladiri (Tapak Suci),</li> <li>4. <i>English Club</i>,</li> <li>5. KIR,</li> <li>6. Musikalisasi,</li> <li>7. Fotografi,</li> <li>8. Desain grafis,</li> <li>9. Desain web,</li> <li>10. Tahfidz,</li> <li>11. Futsal,</li> <li>12. Mikrotik,</li> <li>13. MYOB,</li> <li>14. Pramuka.</li> </ol>	Dilaksanakan minimal seminggu sekali, sesuai jadwal
11	Organisasi dan fasilitas OSIS	SMK Muh 1 Yogya memiliki organisasi siswa di sekolah yang bernama IPM (Ikatan Pelajar Muhammadiyah dan diberikan ruang khusus untuk pengurus IPM.	
12	Organisasi dan fasilitas UKS	UKS menangani penyakit-penyakit ringan dengan fasilitas tempat tidur, tempat duduk, obat-obatan ringan.	
13	Karya Tulis Ilmiah Remaja	Karya Tulis Ilmiah di SMK Muh 1 Yogya, siswa sudah aktif mengikuti lomba KIR.	
14	Karya Ilmiah oleh Guru	Beberapa guru di SMK Muh 1 Yogya mempunyai minat dalam menulis dan mengikuti lomba	
15	Koperasi siswa	Koperasi siswa di SMK Muh 1 Yogya disebut juga laboratorium pemasaran, yang menjual alat tulis, makanan dan minuman. Koperasi siswa dikelola oleh siswa jurusan akuntansi dan pemasaran.	
16	Tempat Ibadah	Terdapat mushola yang biasanya digunakan siswi untuk sholat dan masjid milik pengurus Muhammadiyah di samping gedung sekolah.	
17	Kesehatan Lingkungan	Lingkungan sekolah dalam keadaan bersih dan nyaman karena dilaksanakan piket sebelum dan	

		setelah pulang sekolah yang dibantu oleh tenaga kebersihan.	
18	Lain-lain.....		

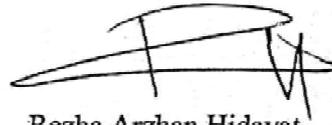
**\*)Catatan: sebagai bahan penyusunan program kerja PLT**

Koordinator PLT Sekolah/Instansi



Bibi Imna Zanu, S.Pd.Si  
NBM. 999 110

Yogyakarta, 29 September 2017  
Mahasiswa



Rezha Arzhan Hidayat  
NIM. 14601241078



## FORMAT OBSERVASI PEMBELAJARAN DI KELAS DAN OBSERVASI PESERTA DIDIK

NPma.1

untuk mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA MAHASISWA: Rezha Arzhan H      PUKUL : 08.30-09.30 WIB  
NO.MAHASISWA : 14601241078      TEMPAT PRAKTIK : SMK Muh 1Yk  
TGL.OBSERVASI : 29 Agustus 2017      FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
<b>A</b>	<b>Perangkat Pembelajaran</b>	
	4. Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran (KTSP)/Kurikulum 2013	Menggunakan Kurikulum KTSP
	5. Silabus	Seluruh materi yang akan diajarkan kepada siswa telah tersusun dalam silabus.
	6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	Sebelum proses pembelajaran dimulai, administrasi RPP sudah dibuat oleh guru mata pelajaran
<b>B</b>	<b>Proses Pembelajaran</b>	
	13. Membuka pelajaran	Dalam membuka pelajaran, guru sudah baik. Hal yang disampaikan antara lain: 1. Salam pembuka 2. Berdoa 3. Tadarus membaca Al-Quran dan terjemahan 4. Membaca Asmaul Husna 5. Membaca Visi dan Kebijakan Mutu SMK Muh 1 Yogya 6. Mempresensi Kelas XI AK 1 terdiri dari: 31 siswa; 6 siswa laki-laki dan 25 siswa perempuan 7. Apersepsi 8. Memberikan motivasi 9. Menjelaskan materi yang akan dipelajari 10. Menjelaskan tujuan dan manfaat yang akan diperoleh
	11. Penyajian materi	Sudah menguasai materi, sesuai dengan silabus dan RPP

	12. Metode pembelajaran	1. Ceramah 2. Latihan Soal/Penugasan.
	3. Penggunaan bahasa	Mudah dipahami karena penyampaian materi dengan menggunakan bahasa Indonesia
	4. Penggunaan waktu	Penggunaan waktu saat proses pembelajaran sangat optimal (2 jam pelajaran) dimanfaatkan dengan baik.
	5. Gerak	Gerak sudah baik, ada interaksi antara guru dan siswa. Guru mempraktikkan penggunaan rumus-rumus
	6. Cara memotivasi siswa	Cara guru memotivasi siswa sudah baik, dan dapat diterima oleh para peserta didik
	7. Teknik bertanya	Teknik bertanya yang digunakan guru sudah baik dan mendapat respon dari peserta didik.
	8. Teknik penguasaan kelas	Penguasaan kelas yang dilakukan guru sudah baik, guru berkeliling mengecek pekerjaan siswa, menegur apabila siswa gaduh dan tidak mengerjakan.
	9. Penggunaan media	Media yang digunakan guru adalah papan tulis dan spidol, LCD, Komputer
	10. Bentuk dan cara evaluasi	Evaluasi yang dilakukan guru sudah baik, guru memberikan review kepada peserta didik dan direspon oleh peserta didik
	11. Menutup pelajaran	Pelajaran ditutup dengan membuat kesimpulan, memberi tugas/evaluasi lalu berdoa dilanjutkan dengan salam penutup
<b>C</b>	<b>Perilaku siswa</b>	
	3. Perilaku siswa di dalam kelas	Perilaku siswa di dalam kelas aktif bertanya, aktif merespon guru, cukup terkontrol.
	4. Perilaku siswa di luar kelas	Diluar kelas siswa merasa jauh lebih bebas. Berperilaku aktif dan reaktif.

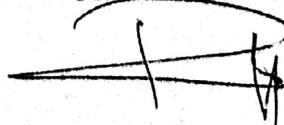
Yogyakarta, 27 September 2017

Mahasiswa

Guru Pembimbing



Yogo Pamungkas, S.Pd. Jas  
NBM. 1112830



Rezha Arzhan Hidayat  
NIM. 14601241078



## FORMAT OBSERVASI KONDISI LEMBAGA\*)

Universitas Negeri Yogyakarta

NPma.4

untuk mahasiswa

NAMA MAHASISWA: Prela Neardinta      PUKUL : 08.40-10.00 WIB  
NO.MAHASISWA : 14803244019      TEMPAT OBSERVASI: SMK Muh 1 Yogya  
TGL.OBSERVASI : 29 September 2017 FAK/JUR/PRODI : Pend. Akuntansi

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
1	<b>Observasi fisik:</b>		
	a. Keadaan lokasi	Jl. Nitikan No.48, Sorosutan, Umbulharjo, DIY	
	b. Keadaan gedung	Bangunan berukuran 2996m <sup>2</sup>	Terawat dengan baik
	c. Keadaan sarana/prasarana	Terdapat 15 ruang kelas, 4 Lab komputer, 1 ruang BK, UKS, kamar mandi	Terawat dengan baik
	d. Keadaan personalia	40 pengajar, 11 staff tata usaha	
	e. Keadaan fisik lain (penunjang)	Unit produksi penjualan, IT Support, Multimedia	
	f. Penataan ruang kerja	TU (didepan), R. Guru (lantai 2), R. Kelas berjajar	
	g. Aspek lain.....		
2	<b>Observasi tata kerja:</b>		
	a. Struktur organisasi tata kerja	Kepala lembaga, kepala sekolah, wakil kepala sekolah, pengajar, staff TU	
	b. Program kerja lembaga	KBM, Ekstrakurikuler, IPM, Program tahunan	
	c. Pelaksanaan kerja	Seluruh program dilaksanakan oleh warga SMK Muh 1 Yk.	
	d. Iklim kerja antar personalia	Terjalin dengan harmonis	

e. Evaluasi program kerja	Ada rapat monitoring dan evaluasi program secara berkala	
f. Hasil yang dicapai	Teraihnya prestasi di berbagai bidang	
g. Program pengembangan	Ekstrakurikuler untuk siswa	
h. Aspek lain.....		

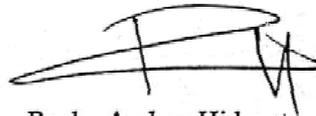
**\*)Catatan: sebagai bahan penyusunan program kerja PLT**

Koordinator PLT Sekolah/Instansi



Bibi Imna Zanu, S.Pd.Si  
NBM. 999 110

Yogyakarta, 29September 2017  
Mahasiswa



Rezha Arzhan Hidayat  
NIM. 14601241078

MATRIKS PROGRAM KERJA PLT UNY  
TAHUN : 2017

NAMA SEKOLAH : SMK MUHAMMADIYAH 1 YOGYAKARTA  
ALAMAT SEKOLAH : Jalan Nitiikan No. 48 Yogyakarta  
GURU PEMBIMBING : Yogo Pamungkas, S.Pd. Jas.

NAMA MAHASISWA  
NO MAHASISWA  
DOSEN PEMBIMBING

: Rezha Arzhan Hidayat  
: 14601241078  
: Dr. Guntur, M.Pd.

No	Program/Kegiatan PPL	Jumlah Jam per Minggu								Pasca PPL	Jumlah Jam		
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII				
1	Penerjunan PLT UNY 2017												
2	Pembuatan Program PPL												
	a. Observasi kelas dan sekolah	2											3
	b. Konsultasi dengan guru pembimbing	2											2
	c. Menyusun Matrik Program PPL 2017												2
3	Administrasi Pembelajaran/Guru			2									
	a. Instrumen-instrumen				1								1
	b. Silabus, prota, prosem	1	1										2
4	Pembelajaran Kukurikuler (Kegiatan Mengajar)												
	a. Persiapan												
	1) Konsultasi dengan guru pembimbing	1	1	1	1								7
	2) Mengumpulkan materi	1	2	2	2								12
	3) Membuat RPP	1	3	3	3								16
	4) menyiapkan/membuat media		2	2	2								11
	5) menyusun materi		3	2	3								14
	b. Mengajar												
	1) Praktik mengajar dikelas dan lapangan		6	12	12								60
	2) Penilaian												4
	3) Evaluasi Pembelajaran		3	3	3								17
	4) Konsultasi dengan DPL		1										2
5	Kegiatan Non Mengajar												
	b. Apel pagi guru dan karyawan	1	1	1	1								7
	c. Piket kedisiplinan	8	8	15	15								94
	d. Piket perpustakaan		4	4	4								24
6	kegiatan insidental												





Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F02

NAMA MAHASISWA : Rezha Arzhan Hidayat  
NAMA SEKOLAH/ LEMBAGA : SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta  
ALAMAT SEKOLAH/ LEMBAGA : Jl. Nitikan 48 Umbulharjo, Yogyakarta  
GURU PEMBIMBING : Yoga Pamungkas, S.Pd. Jas.

NO. MAHASISWA : 14601241078  
FAK./ JUR./ PRODI : FIK/ POR/ PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : Dr. Guntur, M.Pd.

No.	Hari/Tanggal	Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Sabtu, 16 September 2017 Minggu Ke1	Apel pagi  Pembagian Jadwal Piket	Guru, karyawan dan Mahasiswa PLT melakukan doa bersama, menyampaikan informasi, dan melakukan presensi guru yang mengampu pada jam pertama serta guru piket.  Pembagian jadwal piket antara lain, piket kedisiplinan, BK, serta Perpustakaan diikuti oleh 12		



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F02

			Mahasiswa PLT.		
2	Senin 18 September 2017	Piket Kedisipilinan	Mahasiswa membantu memberikan tindakan disiplin kepada peserta didik yang melanggar peraturan. Terdapat 12 peserta didik yang melanggar peraturan kemudian diberikan sanksi berupa point.	Peserta didik yang merasa biasa saja terhadap pelanggaran yang mereka lakukan.	Pemberian nasihat kepada peserta didik untuk tidak mengulangi pelanggaran tersebut karena akan merugikan untuk dirinya sendiri.
3	Selasa 19 September 2017	Piket Kedisipilinan	Mahasiswa membantu memberikan tindakan disiplin kepada peserta didik yang melanggar peraturan. Terdapat 10 peserta didik yang melanggar peraturan kemudian diberikan sanksi berupa point.	Peserta didik yang merasa biasa saja terhadap pelanggaran yang mereka lakukan.	Pemberian nasihat kepada peserta didik untuk tidak mengulangi pelanggaran tersebut karena akan merugikan untuk dirinya sendiri.
4	Rabu 20 September 2017	Piket Kedisipilinan	Mahasiswa membantu memberikan tindakan disiplin kepada peserta didik yang melanggar peraturan. Terdapat 14 peserta didik yang melanggar peraturan kemudian diberikan sanksi berupa point.	Peserta didik yang merasa biasa saja terhadap pelanggaran yang mereka lakukan.	Pemberian nasihat kepada peserta didik untuk tidak mengulangi pelanggaran tersebut karena akan merugikan untuk dirinya sendiri.



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F02

5	kamis 21 September 2017	Piket Kedisipilinan	Mahasiswa membantu memberikan tindakan disiplin kepada peserta didik yang melanggar peraturan. Terdapat 11 peserta didik yang melanggar peraturan kemudian diberikan sanksi berupa point.	Peserta didik yang merasa biasa saja terhadap pelanggaran yang mereka lakukan.	Pemberian nasihat kepada peserta didik untuk tidak mengulangi pelanggaran tersebut karena akan merugikan untuk dirinya sendiri.
6	Senin 25 September 2017 Minggu Ke2	Piket Perpustakaan	Penataan buku-buku perpustakaan, telah tertata secara rapi buku berjumlah 80 buku di rak buku yang ada di perpustakaan		
7	Selasa 26 September 2017	Piket Kedisipilinan	Mahasiswa membantu memberikan tindakan disiplin kepada peserta didik yang melanggar peraturan. Terdapat 18 peserta didik yang melanggar peraturan kemudian diberikan sanksi berupa point.	Peserta didik yang merasa biasa saja terhadap pelanggaran yang mereka lakukan.	Pemberian nasihat kepada peserta didik untuk tidak mengulangi pelanggaran tersebut karena akan merugikan untuk dirinya sendiri.
8	Rabu 27 September 2017	Piket Kedisipilinan	Mahasiswa membantu memberikan tindakan disiplin kepada peserta didik yang melanggar peraturan.	Peserta didik yang merasa biasa saja terhadap pelanggaran yang mereka	Pemberian nasihat kepada peserta didik untuk tidak mengulangi pelanggaran



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

<b>F02</b>

No.	Hari/Tanggal	Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
9	Kamis, 28 September 2017	<p>Apel pagi</p> <p>Mengajar Kelas XI MM 1</p> <p>Mengajar kelas XI MM 2 &amp; AK 2</p>	<p>Guru, karyawan dan Mahasiswa PLT melakukan doa bersama, menyampaikan informasi, dan melakukan presensi guru yang mengampu pada jam pertama serta guru piket.</p> <p>Pembelajaran berlangsung kondusif dan lancar diikuti oleh 30 Siswa , didampingi guru Pembimbing dengan materi permainan sepak bola.</p> <p>Pembelajaran berlangsung kondusif dan lancar diikuti oleh 56 Siswa , didampingi guru Pembimbing dengan materi permainan sepak bola.</p>	<p>Merasa grogi karena baru pertama kali mengajar di sekolah</p> <p>Merasa grogi karena baru pertama kali mengajar di sekolah</p>	<p>Menguatkan mental dan percaya diri</p> <p>Menguatkan mental dan percaya diri</p>



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F02

		Piket Perpustakaan	Penataan buku-buku perpustakaan, telah tertata secara rapi buku berjumlah 150 buku di rak buku yang ada di perpustakaan		
10	Jum'at 29 September 2017	Apel Pagi	Guru, karyawan dan Mahasiswa PLT melakukan doa bersama, menyampaikan informasi, dan melakukan presensi guru yang mengampu pada jam pertama serta guru piket		
		Mengajar kelas XII MM2	Pembelajaran berlangsung kondusif dan lancar diikuti oleh 34 Siswa, didampingi guru Pembimbing dengan materi permainan sepak bola		
		Mengajar Kelas XII MM1 & XII AK 1	Pembelajaran berlangsung kondusif dan lancar diikuti oleh 70 Siswa, didampingi guru Pembimbing dengan materi permainan sepak bola.		



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F02

11	Sabtu 30 September 2017	Nonton bareng Film G30 S PKI	Membantu pengkondisian seluruh peserta didik untuk menuju ke org sebagai tempat pelaksanaan nonton bareng.	Peserta didik yang cukup gauh saat pemutaran film berlangsung.	Pemberian nasihat kepada peserta didik untuk memperhatikan dengan seksama film yang diputar.
12	Minggu 1 Oktober 2017	Peringatan hari Kesaktian Pancasila	Peringatan hari Kesaktian Pancasila dilaksanakan di dalam kelas masing-masing yang diikuti oleh seluruh peserta didik.		
13	Senin 2 Oktober 2017 Minggu Ke3	Piket Kedisiplinan	Mahasiswa membantu memberikan tindakan disiplin kepada peserta didik yang melanggar peraturan. Terdapat 12 peserta didik yang melanggar peraturan kemudian diberikan sanksi berupa point.	Peserta didik yang merasa biasa saja terhadap pelanggaran yang mereka lakukan.	Pemberian nasihat kepada peserta didik untuk tidak mengulangi pelanggaran tersebut karena akan merugikan untuk dirinya sendiri.
14	Selasa 3 Oktober 2017	Apel Pagi	Guru, karyawan dan Mahasiswa PLT melakukan doa bersama, menyampaikan informasi, dan melakukan presensi guru yang		



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F02

			mengampu pada jam pertama serta guru piket		
	Mengajar kelas XI MM 3		Pembelajaran berlangsung kondusif dan lancar diikuti oleh 32 Siswa didampingi guru Pembimbing dengan materi permainan sepak bola	Siswa sangat suka bersendau gurau	Memberikan nasihat dengan tegas untuk mengikuti jalannya pembelajaran dengan serius
	Mengajar Kelas XI AK 1		Pembelajaran berlangsung kondusif dan lancar diikuti oleh 28 Siswa didampingi guru Pembimbing dengan materi permainan bulutangkis.	Siswa sangat suka bersendau gurau	Memberikan nasihat dengan tegas untuk mengikuti jalannya pembelajaran dengan serius
	Piket Kedisiplinan		Membantu melakukan pencatatan daftar hadir siswa		



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F02

15	Rabu 4 Oktober 2017	Apel Pagi  Piket Kedisiplinan	Guru, karyawan dan Mahasiswa PLT melakukan doa bersama, menyampaikan informasi, dan melakukan presensi guru yang mengampu pada jam pertama serta guru piket.  Ditemukan 18 siswa yang melakukan pelanggaran tata tertib sekolah.		Pemberian nasihat kepada peserta didik untuk tidak mengulangi pelanggaran tersebut karena akan merugikan untuk dirinya sendiri.
16	Kamis 5 Oktober 2017	Apel Pagi  Mengajar Kelas XI MM1	Guru, karyawan dan Mahasiswa PLT melakukan doa bersama, menyampaikan informasi, dan melakukan presensi guru yang mengampu pada jam pertama serta guru piket  Pembelajaran berlangsung kondusif dan lancar diikuti oleh 33	Siswa sangat senang bersendau gurau	Memberikan nasihat dengan tegas untuk mengikuti jalannya pembelajaran dengan



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F02

		Mengajar kelas XI MM 2 & XI AK 2	Siswa dengan materi permainan bola voli.  Pembelajaran berlangsung kondusif dan lancar diikuti oleh 61 Siswa, dengan materi permainan bola voli.	Pengkondisian siswa yang cukup sulit dikarenakan jumlah peserta didik yang terlalu banyak dengan 1 orang guru	serius  Meminta perhatian kepada peserta didik agar memperhatikan dengan seksama materi yang akan diberikan supaya pembelajaran dapat berlangsung dengan lancar dan kondusif.
		Piket Perpustakaan	Penataan buku-buku perpustakaan, telah tertata secara rapi buku berjumlah 70 buku di rak buku yang ada di perpustakaan		



## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F 02

Universitas Negeri Yogyakarta

No.	Hari/Tanggal	Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
17	Jum'at, 6 Oktober 2017	Apel pagi  Mengajar Kelas XII MM2  Mengajar Kelas XII MM1 & AK 1	Guru, karyawan dan Mahasiswa PLT melakukan doa bersama, menyampaikan informasi, dan melakukan presensi guru yang mengampu pada jam pertama serta guru piket.  Pembelajaran berlangsung kondusif dan lancar diikuti oleh 33 Siswa dengan materi permainan bola voli.  Pembelajaran berlangsung kondusif dan lancar diikuti oleh 61 Siswa, dengan materi permainan bola voli .		



# LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F 02

Universitas Negeri Yogyakarta

18	Sabtu 7 Oktober 2017	<p>Apel Pagi</p> <p>Mengajar Kelas XII TKJ</p> <p>Mengajar Kelas XII AK 2</p> <p>Piket Kedisiplinan</p>	<p>Guru, karyawan dan Mahasiswa PLT melakukan doa bersama, menyampaikan informasi, dan melakukan presensi guru yang mengampu pada jam pertama serta guru piket</p> <p>Pembelajaran berlangsung kondusif dan lancar diikuti oleh 29 Siswa dengan materi permainan bola voli</p> <p>Pembelajaran berlangsung kondusif dan lancar diikuti oleh 36 Siswa dengan materi permainan bola voli</p> <p>Mahasiswa membantu memberikan tindakan disiplin kepada peserta didik yang melanggar peraturan. Terdapat 12 peserta didik yang melanggar peraturan kemudian diberikan sanksi berupa point.</p>	<p>Peserta didik yang merasa biasa saja terhadap pelanggaran yang mereka lakukan.</p>	<p>Pemberian nasihat kepada peserta didik untuk tidak mengulangi pelanggaran tersebut karena akan merugikan untuk dirinya sendiri.</p>
----	----------------------------	---	---	---	--



## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F 02

Universitas Negeri Yogyakarta

19	Senin 9 Oktober 2017 Minggu Ke 4	Piket Kedisiplinan	Mahasiswa membantu memberikan tindakan disiplin kepada peserta didik yang melanggar peraturan. Terdapat 10 peserta didik yang melanggar peraturan kemudian diberikan sanksi berupa point.	Peserta didik yang merasa biasa saja terhadap pelanggaran yang mereka lakukan.	Pemberian nasihat kepada peserta didik untuk tidak mengulangi pelanggaran tersebut karena akan merugikan untuk dirinya sendiri.
20	Selasa 10 Oktober 2017	Apel Pagi  Mengajar Kelas XI MM  Mengajar Kelas XI AK 1	Guru, karyawan dan Mahasiswa PLT melakukan doa bersama, menyampaikan informasi, dan melakukan presensi guru yang mengampu pada jam pertama serta guru piket  Pembelajaran berlangsung kondusif dan lancar diikuti oleh 28 Siswa, didampingi guru Pembimbing dengan materi permainan bola basket.		
			Pembelajaran berlangsung kondusif dan lancar diikuti oleh 31 Siswa,	Siswa sangat gemar bersendau gurau.	Memberikan nasihat dengan tegas untuk mengikuti jalannya



# LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F 02

Universitas Negeri Yogyakarta

		Piket Kedisiplinan	<p>didampingi guru Pembimbing dengan materi permainan bulutangkis.</p> <p>Mencatat jumlah pelanggaran yang terjadi pada hari ini</p>		pembelajaran dengan serius
21	Rabu 11 Oktober 2017	Apel Pagi  Piket Kedisiplinan	<p>Guru, karyawan dan Mahasiswa PLT melakukan doa bersama, menyampaikan informasi, dan melakukan presensi guru yang mengampu pada jam pertama serta guru piket</p> <p>Mahasiswa membantu memberikan tindakan disiplin kepada peserta didik yang melanggar peraturan. Terdapat 9 peserta didik yang melanggar peraturan kemudian diberikan sanksi berupa point.</p>	<p>Peserta didik yang merasa biasa saja terhadap pelanggaran yang mereka lakukan.</p>	<p>Pemberian nasihat kepada peserta didik untuk tidak mengulangi pelanggaran tersebut karena akan merugikan untuk dirinya sendiri.</p>



## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F 02

Universitas Negeri Yogyakarta

22	Kamis 12 Oktober 2017	Apel Pagi  Mengajar Kelas MMI  Mengajar kelas MM 2 & AK 2  piket Perpustakaan	Guru, karyawan dan Mahasiswa PLT melakukan doa bersama, menyampaikan informasi, dan melakukan presensi guru yang mengampu pada jam pertama serta guru piket  Pembelajaran berlangsung kondusif dan lancar diikuti oleh 34 Siswa , didampingi guru Pembimbing dengan materi permainan bola basket.  Pembelajaran berlangsung kondusif dan lancar diikuti oleh 58 Siswa , didampingi guru Pembimbing dengan materi permainan sepak bola.  Penataan buku-buku perpustakaan, telah tertata secara rapi buku berjumlah 30 buku di rak buku yang ada di perpustakaan.		
----	-----------------------------	---	---	--	--



## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F 02

Universitas Negeri Yogyakarta

23	Jum'at 13 Oktober 2017	<p>Apel Pagi</p> <p>Mengajar kelas XII MM2</p> <p>Mengajar Kelas XII MM1 &amp; XII AK 1</p>	<p>Guru, karyawan dan Mahasiswa PLT melakukan doa bersama, menyampaikan informasi, dan melakukan presensi guru yang mengampu pada jam pertama serta guru piket</p> <p>Pembelajaran berlangsung kondusif dan lancar diikuti oleh 33 Siswa , didampingi guru Pembimbing dengan materi atletik lari jarak menengah 1500 meter</p> <p>Pembelajaran berlangsung kondusif dan lancar diikuti oleh 63 Siswa , didampingi guru Pembimbing dengan materi atletik lari jarak menengah 1500 meter</p>	<p>Siswa banyak yang pesimis dengan materi yang akan disampaikan pada pembelajaran</p> <p>Siswa banyak yang pesimis dengan materi yang akan disampaikan pada pembelajaran</p>	<p>Memberikan motivasi dan menguatkan mental peserta didik agar kembali bersemangat.</p>
----	------------------------------	---	--	---	--



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F02

No.	Hari/Tanggal	Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
24	Senin, 23 Oktober 2017 Minggu Ke 6	Apel pagi  Piket Kedisiplinan	Guru, karyawan dan Mahasiswa PLT melakukan doa bersama, menyampaikan informasi, dan melakukan presensi guru yang mengampu pada jam pertama serta guru piket.  Membantu kegiatan Piket di kedisiplinan, menciptakan jam kegiatan belajar mengajar yang kondusif		
25	Selasa 24 Oktober 2017	Apel Pagi	Guru, karyawan dan Mahasiswa PLT melakukan doa bersama, menyampaikan informasi, dan melakukan presensi guru yang mengampu pada jam pertama serta guru piket.		



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F02

		Mengajar Kelas XI MM3	Pembelajaran berlangsung kondusif dan lancar diikuti oleh 30 Siswa , didampingi guru Pembimbing dengan materi permainan bola basket.		
		Mengajar Kelas XI AK 1	Pembelajaran berlangsung kondusif dan lancar diikuti oleh 29 Siswa , didampingi guru Pembimbing dengan materi senam ketangkasan lompat kangkang	Pada awal penyampaian materi peserta didik merasa tidak mampu dengan materi yang akan diberikan	Pemberian motivasi dan pengutan mental kepada peserta didik bahwa mereka mampu dan bisa
26	Rabu 25 Oktober 2017	Apel Pagi	Guru, karyawan dan Mahasiswa PLT melakukan doa bersama, menyampaikan informasi, dan melakukan presensi guru yang mengampu pada jam pertama serta guru piket.		



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

<b>F02</b>

		Piket Kedisiplinan	Mahasiswa membantu memberikan tindakan disiplin kepada peserta didik yang melanggar peraturan. Terdapat 9 peserta didik yang melanggar peraturan kemudian diberikan sanksi berupa point.	Peserta didik yang merasa biasa saja terhadap pelanggaran yang mereka lakukan.	Pemberian nasihat kepada peserta didik untuk tidak mengulangi pelanggaran tersebut karena akan merugikan untuk dirinya sendiri.
27	Kamis 26 Oktober 2017	Apel pagi	Guru, karyawan dan Mahasiswa PLT melakukan doa bersama, menyampaikan informasi, dan melakukan presensi guru yang mengampu pada jam pertama serta guru piket.		
		Mengajar Kelas MMI	Pembelajaran berlangsung kondusif dan lancar diikuti oleh 33 Siswa , didampingi guru Pembimbing dengan materi atletik lompat jauh.		
		Mengajar kelas MM 2 & AK 2	Pembelajaran berlangsung kondusif dan lancar diikuti oleh 64 Siswa ,		



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

<b>F02</b>

		Piket Perpustakaan	<p>didampingi guru Pembimbing dengan materi permainan sepak bola</p> <p>Penataan buku-buku perpustakaan berjumlah 35 buku.</p>		
28	Jum'at 27 Oktober 2017	Apel Pagi	<p>Guru, karyawan dan Mahasiswa PLT melakukan doa bersama, menyampaikan informasi, dan melakukan presensi guru yang mengampu pada jam pertama serta guru piket.</p>		
		Mengajar kelas XII MM2	<p>Pembelajaran berlangsung kondusif dan lancar diikuti oleh 32 Siswa , didampingi guru Pembimbing dengan materi Kebugaran Jasmani</p>	<p>Peserta didik merasa pesimis terhadap materi yang akan diberikan</p>	<p>Memberikan motivasi dan penguatan mental kepada peserta didik</p>
		Mengajar Kelas XII MM1 & XII AK 1	<p>Pembelajaran berlangsung kondusif</p>	<p>Peserta didik merasa pesimis</p>	<p>Memberikan motivasi dan</p>



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

<b>F02</b>

			<p>dan lancar diikuti oleh 65 Siswa , didampingi guru Pembimbing dengan materi Kebugaran Jasmani</p>	<p>terhadap materi yang akan diberikan</p>	<p>penguatan mental kepada peserta didik</p>
29	Sabtu 28 Oktober 2017 Minggu	<p>Apel Pagi</p> <p>Mengajar Kelas XII TKJ</p> <p>Mengajar Kelas XII AK 2</p> <p>Piket kedisiplinan</p>	<p>Guru, karyawan dan Mahasiswa PLT melakukan doa bersama, menyampaikan informasi, dan melakukan presensi guru yang mengampu pada jam pertama serta guru piket.</p> <p>Pembelajaran berlangsung kondusif dan lancar diikuti oleh 29 Siswa dengan materi atletik lari jarak menengah 1500 meter</p> <p>Pembelajaran berlangsung kondusif dan lancar diikuti oleh 36 Siswa dengan materi atletik larik jarak menengah</p> <p>Melakukan perekapan siswa yang melakukan pelanggaran.</p>	<p>Peserta didik merasa pesimis terhadap materi yang akan diberikan</p> <p>Peserta didik merasa pesimis terhadap materi yang akan diberikan</p>	<p>Memberikan motivasi dan penguatan mental kepada peserta didik</p> <p>Memberikan motivasi dan penguatan mental kepada peserta didik</p>



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F02

No.	Hari/Tanggal	Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
30	Senin, 30 Oktober 2017 Minggu Ke7	Apel pagi  Piket Kedisiplinan	Guru, karyawan dan Mahasiswa PLT melakukan doa bersama, menyampaikan informasi, dan melakukan presensi guru yang mengampu pada jam pertama serta guru piket.  Mahasiswa membantu memberikan tindakan disiplin kepada peserta didik yang melanggar peraturan. Terdapat 9 peserta didik yang melanggar peraturan kemudian diberikan sanksi berupa point.	Peserta didik yang merasa biasa saja terhadap pelanggaran yang mereka lakukan.	Pemberian nasihat kepada peserta didik untuk tidak mengulangi pelanggaran tersebut karena akan merugikan untuk dirinya sendiri.
31	Selasa 31 Oktober 2017	Apel Pagi	Guru, karyawan dan Mahasiswa PLT melakukan doa bersama, menyampaikan informasi, dan melakukan presensi guru yang		



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

<b>F02</b>

		<p>Mengajar Kelas XI MM3</p> <p>Mengajar Kelas XI AK 1</p> <p>Piket Kedisiplinan</p>	<p>mengampu pada jam pertama serta guru piket.</p> <p>Pembelajaran berlangsung kondusif dan lancar diikuti oleh 30 Siswa , didampingi guru Pembimbing dengan materi atletik lompat jauh</p> <p>Pembelajaran berlangsung kondusif dan lancar diikuti oleh 29 Siswa , didampingi guru Pembimbing dengan materi kesehatan</p> <p>Membantu melakukan perekapan data siswa yang melakukan pelanggaran tata tertib</p>	<p>Pada awal penyampaian materi peserta didik tidak mampu dengan materi yang akan diberikan</p>	<p>Pemberian motivasi dan pengutan mental kepada peserta didik bahwa mereka mampu dan bisa</p>
32	Rabu 1 November 2017	Apel Pagi	<p>Guru, karyawan dan Mahasiswa PLT melakukan doa bersama, menyampaikan informasi, dan melakukan presensi guru yang mengampu pada jam pertama serta</p>		



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F02

		Piket Kedisiplinan	<p>guru piket.</p> <p>Mahasiswa membantu memberikan tindakan disiplin kepada peserta didik yang melanggar peraturan. Terdapat 7 peserta didik yang melanggar peraturan kemudian diberikan sanksi berupa point.</p>	<p>Peserta didik yang merasa biasa saja terhadap pelanggaran yang mereka lakukan.</p>	<p>Pemberian nasihat kepada peserta didik untuk tidak mengulangi pelanggaran tersebut karena akan merugikan untuk dirinya sendiri.</p>
33	Kamis 2 November 2017	Apel pagi  Mengajar Kelas XI MMI	<p>Guru, karyawan dan Mahasiswa PLT melakukan doa bersama, menyampaikan informasi, dan melakukan presensi guru yang mengampu pada jam pertama serta guru piket.</p> <p>Pembelajaran berlangsung kondusif dan lancar diikuti oleh 33 Siswa, didampingi guru Pembimbing dengan materi Kebugaran jasmani</p>		



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F02

		Mengajar kelas MM 2 & AK 2	Pembelajaran berlangsung kondusif dan lancar diikuti oleh 64 Siswa , didampingi guru Pembimbing dengan materi atletik lompat jauh.		
		Piket Perpustakaan	Penataan buku-buku perpustakaan berjumlah 37 buku.		
34	Jum'at 3 November 2017	Apel Pagi	Guru, karyawan dan Mahasiswa PLT melakukan doa bersama, menyampaikan informasi, dan melakukan presensi guru yang mengampu pada jam pertama serta guru piket.		
		Mengajar kelas XII MM2	Pembelajaran berlangsung kondusif dan lancar diikuti oleh 32 Siswa , didampingi guru Pembimbing dengan materi Kebugaran Jasmani		
		Mengajar Kelas XII MM1 & XII AK 1	Pembelajaran berlangsung kondusif		



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

<b>F02</b>

			dan lancar diikuti oleh 69 Siswa , didampingi guru Pembimbing dengan materi Kebugaran Jasmani	Peserta didik merasa pesimis terhadap materi yang akan diberikan	Memberikan motivasi dan penguatan mental kepada peserta didik
35	Sabtu 4 November 2017	Apel Pagi	Guru, karyawan dan Mahasiswa PLT melakukan doa bersama, menyampaikan informasi, dan melakukan presensi guru yang mengampu pada jam pertama serta guru piket.		
		Mengajar Kelas XII TKJ	Pembelajaran berlangsung kondusif dan lancar diikuti oleh 29 Siswa dengan materi Kebugaran jasmani.	Peserta didik merasa pesimis terhadap materi yang akan diberikan	Memberikan motivasi dan penguatan mental kepada peserta didik
		Mengajar Kelas XII AK 2	Pembelajaran berlangsung kondusif dan lancar diikuti oleh 36 Siswa dengan materi kebugaran jasmani.	Peserta didik merasa pesimis terhadap materi yang akan diberikan	Memberikan motivasi dan penguatan mental kepada peserta didik
		Piket kedisiplinan	Melakukan perekapan siswa yang melakukan pelanggaran.		



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F02

No.	Hari/Tanggal	Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
36	Senin, 6 November 2017 Minggu Ke 8	Apel pagi  Piket Kedisiplinan	Guru, karyawan dan Mahasiswa PLT melakukan doa bersama, menyampaikan informasi, dan melakukan presensi guru yang mengampu pada jam pertama serta guru piket.  Membantu kegiatan Piket di kedisiplinan, menciptakan jam kegiatan belajar mengajar yang kondusif		
37	Selasa 7 November 2017	Apel Pagi	Guru, karyawan dan Mahasiswa PLT melakukan doa bersama, menyampaikan informasi, dan melakukan presensi guru yang mengampu pada jam pertama serta guru piket.		



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F02

		Mengajar Kelas XI MM3	Pembelajaran berlangsung kondusif dan lancar diikuti oleh 30 Siswa , didampingi guru Pembimbing dengan materi Kebugaran jasmani.	Pada awal penyampaian materi peserta didik merasa tidak mampu dengan materi yang akan diberikan	Pemberian motivasi dan pengutan mental kepada peserta didik bahwa mereka mampu dan bisa
		Mengajar Kelas XI AK 1	Pembelajaran berlangsung kondusif dan lancar diikuti oleh 29 Siswa , didampingi guru Pembimbing dengan materi kesehatan		
38	Rabu 8 November 2017	Apel Pagi	Guru, karyawan dan Mahasiswa PLT melakukan doa bersama, menyampaikan informasi, dan melakukan presensi guru yang mengampu pada jam pertama serta guru piket.		



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F02

		Piket Kedisiplinan	Mahasiswa membantu memberikan tindakan disiplin kepada peserta didik yang melanggar peraturan. Terdapat 9 peserta didik yang melanggar peraturan kemudian diberikan sanksi berupa point.	Peserta didik yang merasa biasa saja terhadap pelanggaran yang mereka lakukan.	Pemberian nasihat kepada peserta didik untuk tidak mengulangi pelanggaran tersebut karena akan merugikan untuk dirinya sendiri.
39	Kamis 9 November 2017	Apel pagi  Piket Perpustakaan	Guru, karyawan dan Mahasiswa PLT melakukan doa bersama, menyampaikan informasi, dan melakukan presensi guru yang mengampu pada jam pertama serta guru piket.  Penataan Buku-buku perpustakaan berjumlah 85 buku.		



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F02

40	Jum'at 10 November 2017	Apel Pagi  Pembuatan laporan Kegiatan PLT	Guru, karyawan dan Mahasiswa PLT melakukan doa bersama, menyampaikan informasi, dan melakukan presensi guru yang mengampu pada jam pertama serta guru piket.  Pembahasan dan kesepakatan pembuatan laporan kelompok dan Individu secara seksama		
41	Sabtu 11 November 2017	Apel Pagi  Piket kedisiplinan	Guru, karyawan dan Mahasiswa PLT melakukan doa bersama, menyampaikan informasi, dan melakukan presensi guru yang mengampu pada jam pertama serta guru piket.  Membantu kegiatan Piket di kedisiplinan, menciptakan jam kegiatan belajar mengajar yang kondusif		



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F02

No.	Hari/Tanggal	Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
42	Senin, 13 November 2017	Piket Kedisiplinan  Pembuatan laporan kegiatan PLT	Membantu kegiatan Piket di kedisiplinan, menciptakan jam kegiatan belajar mengajar yang kondusif  Pembuatan laporan kelompok dikerjakan secara bersama-sama dengan ketentuan yang telah disepakati bersama.		
43	Selasa 14 November 2017	Apel Pagi  Piket Kedisiplinan	Guru, karyawan dan Mahasiswa PLT melakukan doa bersama, menyampaikan informasi, dan melakukan presensi guru yang mengampu pada jam pertama serta guru piket.  Mahasiswa membantu memberikan tindakan disiplin kepada peserta	Peserta didik yang merasa biasa saja terhadap	Pemberian nasihat kepada peserta didik untuk tidak



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

<b>F02</b>

		<p>Mengajar Kelas XI MM 3</p> <p>Mengajar Kelas XI AK 1</p>	<p>didik yang melanggar peraturan. Terdapat 6 peserta didik yang melanggar peraturan kemudian diberikan sanksi berupa point.</p> <p>Pembelajaran berlangsung kondusif dan lancar diikuti oleh 30 Siswa , didampingi guru Pembimbing dengan materi softball</p> <p>Pembelajaran berlangsung kondusif dan lancar diikuti oleh 29 Siswa , didampingi guru Pembimbing dengan materi softball</p>	<p>pelanggaran yang mereka lakukan.</p>	<p>mengulangi pelanggaran tersebut karena akan merugikan untuk dirinya sendiri.</p>
44	Rabu 15 November 2017	Apel Pagi	Guru, karyawan dan Mahasiswa PLT melakukan doa bersama, menyampaikan informasi, dan melakukan presensi guru yang mengampu pada jam pertama serta		



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F02

		Piket Kedisiplinan	<p>guru piket.</p> <p>Mahasiswa membantu memberikan tindakan disiplin kepada peserta didik yang melanggar peraturan. Terdapat 6 peserta didik yang melanggar peraturan kemudian diberikan sanksi berupa point.</p>	<p>Peserta didik yang merasa biasa saja terhadap pelanggaran yang mereka lakukan.</p>	<p>Pemberian nasihat kepada peserta didik untuk tidak mengulangi pelanggaran tersebut karena akan merugikan untuk dirinya sendiri.</p>
--	--	--------------------	--	---	--



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F02

45	Kamis 16 November 2017	Apel Pagi  Penarikan Mahasiswa PLT 2017	<p>Guru, karyawan dan Mahasiswa PLT melakukan doa bersama, menyampaikan informasi, dan melakukan presensi guru yang mengampu pada jam pertama serta guru piket</p> <p>Penarikan mahasiswa PLT oleh universitas yang diwakili oleh Dosen Pembimbing Lapangan dan mahasiswa PLT dari SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta yang diwakili oleh Kepala Sekolah SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta, serta pemberian kenang-kenangan untuk sekolah dari mahasiswa PLT yaitu 3 rak sepatu dan 1 cinderamata .</p>		
----	---------------------------	---	---	--	--



Universitas Negeri Yogyakarta

# LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F02

Dosen Pembimbing Lapangan

Dr. Guntur, M.Pd

NIP. 198109262006041001

Guru Pembimbing

Yogo Pamungkas, S.Pd. Jas

NIP. 111 2830

Mahasiswa

Rezha Arzhan H

NIM. 14601241078



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

**F04**  
 UNTUK MAHASISWA

Nama Sekolah / Lembaga : SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta.  
 Alamat Sekolah : Jl. Nethan Umbaharjo Yogyakarta  
 Nama DPL PLT : Dr. Guntur, M.Pd.  
 Prodi / Fakultas DPL PLT : Pjkr / FIK  
 Jumlah Mahasiswa PLT : 12 mhs.  
 Fax./ Telp. Sekolah : (0271) 370850

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PLT
1	15/10/17	2	Penelitian		
2	9/11/17		PPP Penelitian		
3	26/11/17		Capaian		

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

Mengetahui,  
 Kepala PP PPL DAN PKL,  
 Kepala Sekolah / Lembaga

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



Seti, S. Pd.  
 NIP. 197103198001 1 001

Yogyakarta, November 2017  
 Ketua Kelompok PLT  
  
 Erkk Setyadi  
 NIM: 19205241026

**KALENDER PENDIDIKAN  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

JULI 2017						
AHAD		2	9	16	23	30
SENIN		3	10	17	24	31
SELASA		4	11	18	25	
RABU		5	12	19	26	
KAMIS		6	13	20	27	
JUMAT		7	14	21	28	
SABTU	1	8	15	22	29	

AGUSTUS 2017				
	6	13	20	27
	7	14	21	28
8	15	22	29	
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	

SEPTEMBER 2017				
	3	10	17	24
	4	11	18	25
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30

OKTOBER 2017				
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	

NOVEMBER 2017				
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	
4	11	18	25	

DESEMBER 2017					
	3	10	17	24	31
	4	11	18	25	
	5	12	19	26	
	6	13	20	27	
	7	14	21	28	
8	15	22	29		
2	9	16	23	30	

JANUARI 2018				
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	

FEBRUARI 2018				
	4	11	18	25
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	
2	9	16	23	
3	10	17	24	

MARET 2018					
	4	11	18	25	
	5	12	19	26	
	6	13	20	27	
	7	14	21	28	
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	
3	10	17	24	31	

APRIL 2018				
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	

MEI 2018				
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	

JUNI 2018				
	3	10	17	24
	4	11	18	25
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30

JULI 2018					
AHAD	1	8	15	22	29
SENIN	2	9	16	23	30
SELASA	3	10	17	24	31
RABU	4	11	18	25	
KAMIS	5	12	19	26	
JUMAT	6	13	20	27	
SABTU	7	14	21	28	

**Keterangan:**

Libur Idul Fitri 1438 H. dan Libur Kenaikan Kelas

Hari Pertama masuk sekolah

Penilaian Akhir Semester (PAS) Gasal

Libur Semester Gasal

Milad SMK Muh 1 Yk

Pembagian Laporan Hasil Belajar

Penilaian Akhir Tahun (PAT)

Ujian Sekolah

UN Berbasis Komputer (UNBK) / Susulan

Milad Muhammadiyah ke-100

Penilaian Tengah Semester (PTS)

Libur Khusus

Libur Umum

Libur Awal Ramadhan 1439 H.

Libur 'Idul Fitri 1439 H dan Libur Kenaikan Kelas

Porsenitas/Social Worker

Praktik Industri



## Kode Etik Guru

1. Guru berbakti membimbing peserta didik untuk membentuk manusia Indonesia seutuhnya berjiwa Pancasila.
2. Guru memiliki dan melaksanakan kejujuran profesional.
3. Guru berusaha memperoleh informasi tentang peserta didik sebagai bahan melakukan bimbingan dan pembinaan.
4. Guru menciptakan suasana sekolah sebaik-baiknya yang menunjang berhasilnya proses belajar mengajar.
5. Guru memelihara hubungan baik dengan orang tua murid dan masyarakat sekitarnya untuk membina peran serta dan tanggung jawab bersama terhadap pendidikan.
6. Guru secara pribadi dan secara bersama-sama mengembangkan dan meningkatkan mutu dan martabat profesinya.
7. Guru memelihara hubungan seprofesi, semangat kekeluargaan, dan kesetiakawanan Sosial.
8. Guru secara bersama-sama memelihara dan meningkatkan mutu organisasi PGRI sebagai sarana perjuangan dan pengabdian.
9. Guru melaksanakan segala kebijakan pemerintah dalam bidang pendidikan.

## IKRAR GURU INDONESIA

1. Kami Guru Indonesia, adalah insan pendidik bangsa yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa
2. Kami Guru Indonesia, adalah pengemban dan pelaksana cita-cita dan Proklamasi Kemerdekaan Republik Indonesia, pembela dan pengamal Pancasila yang setia pada UUD'45
3. Kami Guru Indonesia, bertekad bulat mewujudkan tujuan nasional dalam mencerdaskan kehidupan bangsa.
4. Kami Guru Indonesia, bersatu dalam wadah organisasi perjuangan Persatuan Guru Republik Indonesia, membina persatuan dan kesatuan bangsa yang berwatak kekeluargaan.
5. Kami Guru Indonesia, menjunjung tinggi kode Etik Guru Indonesia sebagai pedoman tingkah laku profesi dalam pengabdian terhadap Bangsa, Negara serta kemanusiaan.

## TATA TERTIB GURU

1. Berkewajiban datang dan pulang tepat waktu sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan.
2. Berbakti membimbing anak didik seutuhnya untuk membentuk manusia pembangunan yang pancasila.
3. Memiliki kejujuran profesional dalam menerapkan kurikulum sesuai dengan kebutuhan anak didik masing-masing.
4. Mengadakan komunikasi terutama dalam memperoleh informasi tentang anak didik, tetapi menghindari diri dari segala bentuk penyalahgunaan.
5. Menciptakan suasana kehidupan sekolah dan memelihara hubungan dengan orang tua murid sebaik-baiknya bagi kepentingan anak didik.
6. Memelihara hubungan baik dengan masyarakat disekitar sekolahnya maupun masyarakat yang lebih luas untuk kepentingan pendidikan.
7. Secara sendiri-sendiri dan atau bersama-sama berusaha mengembangkan dan meningkatkan mutu profesinya.
8. Menciptakan dan memelihara hubungan antara sesama guru, baik berdasarkan lingkungan kerja, maupun dalam hubungan keseluruhan.
9. Secara bersama-sama memelihara, membina dan meningkatkan mutu organisasi guru profesional sebagai sarana pengabdian.
10. Melaksanakan segala ketentuan yang merupakan kebijakan pemerintah dalam bidang pendidikan.
11. Memberikan teladan dan menjaga nama baik lembaga dan profesi.
12. Meningkatkan kualifikasi akademik dan kompetensi secara berkelanjutan sejalan dengan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni.
13. Memotivasi peserta didik dalam memanfaatkan waktu untuk belajar diluar jam sekolah.
14. Memberikan keteladanan dalam menciptakan budaya membaca, budaya belajar dan budaya bersih.
15. Bertindak obyektif dan tidak diskriminatif atas dasar pertimbangan jenis kelamin, agama, suku, ras, kondisi fisik tertentu atau latar belakang keluarga dan status sosial ekonomi peserta didik dalam pembelajaran.
16. Mentaati tata tertib dan peraturan perundang-undangan, kode etik guru serta nilai-nilai agama dan etika.
17. Berpakaian yang menutup aurat bagi yang beragama Islam dan sesuai norma sosial masyarakat/norma kepatuhan bagi yang beragama lain.
18. Tidak merokok selama berada di lingkungan satuan pendidikan.

**JADWAL PELAJARAN SEMESTER GASAL  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

NO	HARI KLS	SENIN														SELASA														RABU																												
		X							XI							XII							X							XI							XII																					
		A	B	C	D	E	F	G	TKJ	MM1	MM2	MM3	AK1	AK2	TKJ	MM1	MM2	MM3	AK1	AK2	A	B	C	D	E	F	G	TKJ	MM1	MM2	MM3	AK1	AK2	A	B	C	D	E	F	G	TKJ	MM1	MM2	MM3	AK1	AK2	TKJ	MM1	MM2	MM3	AK1	AK2						
	WAKTU	TADARUS																																																								
1	07.00 - 07.15	26	19	22	18	8	39	40	35	37	17	7	27	28	11	16	25	14	15	27	35	26	14	29	22	32	8	12	34	6	17	38	13	24	10	7	23	25	26	36	22	34	21	39	29	16	24	20	27	20	35	17	10	37	11			
2	08.00 - 09.40	26	19	23	18	8	39	40	35	37	20	7	27	28	11	16	25	14	15	27	35	26	14	29	22	32	8	12	34	6	17	38	13	24	10	7	23	25	26	36	22	34	21	39	29	16	24	20	27	20	35	17	10	37	11			
3	09.20 - 10.00	26	19	23	18	22/12	36	22	28	34	17	31	40	17	11	29	20	15	14	14	34	26	35	29	8	25	22	17	38	28	6	5	7	24	10	18	17	22	26	36	49	17	34	14	19	16	24	27	20	28	13	23	10	11	15			
4	10.00 - 10.15	ISTIRAHAT																																																								
5	10.15 - 10.55	34	40	12	8	WK	33	36	18	17	31	28	32	25	19	20	16	37	11	34	11	29	21	18	40	8	5	27	12	36	33	32	20	13	24	17	35	20	18	35	36	23	14	33	19	24	16	21	32	8	11	25	13	17	45			
6	10.55 - 11.35	34	40	12	8	20	33	36	18	25	31	28	32	15	19	10	16	37	11	35	14	29	23	18	40	8	17	38	12	25	33	27	34	13	24	3	21	39	18	21	37	23	14	33	19	24	16	8	32	34	11	25	13	20	7			
7	11.35 - 12.15	16	36	8	25		33	39	18	7	27	35	17	15	19	10	29	23	11	48	14	29	23	18	32	35		8	26	5		27	34	20	24	25			18	14	37	36	35	33	19	26	25	17	8		11	4	21	20	7			
8	12.15 - 12.35	SHOLAT DUHUR																																																								
9	12.35 - 13.15	16	17	8	36		33	39	18	7	27	35	30	15	19	10	29	23	20	40		29	23	25	43	17		26		15		34	24	4	16	14	37	36		31	19	26			16	36	23	9	33	19	26							
	PIKET	Kusumaningsati Sulistyia W, S.Pd./ Abdul Rouf, S.Th.I														Jannat Prabowo, S.Pd./Rahmawati Yoga, S.Pd.														Reni Indra Wijayanti, S.Pd./Ariyanti, S.Pd.																												
	WALI KELAS																																																									
NO	HARI KLS	KAMIS														JUMAT														SABTU																												
		X							XI							XII							X							XI							XII																					
		A	B	C	D	E	F	G	TKJ	MM1	MM2	MM3	AK1	AK2	TKJ	MM1	MM2	MM3	AK1	AK2	A	B	C	D	E	F	G	TKJ	MM1	MM2	MM3	AK1	AK2	A	B	C	D	E	F	G	TKJ	MM1	MM2	MM3	AK1	AK2	TKJ	MM1	MM2	MM3	AK1	AK2						
	WAKTU	TADARUS																																																								
1	07.00 - 07.15	17	11	18	26	12	32	34	28	6	21	40	5	27	19	10	23	15	37	38	29	25	20	23	8	28	21	36	37	26	15	7	18/19	35	6	33	34	39	22	17	34	14	36	33	11	20	7	12	16	31	6	2/24	35	32	37			
2	08.00 - 08.40	20	11	18	26	12	32	34	28	6	35	40	25	27	19	10	23	15	37	36	29	9	12	23	8	28	20	27	37	26	15	7	18/19	35	6	33	25	19	22	34	17	14	20	33	11	40	7	12	16	31	6	2/24	35	32	37			
3	08.40 - 09.20	27	21	18	26	12	28	39	40	5	6/24	34	31	6	19	10	20	15	3	21	20	23	12	34	32	8	25	27	35	26	28	30	4	6	7	6/31	18	19	39	34	36	37	32	20	17	40	30	12	15	16	14	2/24	14	6	6			
4	09.20 - 10.00	27	25	35	26	12	28	39	40	37	6	17	31	6	19	21	4	1/15	20	29	20	23	12	37	32	8	38	35	25	27	28	40	21	6	7	6	18	12	39	20	36	34	32	9	7	31	17	30	15	16	14	2/24	13	11	6			
5	10.00 - 10.15	ISTIRAHAT																																																								
6	10.15 - 10.55	38	39	36	29	26	28	20	11	37	27	24	3	32	25	7	14	1/15	23	29	28	34	12	37	35	30	38	25	8	27	21	40	20	6	7	9	4	12	39	37	34	36	17	35	7	31	40	16	15	33	18/19	13	2/24	11	32			
7	10.55 - 11.35	38	39	36	29	26	9	34	11	21	27	24	28	32	35	7	14	1/15	23																																							
8	11.35 - 12.15	16	34	12	29	26	39	32	18			24	28	5	31	14																																										
9	12.15 - 12.35	SHOLAT DUHUR																																																								
10	12.35 - 13.15	37	28	12	29	26	39	32	25			35		31	14																																											
	PIKET	Chairu Nisa, S.Pd./Kurniajati Satoto, S.Pd.														Joko Supriyanto, S.Pd./Eko Purnomo, S.Pd.														Budi Putra R, S.Kom./Enggar Galih D, S.Pd.																												
	WALI KELAS																																																									

**BERLAKU MULAI SENIN 2 OKTOBER 2017**



Yogyakarta, 26 September 2017  
Waka Kurikulum

  
**BIBI IMNA ZANU, S.Pd.Si**  
 NBM 999 110



## UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta-55281 Telp. 0274-586168 psw 312 Fax. 0274-540611

E-mail: [akademik@uny.ac.id](mailto:akademik@uny.ac.id) Homepage : <http://uny.ac.id>

### DAFTAR PIKET MAHASISWA PLT UNY 2017/2018

	Perpustakaan	BK	Kedisiplinan
<b>Senin</b>	Mutia Syarifah A	Tsinta Miftakhul F	Erick Setyadi
	Puput Sapitri	Ninik Yulianti	Pramita Prabasari
			Mitfah Nur R
			Herwin Pradana
<b>Selasa</b>	Prela Neardinta	Mutia Syarifah A	Puput Sapitri
	Mitfah Nur R	Pramita Prabasari	Ahmad Nur Yazid
			Hendi Hermawan
			Rezha Arzhan H
<b>Rabu</b>	Ninik Yulianti	Tsinta Miftakhul F	Mutia Syarifah A
	Ahmad Nur Yazid	Herwin Pradana	Prela Neardinta
			Rezha Arzhan H
			Hendi Hermawan
<b>Kamis</b>	Rezha Arzhan H	Ahmad Nur Yazid	Ninik Yulianti
	Herwin Pradana	Pramita Prabasari	Hendi Hermawan
			Tsinta Miftakhul F
			Erick Setyadi
<b>Jumat</b>	Erick Setyadi	Prela Neardinta	Herwin Pradana
	Pramita Prabasari	Tsinta Miftakhul F	Puput Sapitri
			Ninik Yulianti
			Mitfah Nur R
<b>Sabtu</b>	Hendi Hermawan	Pramita Prabasari	Mutia Syarifah A
	Mitfah Nur R	Prela Neardinta	Rezha Arzhan H
			Erick Setyadi
			Puput Sapitri

## AGENDA MENGAJAR

No	Hari	Kelas	Materi
1	Selasa 07.15-08.45 WIB 08.45-10.15 WIB	XI MM 3	Permainan Sepak Bola Bola Basket Atletik lompat Jauh Kebugaran Jasmani
		XI AK 1	Permainan Bulutangkis Senam Ketangkasan Lompat Kangkang Kesehatan
2	Kamis 07.15-08.45 WIB 08.45-10.15 WIB	XI MM 1	Permainan Sepak Bola Bola Basket Atletik lompat Jauh Kebugaran Jasmani
		XI MM 2 & XI AK 2	Permainan Sepak Bola Bola Basket Atletik lompat Jauh Kebugaran Jasmani
3	Jum'at 07.15-08.45 WIB 08.45-10.15 WIB	XII MM 2 XII MM 1 & XII AK 1	Permainan Bola Voli Atletik Lari Jarak Menengah Kebugaran Jasmani

## AGENDA MENGAJAR

4	Sabtu 07.15-08.45 WIB 08.45-10.15 WIB	XII TKJ XII AK 2	Permainan Bola Voli Atletik Lari Jarak Menengah Kebugaran Jasmani
---	---	---------------------	---



## SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH 1 YOGYAKARTA  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : XI / 1  
 Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.1. Mempraktikkan keterampilan bermain <b>salah satu</b> permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri **)	<b>Bolavoli</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan latihan koordinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan koordinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok).</li> <li>Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.</li> </ul>	<p>Tes</p> <p>Tes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes keterampilan</li> <li>Tes sikap</li> <li>Tes pengetahuan</li> <li>Pengamatan/observasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes passing bawah</li> <li>Tes passing atas</li> <li>Tes servis</li> <li>Tes smash</li> <li>Bermain bolavoli</li> </ul>	6 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bolavoli</li> <li>Lapangan bolavoli</li> <li>Net/jarring bolavoli</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i></li> </ul>

## SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH 1 YOGYAKARTA  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : XI / 1  
 Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.1. Mempraktikkan keterampilan bermain <b>salah satu</b> permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri **)	<b>Bolabasket</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan latihan koordinasi teknik dasar melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Bermain bolabasket bola-basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan koordinasi teknik dasar melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (berpasangan dan berkelompok).</li> <li>Bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.</li> </ul>	<p>Tes</p> <p>Tes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes keterampilan</li> <li>Tes sikap</li> <li>Tes pengetahuan</li> <li>Pengamatan/observasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes melempar dan menangkap bola</li> <li>Tes Menggiring bola</li> <li>Tes menembak</li> <li>Bermain bolabasket</li> </ul>	6 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bolabasket</li> <li>Lapangan bolabasket</li> <li>Ring bolabasket</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i></li> </ul>

## SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH 1 YOGYAKARTA  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : XI / 1  
 Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.3. Mempraktikkan keterampilan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri **)	<b>Atletik (Lari estafet/sambung)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan latihan koordinasi teknik dasar lari estafet/sambung (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan koordinasi teknik dasar lari estafet/sambung (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok</li> </ul>	Tes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes keterampilan</li> <li>Tes sikap</li> <li>Tes pengetahuan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gerakan start</li> <li>Gerakan lari</li> <li>Memasuki garis finish</li> </ul>	4 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lintasan lari</li> <li>Tongkat estafet</li> <li>Tali pembatas</li> <li>Bendera start</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i></li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lari estafet/sambung (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi dan kombinasi teknik dasar lari estafet/sambung (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok</li> </ul>	Tes				
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Perlombaan lari estafet/sambung dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Perlombaan lari estafet/sambung dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.</li> </ul>	Tes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pengamatan/observasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes lari estafet/sambung</li> </ul>		

## SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH 1 YOGYAKARTA  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : XI / 1  
 Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.3. Mempraktikkan keterampilan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri **)	<b>Atletik (Lompat jauh)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Memvariasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat).</li> <li>Variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat).</li> <li>Perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes</li> <li>Tes</li> <li>Tes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes keterampilan</li> <li>Tes sikap</li> <li>Tes pengetahuan</li> <li>Pengamatan/observasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gerakan awalan</li> <li>Tumpuan</li> <li>Melayang di udara</li> <li>Mendarat</li> <li>Tes lompat jauh</li> </ul>	4 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lintasan lompat jauh</li> <li>Bak lompat jauh</li> <li>Kapur</li> <li>Bendera</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i></li> </ul>

## SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH 1 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 pengurannya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
<p>2.1. Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.</p> <p>2.2. Mempraktikkan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.</p>	<b>Aktivitas pengembangan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan perlombaan latihan kelincahan, power dan daya tahan menggunakan sitem sirkuit untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan berbagai bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.</li> <li>Tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani.</li> </ul>	<p>Tes</p> <p>Tes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes keterampilan</li> <li>Tes sikap</li> <li>Tes pengetahuan</li> <li>Pengamatan/observasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes lari cepat 60 m</li> <li>Tes angkat tubuh</li> <li>Tes baring duduk</li> <li>Tes loncat tegak</li> <li>Tes lari 1.000 m/pi</li> <li>Tes lari 1.200 m/pa</li> </ul>	2 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lapangan</li> <li>Palang tunggal</li> <li>Matras senam</li> <li>Formulir tes</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i></li> </ul>





## SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH 1 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 didalamnya\*)

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
5.1. Mempraktikkan keterampilan salah satu gaya renang untuk pertolongan serta nilai disiplin, kerja keras, keberanian dan tanggungjawab.	<b>Aktivitas Renang/Akuatik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan latihan gerakan kaki renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan latihan gerakan lengan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan gerakan kaki renang gaya dada.</li> <li>Latihan gerakan lengan renang gaya dada.</li> </ul>	Tes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes keterampilan</li> <li>Tes sikap</li> <li>Tes pengetahuan</li> <li>Pengamatan/observasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes renang gaya dada (jarak 50 meter)</li> </ul>	2 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kolam renang</li> <li>Pelampung renang</li> <li>Kaca mata renang</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i></li> </ul>
5.2. Mempraktikkan keterampilan loncat indah dari papan satu meter dengan teknik serta nilai disiplin, kerja keras, keberanian dan tanggungjawab.		<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan latihan gerakan pernapasan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan perlombaan renang gaya dada (menempuh jarak 50 meter) untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai disiplin, keberanian, tanggungjawab dan kerja keras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan gerakan pernapasan renang gaya dada.</li> <li>Perlombaan renang gaya dada (menempuh jarak 50 meter).</li> </ul>	Tes				
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan latihan loncat indah dari samping kolam renang dengan koordinasi yang baik.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan loncat indah dari samping kolam renang</li> </ul>	Tes				



		HIV/AIDS.						
--	--	-----------	--	--	--	--	--	--

Yogyakarta, Maret 2017

Guru Mata Pelajaran



Yogo Pamungkas, S.Pd.Jas

## SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH 1 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 serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
7.1. Mempraktikkan keterampilan bermain <b>salah satu</b> permainan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri**).	<b>Sepakbola</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan latihan variasi dan kombinasi latihan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak) berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan variasi dan kombinasi latihan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak) berpasangan dan berkelompok.</li> <li>Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.</li> </ul>	<p>Tes</p> <p>Tes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes keterampilan</li> <li>Tes sikap</li> <li>Tes pengetahuan</li> <li>Pengamatan/observasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes menendang dan menahan bola</li> <li>Tes menggiring bola</li> <li>Bermain sepakbola</li> </ul>	6 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bolasepak</li> <li>Lapangan sepakbola</li> <li>Tiang gawang</li> <li>Tiang pancang</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i></li> </ul>



## SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH 1 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 serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
7.1. Mempraktikkan keterampilan bermain <b>salah satu</b> permainan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri**).	<b>Bolabasket</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolabasket melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolabasket melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (berpasangan dan berkelompok).</li> <li>Bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.</li> </ul>	<p>Tes</p> <p>Tes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes keterampilan</li> <li>Tes sikap</li> <li>Tes pengetahuan</li> <li>Pengamatan/observasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes melempar dan menangkap bola</li> <li>Tes Menggiring bola</li> <li>Tes menembak</li> <li>Bermain bolabasket</li> </ul>	6 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bolabasket</li> <li>Lapangan bolabasket</li> <li>Ring bolabasket</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i></li> </ul>

# SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH 1 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 didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.2 Mempraktikkan keterampilan bermain <i>salah satu</i> permainan olahraga bola kecil dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri **).	<b>Bulutangkis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis memukul forehand, memukul backhand, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dalam bentuk pola penyerangan dan pertahanan dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Bermain bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis memukul forehand, memukul backhand, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dalam bentuk pola penyerangan dan pertahanan.</li> <li>Bermain bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.</li> </ul>	<p>Tes</p> <p>Tes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes keterampilan</li> <li>Tes sikap</li> <li>Tes pengetahuan</li> <li>Pengamatan/observasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes pukulan forehand dan backhand</li> <li>Tes servis</li> <li>Bermain bulutangkis</li> </ul>	2 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Raket</li> <li>Shuttlecock</li> <li>Lapangan bulutangkis</li> <li>Net/jarring bulutangkis</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i></li> </ul>

## SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH 1 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 serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
7.3. Mempraktikkan teknik <b>salah satu</b> nomor atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri**).	<b>Atletik (Lari halang rintang)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar lari halang rintang 3.000 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lari halang rintang 3.000 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Perlombaan lari halang rintang 3.000 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teknik dasar lari halang rintang 3.000 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok).</li> <li>Variasi dan kombinasi teknik dasar lari halang rintang 3.000 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok).</li> <li>Perlombaan atletik lari halang rintang 3.000 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.</li> </ul>	<p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes keterampilan</li> <li>Tes sikap</li> <li>Tes pengetahuan</li> <li>Pengamatan/observasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes lari halang rintang 3.000 meter</li> </ul>	4 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lintasan lari</li> <li>Tali pembatas</li> <li>Halang rintang/gawang</li> <li>Bendera start</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Ertangga.</i></li> </ul>

## SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH 1 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 serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
7.3. Mempraktikkan teknik <i>salah satu</i> nomor atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri**).	<b>Atletik (Lempar lembing)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar lempar lembing (awalan, tumpuan, lepasnya lembing dan menjaga keseimbangan) dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lempar lembing (awalan, tumpuan, lepasnya lembing dan menjaga keseimbangan) dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Perlombaan atletik lempar lembing dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teknik dasar lempar lembing (awalan, tumpuan, lepasnya lembing dan menjaga keseimbangan).</li> <li>Variasi dan kombinasi teknik dasar lempar lembing (awalan, tumpuan, lepasnya lembing dan menjaga keseimbangan).</li> <li>Perlombaan lempar lembing dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.</li> </ul>	<p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes keterampilan</li> <li>Tes sikap</li> <li>Tes pengetahuan</li> <li>Pengamatan/observasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes lempar lembing</li> </ul>	4 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sektor lempar lembing</li> <li>Lembing</li> <li>Kapur</li> <li>Bendera</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i></li> </ul>

## SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH 1 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 didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
<p>9.1. Mempraktikkan berbagai bentuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan serta nilai kejujuran, tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.</p> <p>9.2. Mempraktikkan tes kebugaran jasmani dan interpretasi hasil tes dalam menentukan derajat kebugaran jasmani serta nilai kejujuran, semangat, tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.</p>	<p><b>Aktivitas pengembangan</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan latihan sirkuit untuk peningkatan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan latihan peningkatan beban latihan sirkuit untuk peningkatan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan sirkuit untuk peningkatan kebugaran jasmani.</li> <li>Latihan peningkatan beban latihan sirkuit untuk peningkatan kebugaran jasmani.</li> <li>Tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani</li> </ul>	<p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes keterampilan</li> <li>Tes sikap</li> <li>Tes pengetahuan</li> <li>Pengamatan/observasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes lari cepat 60 m</li> <li>Tes angkat tubuh</li> <li>Tes baring duduk</li> <li>Tes loncat tegak</li> <li>Tes lari 1.000 m/pi</li> <li>Tes lari 1.200 m/pa</li> </ul>	<p>2 X 45 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lapangan</li> <li>Palang tunggal</li> <li>Matras senam</li> <li>Formulir tes</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i></li> </ul>

## SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH 1 YOGYAKARTA  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : XI / 2  
 Standar Kompetensi : 9. Mempraktikkan keterampilan senam ketangkasan dengan alat dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
9.1 Mempraktikkan keterampilan senam ketangkasan dengan menggunakan alat lanjutan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.	<b>Aktivitas Uji diri/Senam</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan rangkaian senam ketangkasan dengan menggunakan alat lanjutan (lompat kangkang, lompat jongkok dan berguling di atas peti lompat) dengan koordinasi yang baik.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan rangkaian senam ketangkasan dengan menggunakan alat lanjutan (lompat kangkang, lompat jongkok dan berguling di atas peti lompat).</li> </ul>	Tes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes keterampilan</li> <li>Tes sikap</li> <li>Tes pengetahuan</li> <li>Pengamatan/observasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes rangkaian senam ketangkasan dengan alat</li> <li>Tes rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan alat</li> </ul>	2 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lapangan</li> <li>Matras senam</li> <li>Kuda-kuda lompat</li> <li>Box</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i></li> </ul>
9.2. Mempraktikkan keterampilan senam ketangkasan tanpa menggunakan alat lanjutan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.		<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan alat (guling depan, guling belakang, lenting tangan, meroda, dan guling lenting) dengan koordinasi yang baik.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan alat (guling depan, guling belakang, lenting tangan, meroda, dan guling lenting).</li> </ul>	Tes				



## SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH 1 YOGYAKARTA  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : XI / 2  
 Standar Kompetensi : 13. Menerapkan budaya hidup sehat.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
13.1. Memahami cara pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan.  14.2. Menerapkan pola hidup sehat.	<b>Kesehatan/ Budaya hidup sehat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengidentifikasi perkembangan jasmani seseorang melalui: pengetahuan perkembangan jasmani, faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan anak, ciri-ciri anak sehat, secara benar.</li> <li>Mengidentifikasi pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan dengan cara: gerak badan, rekreasi, istirahat, dan tidur</li> </ul> <p>Mengidentifikasi pola hidup sehat dengan cara: memelihara kebersihan; makanan yang sehat; cara hidup yang teratur; meningkatkan daya tahan tubuh dan kemampuan jasmani; menghindari terjadinya penyakit; meningkatkan taraf kecerdasan dan rohaniyah; melengkapi rumah dengan fasilitas hidup sehat.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengidentifikasi perkembangan jasmani seseorang.</li> <li>Mengidentifikasi pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan.</li> <li>Mengidentifikasi pola hidup sehat</li> </ul>	<p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes keterampilan</li> <li>Tes sikap</li> <li>Tes pengetahuan</li> <li>Pengamatan/observasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes peragaan tentang pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan</li> </ul>	2 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ruang kelas</li> <li>Poster</li> <li>Papan tulis</li> <li>Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i></li> </ul>

Yogyakarta, Maret 2017

Guru Mata Pelajaran



Yogo Pamungkas, S.Pd.Jas

## SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH 1 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 didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.1. Mempraktikkan keterampilan bermain <b>salah satu</b> permainan olahraga bola besar lanjutan serta dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri **)	<b>Sepakbola</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi latihan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak) berkelompok menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dalam bentuk formasi permainan dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan variasi dan kombinasi latihan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak) berkelompok.</li> <li>Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.</li> </ul>	<p>Tes</p> <p>Tes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes keterampilan</li> <li>Tes sikap</li> <li>Tes pengetahuan</li> <li>Pengamatan/observasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes menendang dan menahan bola</li> <li>Tes menggiring bola</li> <li>Tes menembak ke gawang</li> <li>Bermain sepakbola</li> </ul>	6 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bolasepak</li> <li>Lapangan sepakbola</li> <li>Tiang gawang</li> <li>Tiang pancang</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i></li> </ul>



## SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH 1 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 didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.1. Mempraktikkan keterampilan bermain <b>salah satu</b> permainan olahraga bola besar lanjutan serta dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri **)	<b>Bolabasket</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolabasket melempar, menangkap, menggiring, menembak dan rebound bola berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pertahanan dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolabasket melempar, menangkap, menggiring, menembak dan rebound bola berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pertahanan.</li> <li>Bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.</li> </ul>	<p>Tes</p> <p>Tes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes keterampilan</li> <li>Tes sikap</li> <li>Tes pengetahuan</li> <li>Pengamatan/observasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes melempar dan menangkap bola</li> <li>Tes menggiring bola</li> <li>Tes menembak</li> <li>Bermain bolabasket</li> </ul>	6 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bolabasket</li> <li>Lapangan bolabasket</li> <li>Ring bolabasket</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i></li> </ul>

## SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH 1 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 didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.2 Mempraktikkan keterampilan bermain <i>salah satu</i> permainan olahraga bola kecil dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri **).	<b>Bulutangkis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis memukul forehand, memukul backhand, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dalam bentuk pola penyerangan dan pertahanan dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Bermain bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis memukul forehand, memukul backhand, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dalam bentuk pola penyerangan dan pertahanan.</li> <li>Bermain bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.</li> </ul>	Tes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes keterampilan</li> <li>Tes sikap</li> <li>Tes pengetahuan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes pukulan forehand dan backhand</li> <li>Tes servis</li> </ul>	2 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Raket</li> <li>Shuttlecock</li> <li>Lapangan bulutangkis</li> <li>Net/jarring bulutangkis</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i></li> </ul>
				Tes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pengamatan/observasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bermain bulutangkis</li> </ul>		

## SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH 1 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 didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.3. Mempraktikkan teknik atletik dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri**).	<b>Atletik (Lari gawang)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar lari gawang 110 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan teknik dasar lari gawang 110 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok).</li> </ul>	Tes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes keterampilan</li> <li>Tes sikap</li> <li>Tes pengetahuan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gerakan start</li> <li>Gerakan lari</li> <li>Memasuki garis finish</li> </ul>	2 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lintasan lari</li> <li>Gawang lari</li> <li>Tali pembatas</li> <li>Bendera start</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i></li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lari gawang 110 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi dan kombinasi teknik dasar lari gawang 110 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok).</li> </ul>	Tes				
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Perlombaan lari gawang 110 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Perlombaan lari gawang 110 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.</li> </ul>	Tes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pengamatan/observasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes lari gawang 110 meter</li> </ul>		



## SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH 1 YOGYAKARTA  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : XII / 1  
Standar Kompetensi : 2. Mempraktikkan perencanaan aktivitas pengembangan untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
<p>2.1 Merancang program latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.</p> <p>2.2. Melaksanakan program latihan fisik sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang benar serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri</p>	<b>Aktivitas pengembangan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan identifikasi jenis-jenis latihan yang sesuai dengan kebutuhan dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana dengan koordinasi yang baik.</li> <li>melakukan perlombaan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana menggunakan sirkuit dengan koordinasi yang baik untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengidentifikasi jenis-jenis latihan yang sesuai dengan kebutuhan.</li> <li>Latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana.</li> <li>Perlombaan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana menggunakan sirkuit</li> </ul>	<p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes keterampilan</li> <li>Tes sikap</li> <li>Tes pengetahuan</li> <li>Pengamatan/observasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes lari cepat 60 m</li> <li>Tes angkat tubuh</li> <li>Tes baring duduk</li> <li>Tes loncat tegak</li> <li>Tes lari 1.000 m/pi</li> <li>Tes lari 1.200 m/pa</li> </ul>	2 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lapangan</li> <li>Palang tunggal</li> <li>Matras senam</li> <li>Formulir tes</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i></li> </ul>

## SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH 1 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 didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
<p>3.1. Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam lantai serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.</p> <p>3.2. Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam ketangkasan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.</p>	<b>Aktivitas Uji diri/Senam</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan rangkaian latihan teknik dasar senam lantai (guling depan, guling belakang, guling lenting dan meroda) dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan rangkaian latihan teknik dasar senam ketangkasan (loncat harimau, salto depan dan salto belakang) dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan perlombaan senam ketangkasan (loncat harimau, salto depan dan salto belakang) dengan koordinasi yang baik untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan rangkaian latihan teknik dasar senam lantai (guling depan, guling belakang, guling lenting dan meroda)</li> <li>Latihan rangkaian latihan teknik dasar senam lantai (loncat harimau, salto depan dan salto belakang).</li> <li>Perlombaan senam ketangkasan (loncat harimau, salto depan dan salto belakang)</li> </ul>	<p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes keterampilan</li> <li>Tes sikap</li> <li>Tes pengetahuan</li> <li>Pengamatan/observasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes rangkaian senam ketangkasan</li> <li>Tes rangkaian senam lantai</li> </ul>	4 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lapangan</li> <li>Matras senam</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i></li> </ul>



## SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH 1 YOGYAKARTA  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : XII / 1  
 Standar Kompetensi : 5. Mempraktikkan berbagai gaya renang lanjutan dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya\*).

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
<p>5.1. Mempraktikkan keterampilan renang gaya punggung serta nilai disiplin, kerja keras dan keberanian.</p> <p>5.2. Mempraktikkan keterampilan berbagai gaya renang lanjutan lainnya serta nilai disiplin, kerja keras dan keberanian.</p>	<p><b>Aktivitas Renang/Akuatik</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan latihan gerakan kaki renang gaya punggung dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan latihan gerakan pernapasan renang gaya punggung dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan perlombaan renang gaya punggung (menempuh jarak 50 meter) untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai disiplin, keberanian, tanggungjawab dan kerja keras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan gerakan kaki renang gaya punggung.</li> <li>• Latihan gerakan lengan renang gaya punggung.</li> <li>• Latihan gerakan pernapasan renang gaya punggung.</li> <li>• Perlombaan renang gaya punggung (menempuh jarak 50 meter).</li> </ul>	<p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tes keterampilan</li> <li>• Tes sikap</li> <li>• Tes pengetahuan</li> <li>• Pengamatan/observasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tes renang gaya punggung (jarak 50 meter)</li> </ul>	<p>2 X 45 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolam renang</li> <li>• Pelampung renang</li> <li>• Kaca mata renang</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i></li> </ul>

Yogyakarta, Maret 2017

Guru Mata Pelajaran



Yogo Pamungkas, S.Pd.Jas











## SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH 1 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 didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
6.3. Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri**).	<b>Atletik (Lompat tinggi)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar lompat tinggi (awalan, tumpuan, saat melewati mistar dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lompat tinggi (awalan, tumpuan, saat melewati mistar dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan perlombaan atletik lompat tinggi dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan teknik dasar lompat tinggi (awalan, tumpuan, saat melewati mistar dan mendarat).</li> <li>Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lompat tinggi (awalan, tumpuan, saat melewati mistar dan mendarat).</li> <li>Perlombaan lompat tinggi dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.</li> </ul>	<p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes keterampilan</li> <li>Tes sikap</li> <li>Tes pengetahuan</li> <li>Pengamatan/observasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes lompat tinggi</li> </ul>	2 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lapangan lompat tinggi</li> <li>Mistar lompat tinggi</li> <li>Kapur</li> <li>Bendera</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i></li> </ul>

## SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH 1 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 didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
6.3. Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri**).	<b>Atletik (Lemparkan cakram)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar lemparkan cakram (awalan, tumpuan, lepasnya cakram dan menjaga keseimbangan) dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lemparkan cakram (awalan, tumpuan, lepasnya cakram dan menjaga keseimbangan) dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan perlombaan atletik lemparkan cakram dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan teknik dasar lemparkan cakram (awalan, tumpuan, lepasnya cakram dan menjaga keseimbangan).</li> <li>Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lemparkan cakram (awalan, tumpuan, lepasnya cakram dan menjaga keseimbangan).</li> <li>Perlombaan lemparkan cakram dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.</li> </ul>	<p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes keterampilan</li> <li>Tes sikap</li> <li>Tes pengetahuan</li> <li>Pengamatan/observasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes lemparkan cakram</li> </ul>	2 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sektor lemparkan cakram</li> <li>Cakram</li> <li>Kapur</li> <li>Bendera</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i></li> </ul>



## SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH 1 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 didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
<p>8.1 Mempraktikkan rangkaian gerakan senam lantai serta nilai percaya diri, tanggungjawab, kerjasama, dan percaya kepada teman.</p> <p>8.2. Mempraktikkan rangkaian gerakan senam ketangkasan serta nilai percaya diri, tanggungjawab, kerjasama, dan percaya kepada teman.</p>	<b>Aktivitas Uji diri/Senam</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan rangkaian latihan teknik dasar senam lantai (guling depan, guling belakang, guling lenting dan meroda) dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan rangkaian latihan teknik dasar senam ketangkasan (lompat kangkang dan lompat jongkok) dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan perlombaan senam lantai (guling depan, guling belakang, guling lenting di atas peti lompat) dengan koordinasi yang baik untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai percaya diri, tanggungjawab, kerjasama, dan percaya kepada teman</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan rangkaian latihan teknik dasar senam lantai (guling depan, guling belakang, guling lenting dan meroda).</li> <li>Latihan rangkaian latihan teknik dasar senam ketangkasan (lompat kangkang dan lompat jongkok).</li> <li>Perlombaan senam lantai (guling depan, guling belakang, guling lenting di atas peti lompat).</li> </ul>	<p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes keterampilan</li> <li>Tes sikap</li> <li>Tes pengetahuan</li> <li>Pengamatan/observasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes rangkaian senam ketangkasan dengan alat</li> <li>Tes rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan alat</li> </ul>	2 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lapangan</li> <li>Matras senam</li> <li>Kuda-kuda lompat</li> <li>Box</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i></li> </ul>

## SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH 1 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 didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
<p>9.1. Mempraktikkan rangkaian gerak senam aerobik dengan iringan musik serta nilai kerjasama, kedisiplinan, keluwesan dan estetika.</p> <p>9.2. Mempraktikkan senam irama tradisional sesuai budaya daerah secara berkelompok serta nilai kerjasama, kedisiplinan, keluwesan dan estetika.</p>	<p><b>Aktivitas Ritmik</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerak berirama senam aerobik serta nilai kerjasama, kedisiplinan, percaya diri, keluwesan dan estetika (perorangan dan berkelompok).</li> <li>Menyelaraskan antara gerak dan irama dengan iringan musik serta nilai kerjasama, kedisiplinan, keluwesan dan estetika (perorangan dan berkelompok).</li> <li>Melakukan perlombaan senam aerobik untuk menumbuhkan nilai-nilai kerjasama, kedisiplinan, keluwesan dan estetika (perorangan dan berkelompok).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan gerak berirama senam aerobik.</li> <li>Penyelarasan antara gerak dan irama dengan iringan musik.</li> <li>Perlombaan senam aerobik (perorangan dan berkelompok).</li> </ul>	<p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes keterampilan</li> <li>Tes sikap</li> <li>Tes pengetahuan</li> <li>Pengamatan/observasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes senam ritmik</li> </ul>	<p>2 X 45 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lapangan</li> <li>Tipe recorder</li> <li>Kaset senam aerobik</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i></li> </ul>



## SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH 1 YOGYAKARTA  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : XII / 2  
 Standar Kompetensi : 12. Menerapkan budaya hidup sehat.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
12.1. Mempraktikkan pola hidup sehat.	<b>Kesehatan/ Budaya hidup sehat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mempraktikkan pola hidup sehat melalui: latihan/olahraga secara teratur dan mengembangkan kapasitas aerobik.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mempraktikkan pola hidup sehat.</li> </ul>	Tes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes keterampilan</li> <li>Tes sikap</li> <li>Tes pengetahuan</li> <li>Pengamatan/observasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes peragaan tentang pola hidup sehat</li> </ul>	2 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ruang kelas</li> <li>Poster</li> <li>Papan tulis</li> <li>Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i></li> </ul>
12.2. Menampilkan perilaku hidup sehat.		<ul style="list-style-type: none"> <li>Menampilkan perilaku hidup sehat melalui: makan-makanan yang sehat, makan-makanan yang mengandung gizi dan cukup istirahat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menampilkan perilaku hidup sehat.</li> </ul>	Tes				
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengimplementasikan pola hidup sehat dan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan dengan pola sederhana dan tidak berlebihan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengimplementasikan pola hidup sehat dan perilaku hidup sehat</li> </ul>	Tes				

Yogyakarta, Maret 2017

Guru Mata Pelajaran



Yogo Pamungkas, S.Pd.Jas

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta
Mata Pelajaran	: Penjasorkes
Kelas / Semester	: XI / 1
Program Studi Keahlian	: Multi Media
Tahun Pelajaran	: 2017-2018
Materi	: Permainan sepak bola
Alokasi Waktu	: 3 x 2 x 45 menit (3 pertemuan)

### A. Kompetensi Inti

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

### B. Kompetensi Dasar

- 3.1. Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan.
- 4.1. Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola besar sesuai hasil analisis dan kategorisasi.

### C. Indikator pencapaian kompetensi

- 3.1.1. Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan sepakbola.
- 4.1.1. Mempraktikkan perbaikan kesalahan gerak dalam permainan sepakbola.

### D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama bermain permainan sepakbola.
2. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak permainan sepak bola dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin

## E. Materi Pembelajaran

### Permainan Sepakbola

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan bola.

#### Teknik menendang bola

##### 1. Teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam

Keterampilan gerak menendang boladengan kaki bagian dalam dengan urutan gerakan sebagai berikut:

- 1) Berdiri posisi melangkah, kaki kiri di depankanan di belakang menghadap ke bola.
- 2) Kaki kiri menumpu di samping bola jarak sekepalan tangan dengan ujung kakimengarah ke depan serta lutut sedikit ditekukdan badan agak condong ke depan.
- 3) Kaki kanan dibuka keluar sehingga mata kakimengarah ke bola dan kedua lengan menjaga keseimbangan.
- 4) Ayunankan kaki kanan ke bola menggunakan kaki bagian dalam.
- 5) Gerakan selanjutnya diikuti oleh gerak lanjut dari kaki tendang yang diimbangi anggotatubuh lainnya



Gambar 1.1: Menendang bola dengankaki bagian dalam

##### 2. Teknik menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam

Keterampilan gerak menendang bola dengan punggung kaki bagian dengan urutan gerakan sebagai berikut:

- 1) Sikap berdiri di belakang bola.
- 2) Kaki tumpu harus di samping bola dengan jarak sekepalan tangan.
- 3) Badan sedikit condong ke depan, kedua lengan rileks untuk menjaga keseimbangan dan pandangan dipusatkan ke bola.
- 4) Pada saat kaki tendang mengayun ke depan, kaki mengarah ke bola, pergelangan kaki di titik tengah, ujung kaki selangkah ke samping bawah.
- 5) Bola ditendang tepat pada sasaran titik pusattendangan dengan perkenaan pada punggung kaki bagian dalam.
- 6) Sikap akhir tendangan diikuti oleh gerak lanjutkaki tendang yang diikuti anggota badan seluruhnya.



Gambar 1.2. Keterampilan gerak menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam

### 3. Teknik menendang bola dengan punggung kaki

- 1) Sikap berdiri di belakang bola.
- 2) Letakkan kaki tumpu disamping bola dengan jarak sekepala tangan.
- 3) Kaki tendang ke belakang lurus dengan bola dan pandangan ke arah tendangan.
- 4) Kaki tendang diayunkan ke belakang kemudian gerakan ke depan menyentuh bola sekuat-kuatnya dengan perkenaan pada punggung kaki.
- 5) Sikap akhir dari tendangan diikuti dengan gerak lanjut kaki tendang dan diikuti oleh anggota tubuh lainnya.



Gambar 1.3. Keterampilan gerak menendang bola dengan punggung kaki

### Teknik menghentikan bola

#### 1. Teknik menghentikan bola dengan kaki bagian bawah

keterampilan gerak mengontrol bola dengan telapak kaki dengan urutan gerakan sebagai berikut:

- 1). Sikap berdiri menghadap arah datangnya bola.
- 2). Dekati bola yang sedang bergerak.
- 3). Julurkan kaki kanan ke arah bola dan hentikan bola dengan telapak kaki.
- 4). Telapak kaki ditarik ke belakang bersamaan dengan datangnya bola.



Gambar 1.6.menghentikan / Mengontrol bola dengan telapak kaki

#### 2. Teknik menghentikan bola dengan punggung kaki

Keterampilan gerak mengontrol bola dengan punggung kaki dengan urutan gerakan sebagai berikut:

- 1) Sikap berdiri menghadap ke arah datangnya bola, kemudian bergerak ke arah bola.
- 2) Julurkan kaki kanan ke arah bola, dan tahan pergerakan bola menggunakan punggung kakidengan sedikit sentuhan atau tarikan.
- 3) Jatuhkan bola di antara kedua kaki.



*Gambar 1.7. Menghentikan/mengontrol bola dengan punggung kaki*

### 3. Teknik menghentikan bola dengan dada

Keterampilan gerak menghentikan/mengontrol bola dengan dada dengan urutan gerakan sebagai berikut:

- 1) Sikap berdiri menghadap arah datangnya bola.
- 2) Posisikan tubuh sehingga dada satu arah dengan datangnya bola.
- 3) Busungkan dada sehingga terbuka lebar dan kedua tangan melebar dalam posisi yang seimbang.
- 4) Tahan bola tepat di dada dengan sedikit sentuhan atau tarikan ke belakang.



*Gambar 1.8. Mengontrol bola dengan dada*

## **F. Pendekatan, Model, dan Metode Pembelajaran**

Pendekatan : Saintifik

Metode Pembelajaran : Diskusi, Demonstrasi, Game, Part and whole, Reciprocal (timbal balik)

Model : Discovery Learning

## G. Kegiatan Pembelajaran

### Pertemuan 1

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa menyiapkan siswa yang lain untuk berbaris</li><li>• Siswa memimpin doa saat pembelajaran akan dimulai.</li><li>• Guru mengucapkan salam dan mempresensi siswa</li><li>• Guru menyampaikan KD yang akan diajarkan</li><li>• Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang harus dicapai</li><li>• Seorang peserta didik yang dianggap mampu memimpin dan melakukan pemanasan.</li></ul>	10 menit
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa mencari informasi mengenai teknik menendang bola dari berbagai sumber.</li><li>• Siswa menyimak peragaan teknik menendang bola dengan kakibagian dalam dan punggung kaki yang dilakukan oleh pesertadidik lain.</li><li>• <i>Guru memfasilitasi dan membimbing siswa dalam mengamati peragaan siswa lain.</i></li></ul> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa mengajukan pertanyaan mengenai teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki yang belum dipahami.</li><li>• <i>Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa.</i></li></ul> <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa melakukan latihan teknik menendang bola dengan kakibagian dalam dan punggung kaki secara bergantian.</li><li>• <i>Guru membimbing keaktifan dan kemampuan siswa dalam melakukan latihan teknik menendang bola memakai kaki bagian dalam dan punggung kaki.</i></li></ul> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa mencari hubungan antara kaki tumpu, besarnya ayunan kaki, perkenaan kaki dengan bola, sikap akhir setelah menendang bola terhadap ketepatan sasaran.</li><li>• <i>Gurumenilai kemampuan siswa dalam mengolah informasi tahapan teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki.</i></li></ul>	70 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki dari sikap awal gerakan, saat perkenaan dengan bola, dan sikap akhir setelah menendang bola serta menunjukkan sikap sportif, bertanggung jawab menghargai perbedaan, disiplin dan toleransi.</li> <li>• Siswa melakukan permainan sepak bola dengan menggunakan teknik dasar yang ada dalam permainan sepak bola serta menunjukkan sikap sportif, bertanggung jawab menghargai perbedaan, disiplin dan toleransi.</li> <li>• <i>Guru memberi penilaian atas hasil kerja siswa serta menilai kemampuan siswa dalam bersikap</i></li> </ul>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.</li> <li>• Melakukan pelepasan</li> <li>• Menginformasikan tentang materi (ujian, materi terkait, materi lain) pada pertemuan berikutnya</li> <li>• Berdoa dan bersalaman.</li> </ul>	10 menit

## Pertemuan 2

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salah satu siswa menyiapkan siswa yang lain untuk berbaris</li> <li>• Siswa memimpin doa saat pembelajaran akan dimulai.</li> <li>• Guru mengucapkan salam dan mempresensi siswa</li> <li>• Guru menyampaikan KD yang akan diajarkan</li> <li>• Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang harus dicapai</li> <li>• Seorang peserta didik yang dianggap mampu memimpin dan melakukan pemanasan.</li> </ul>	10 menit
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mencari informasi mengenai teknik menghentikan bola dari berbagai sumber.</li> <li>• Siswa menyimak peragaan teknik menghentikan bola dengan kaki bagian bawah, punggung kaki dan dada yang dilakukan oleh pesertadidik atau guru .</li> <li>• <i>Guru memfasilitasi dan membimbing siswa dalam mengamati peragaan siswa lain.</i></li> </ul> <p>Menanya</p>	70 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mengajukan pertanyaan mengenai teknik menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, punggung kaki dan dada yang belum dipahami.</li> <li>• <i>Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa.</i></li> </ul> <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan latihan teknik menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, punggung kaki dan dada secara bergantian.</li> <li>• <i>Guru membimbing keaktifan dan kemampuan siswa dalam melakukan latihan teknik menendang bola memakai kaki bagian dalam dan punggung kaki.</i></li> </ul> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mencari hubungan antara kaki tumpu, perkenaan kaki dengan bola, gerakan meredam bola terhadap keberhasilan menghentikan bola.</li> <li>• <i>Guru menilai kemampuan siswa dalam mengolah informasi tahapan teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki.</i></li> </ul> <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan teknik menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, punggung kaki dan dada dari sikap awal gerakan, saat perkenaan dengan bola, dan sikap akhir setelah menghentikan bola serta menunjukkan sikap sportif, bertanggung jawab menghargai perbedaan, disiplin dan toleransi.</li> <li>• Siswa melakukan permainan sepak bola dengan menggunakan teknik dasar yang ada dalam permainan sepak bola serta menunjukkan sikap sportif, bertanggung jawab menghargai perbedaan, disiplin dan toleransi.</li> <li>• <i>Guru memberi penilaian atas hasil kerja siswa serta menilai kemampuan siswa dalam bersikap</i></li> </ul>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.</li> <li>• Melakukan pelepasan</li> <li>• Menginformasikan tentang materi (ujian, materi terkait, materi lain) pada pertemuan berikutnya</li> <li>• Berdoa dan bersalaman.</li> </ul>	10 menit

### Pertemuan 3

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salah siswa menyiapkan siswa yang lain untuk berbaris</li> <li>• Siswa memimpin doa saat pembelajaran akan dimulai.</li> <li>• Guru mengucapkan salam dan mempresensi siswa</li> <li>• Guru menyampaikan KD yang akan diajarkan</li> <li>• Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang harus dicapai</li> <li>• Seorang peserta didik yang dianggap mampu memimpin dan melakukan pemanasan.</li> </ul>	10 menit
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyimak peragaan teknik menendang dengan kaki bagian dalam, bagian punggung kaki dan menghentikan bola dengan kaki bagian bawah, punggung kaki dan dada yang dilakukan oleh pesertadidik atau guru .</li> <li>• <i>Guru memfasilitasi dan membimbing siswa dalam mengamati peragaan siswa lain.</i></li> </ul> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mengajukan pertanyaan mengenai teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam, punggung kaki dan menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, punggung kaki dan dada yang belum dipahami.</li> <li>• <i>Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa.</i></li> </ul> <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan latihan teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam, punggung kaki dan menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, punggung kaki dan dada secara bergantian.</li> <li>• <i>Guru membimbing keaktifan dan kemampuan siswa dalam melakukan latihan teknik menendang bola memakai kaki bagian dalam dan punggung kaki.</i></li> </ul> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mencari cara menghentikan bola yang tepat terhadap hasil tendangan yang dilakukan.</li> <li>• <i>Gurumenilai kemampuan siswa dalam mengolah informasi tahapan teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki.</i></li> </ul> <p>Mengkomunikasikan</p>	70 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa melakukan teknik menendang bola dan menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, punggung kaki dan dada dalam suatu permainan serta menunjukkan sikap sportif, bertanggung jawab menghargai perbedaan, disiplin dan toleransi.</li> <li><i>Guru memberi penilaian atas hasil kerja siswa serta menilai kemampuan siswa dalam bersikap</i></li> </ul>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.</li> <li>Melakukan pelepasan</li> <li>Menginformasikan tentang materi (ujian, materi terkait, materi lain) pada pertemuan berikutnya</li> <li>Berdoa dan bersalaman.</li> </ul>	10menit

## H. Penilaian

### 1. Teknik Penilaian

- Penilaian sikap : observasi, penilaian diri,
- Penilaian kognitif : tes tertulis, tes lisan, portofolio
- Penilaian psikomotor : observasi

### 2. Instrumen Penilaian

#### a. Rubrik Penilaian Sikap

No	Nama Siswa/ Kelompok	Disiplin				Jujur				Tanggung Jawab				Santun				Total Skor
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
Dst																		

Keterangan:

#### **Indikator Penilaian Sikap**

##### **Disiplin**

- Tertib mengikuti intruksi
- Mengerjakan tugas tepat waktu
- Tidak melakukan kegiatan yang tidak diminta
- Tidak membuat kondisi kelas menjadi tidak kondusif

##### **Jujur**

- Menyampaikan sesuatu berdasarkan keadaan yang sebenarnya
- Tidak menutupi kesalahan yang terjadi

3. Tidak mencontek atau melihat data/pekerjaan orang lain
4. Mencantumkan sumber belajar dari yang dikutip/dipelajari

**Tanggung Jawab**

1. Pelaksanaan tugas piket secara teratur.
2. Peran serta aktif dalam kegiatan diskusi kelompok
3. Mengajukan usul pemecahan masalah.
4. Mengerjakan tugas sesuai yang ditugaskan

**Santun**

1. Berinteraksi dengan teman secara ramah
2. Berkomunikasi dengan bahasa yang tidak menyinggung perasaan
3. Menggunakan bahasa tubuh yang bersahabat
4. Berperilaku sopan

Rumus Konversi Nilai:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4 = \underline{\hspace{2cm}}$$

b. Penilaian Pengetahuan

Tabel Kisi-Kisi dan Soal pada sepakbola

Kompetensi Dasar	Indikator	Indikator Soal	Jenis Soal	Soal
3.1. Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan.	3.1.1. Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan sepakbola.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa dapat menganalisis teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam.</li> <li>2. Siswa dapat menganalisis teknik menendang bola dengan kaki bagian punggung</li> <li>3. Siswa dapat menganalisa cara menghentikan bola</li> </ol>	Tes tertulis	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jelaskan cara menendang bola dengan kaki bagian dalam</li> <li>2. Jelaskan cara menendang bola dengan kaki bagian punggung</li> <li>3. Jelaskan cara menghentikan bola dengan kaki bagian bawah</li> </ol>

Kompetensi Dasar	Indikator	Indikator Soal	Jenis Soal	Soal
		dengan kaki bagian bawah		
		4. Siswa dapat menganalisa cara menghentikan bola dengan kaki bagian punggung		4. Jelaskan cara menghentikan bola dengan kaki bagian punggung
		5. Siswa dapat menganalisa cara menghentikan bola dengan dada		5. Jelaskan cara menghentikan bola dengan dada

#### Rubrik pengetahuan sepakbola

#### Keterangan:

#### Indikator penilaian pengetahuan

1. Teknik menendang bola dengan kaki dalam dalam sepak bola:
  - 1) Kaki tumpu di samping bola, lutut ditekuk, badan condong kedepan
  - 2) Kaki ayun dibelakang bola
  - 3) Mengayunkan kaki ayun ke arah bola dengan kaki bagian dalam menghadap bola
  - 4) Melangkahkan kaki ayun ke depan setelah menendang bola.
    - Jika menjawab 4 penyebab dengan benar skor 4
    - Jika menjawab 3 penyebab dengan benar skor 3
    - Jika menjawab 2 penyebab dengan benar skor 2
    - Jika menjawab 1 perbedaan dengan benar skor 1
2. Teknik menendang bola dengan punggung kaki :
  - 1) Kaki tumpu di samping bola, lutut ditekuk, badan condong kedepan,
  - 2) Kaki ayun dibelakang bola
  - 3) Mengayunkan kaki ayun ke arah bola dengan punggung kaki menghadap bola
  - 4) Melangkahkan kaki ayun ke depan setelah menendang bola.
    - Jika menjawab 4 perbedaan dengan benar skor 4
    - Jika menjawab 3 perbedaan dengan benar skor 3
    - Jika menjawab 2 perbedaan dengan benar skor 2
    - Jika menjawab 1 perbedaan dengan benar skor 1

3. Teknik menghentikan bola dengan kaki bagian bawah :
  - 1). Sikap berdiri menghadap arah datangnya bola.
  - 2). Dekati bola yang sedang bergerak.
  - 3). Julurkan kaki kanan ke arah bola dan hentikan bola dengan telapak kaki.
  - 4). Telapak kaki ditarik ke belakang bersamaan dengan datangnya bola.
    - Jika menjawab 4 komponen dengan benar skor 4
    - Jika menjawab 3 komponen dengan benar skor 3
    - Jika menjawab 2 komponen dengan benar skor 2
    - Jika menjawab 1 komponen dengan benar skor 1
4. Teknik menghentikan bola dengan punggung kaki :
  - 1) Sikap berdiri menghadap ke arah datangnya bola.
  - 2) Kemudian bergerak ke arah bola.
  - 3) Julurkan kaki kanan ke arah bola, dan tahan pergerakan bola menggunakan punggung kaki dengan sedikit sentuhan atau tarikan.
  - 4) Jatuhkan bola di antara kedua kaki.
    - Jika menjawab 4 konsep dengan benar skor 4
    - Jika menjawab 3 konsep dengan benar skor 3
    - Jika menjawab 2 konsep dengan benar skor 2
    - Jika menjawab 1 konsep dengan benar skor 1
5. Teknik menghentikan bola dengan dada :
  - 1) Sikap berdiri menghadap arah datangnya bola.
  - 2) Posisikan tubuh sehingga dada satu arah dengan datangnya bola.
  - 3) Busungkan dada sehingga terbuka lebar dan kedua tangan melebar dalam posisi yang seimbang.
  - 4) Tahan bola tepat di dada dengan sedikit sentuhan atau tarikan ke belakang.
    - Jika menjawab 4 konsep dengan benar skor 4
    - Jika menjawab 3 konsep dengan benar skor 3
    - Jika menjawab 2 konsep dengan benar skor 2
    - Jika menjawab 1 konsep dengan benar skor 1

Rumus Konversi Nilai:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100 = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

### c. Penilaian Keterampilan

Tabel Kisi-Kisi dan Soal pada sepakbola

Kompetensi Dasar	Indikator	Indikator Soal	Jenis Soal	Soal
4.1. Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu	4.1.1. Mempraktikkan perbaikan kesalahan	1. Mempraktekkan cara menendang bola	praktek	1. Lakukan cara menendang bola dengan teknik yang

Kompetensi Dasar	Indikator	Indikator Soal	Jenis Soal	Soal
permainan bola besar sesuai hasil analisis dan kategorisasi.	gerak dalam permainan sepakbola	2. Mempraktekkan cara menghentikan bola		benar! 2. Lakukan cara menghentikan bola dengan dengan teknik yang benar!

No	Nama	Penilaian keterampilan gerak menendang bola												Skor akhir	Ket.
		Sikap kaki awalan				Perkenaan kaki Dengan bola				Sikap akhir/arah bola					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		

No	Nama	Penilaian keterampilan gerak menghentikan bola												Skor akhir	Ket.
		Sikap kaki/badan awalan				Perkenaan kaki/badan dengan bola				Sikap akhir/bola berhenti					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		

kriteria penilaian:

1 = tidak kompeten

2 = cukup kompeten

3 = kompeten

4 = sangat kompeten

Rumus Konversi Nilai:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang di peroleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100 = \underline{\hspace{2cm}}$$

### 3. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dilakukan apabila terdapat siswa mendapatkan nilai kurang dari KKM atau pada kategori kurang (60-74) dan kurang sekali (< 60).

Sedangkan, pengayaan dapat dilakukan pada siswa yang telah mendapatkan nilai baik (85-94) dan sangat baik (95-100). Remedial dan pengayaan dapat dilakukan pada aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan. berikut contoh format remedial dan pengayaan.

### 1) Remedial

No	Nama	Target kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk remedial	Nilai		Ket.
		KI	KD						Awal	akhir	
		4.1	4.1.2								

### 2) Pengayaan

No	Nama	Target kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk pengayaan	Nilai		Ket.
		KI	KD						Awal	akhir	
		4.1	4.1.2								

#### I. Media, Alat dan bahan, Sumber Belajar

##### 1. Media

- Gambar : teknik dasar sepak bola
- Elektronika : LCD, Vidio
- Model : peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan permainan sepak bola

##### 2. Alat dan Bahan

- Ruang terbuka yang datar dan aman / lapangan sepak bola
- Bola kaki, cone/corong, stopwatch, peluit

##### 3. Sumber Belajar

Buku Penjasorkes SMA/MA/SMK/MAK Kelas XI ,Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta

Yogyakarta, 20 September 2017

Mengetahui,  
Guru Mata Pelajaran

Yogo P, S.Pd.Jas  
NBM. 1037290

Mahasiswa PLT

Rezha Arzhan H  
NIM. 14601241078

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta
Mata Pelajaran	: Penjasorkes
Kelas / Semester	: XI / 1
Program Studi Keahlian	: Akutansi dan Keuangan
Tahun Pelajaran	: 2017-2018
Materi	: Permainan Bola voli
Alokasi Waktu	: 3 x 2 x 45 menit (3 pertemuan)

### A. Kompetensi Inti

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

### B. Kompetensi Dasar

- 3.1 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainanbola besar serta menyusun rencana perbaikan
- 4.1 Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola besar sesuai hasil analisis dan kategorisasi

### C. Indikator pencapaian kompetensi :

- 3.1.2. Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan bola voli.
- 4.1.2. Mempraktikkan perbaikan kesalahan gerak dalam permainan bola voli.

### D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak permainan bola voli serta menyusun rencana perbaikan

2. Mempraktikkan perbaikan kesalahan gerak dalam permainan bola voli dengan menunjukkan nilai sportivitas ,kerjasama dan disiplin

## E. Materi Pembelajaran

### Aktivitas bola voli.

#### Bola Voli

Bola voli adalah permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing tim beranggotakan 6 orang , tujuan permainan ini adalah memvoli bola melewati sebuah net ke lapangan lawan. Bola harus dipukul atau divoli sebelum jatuh menyentuh tanah.

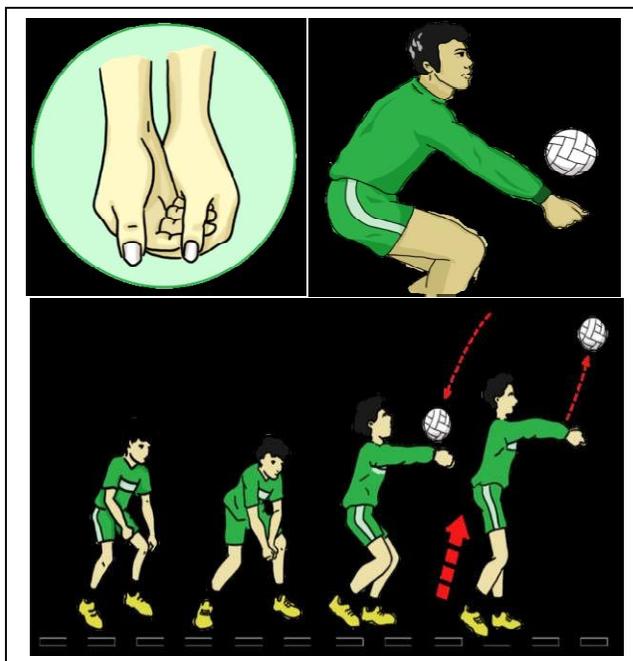
Adapun materi dalam pembelajaran ini meliputi :

1. Latihan teknik dasar permainan bola voli seperti :cara passing bawah, passing atas dan cara melakukan servis atas.
2. Peraturan permainan bola voli, seperti jumlah pemain, bentuk lapangan dan prasarana yang dibutuhkan.

#### 1. Passing bawah

##### a. Gerak dasar passing bawah

- 1) Persiapan sebelum melakukan gerak dasar passing bawah:
  - a) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan tertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan.
  - b) Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar.
  - c) Pandangan ke arah datangnya bola.
- 2) Gerakan gerak dasar passing bawah:
  - a) Dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai.
  - b) Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan.
  - c) Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.
- 3) Akhir gerakan gerak dasar passing bawah:
  - a) Tumit terangkat dari lantai.
  - b) Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus.
  - c) Pandangan mengikuti arah gerakan bola



Gambar 1.19 Posisi tangan dan tubuh saat passing bawah

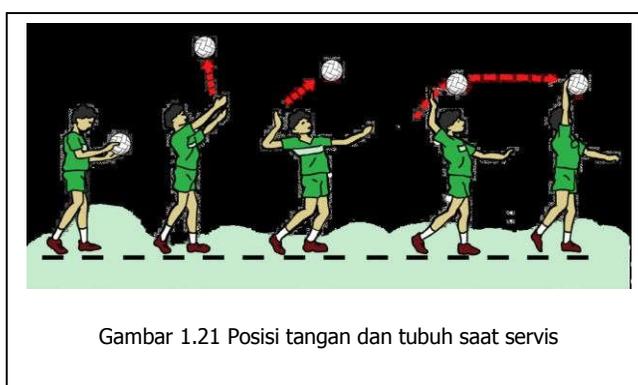
## 2. Gerak dasar passing atas

- 1) Persiapan melakukan gerakan passing atas:
  - a) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada ujung kaki bagian depan.
  - b) Posisi lengan di depan badan dengan kedua telapak tangan dan jari-jari renggang sehingga membentuk seperti mangkuk di depan atas muka (wajah)
  - c) Pandangan ke arah bola
- 2) Gerakan passing atas:
  - a) Dorongkan kedua lengan menyongsong arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat.
  - b) Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah atas wajah.
  - c) Perkenaan bola yang baik adalah tepat mengenai jari-jari tangan.
- 3) Akhir gerakan passing atas:
  - a) Tumit terangkat dari lantai.
  - b) Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus.
  - c) Pandangan ke arah bola.



## 3. Gerak dasar servis atas (tenis servis)

- 1) Persiapan melakukan gerakan servis atas
  - a) Berdiri tegak pandangan ke arah bola (depan).
  - b) Kedua kaki sikap melangkah (kaki kiri di depan, kanan di belakang).
  - c) Tangan kiri memegang bola di depan badan.
- 2) Gerakan servis atas:
  - a) Lambungkan bola ke atas agak ke belakang  $\pm$  1 meter menggunakan tangan kiri.
  - b) Badan agak melenting ke belakang dan berat badan pada kaki belakang.
  - c) Ayunkan tangan kanan bersamaan dengan gerakan badan ke depan.
  - d) Bola dipukul menggunakan tangan kanan yang dibantu dengan mengaktifkan/melecutkan pergelangan tangan.
- 3) Akhir gerakan servis atas
  - a) Berat badan dibawa ke depan dengan melangkahkan kaki belakang (kanan) ke depan.
  - b) Pandangan mengikuti arah gerakan bola.



## F. Pendekatan, Model, dan Metode Pembelajaran

Pendekatan : Saintifik

Metode Pembelajaran : Diskusi, Demonstrasi, Game, Part and whole, Resiprocal (timbang balik)

Model : Discovery Learning

## G. Kegiatan Pembelajaran

### Pertemuan 1

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa menyiapkan siswa yang lain untuk berbaris</li><li>• Siswa memimpin doa saat pembelajaran akan dimulai.</li><li>• Guru mengucapkan salam dan mempresensi siswa</li><li>• Guru menyampaikan KD yang akan diajarkan</li><li>• Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang harus dicapai</li><li>• Seorang peserta didik yang dianggap mampu memimpin dan melakukan pemanasan.</li></ul>	10 menit
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa mencari informasi mengenai teknik passing bawah dalam permainan bola voli dari berbagai sumber.</li><li>• Siswa menyimak peragaan teknik passing bawah yang dilakukan oleh peserta didik lain.</li><li>• <i>Guru memfasilitasi dan membimbing siswa dalam mengamati peragaan siswa lain.</i></li></ul> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa mengajukan pertanyaan mengenai teknik passing bawah yang belum dipahami.</li><li>• <i>Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa.</i></li></ul> <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa melakukan latihan teknik passing bawah secara bergantian.</li><li>• <i>Guru membimbing keaktifan dan kemampuan siswa dalam melakukan latihan teknik passing bawah</i></li></ul> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa mencari hubungan antara kaki tumpu, ayunan lengan, dorongan kaki, perkenaan bola dengan tangan, terhadap ketepatan sasaran.</li><li>• <i>Guru menilai kemampuan siswa dalam mengolah informasi tahapan teknik passing bawah.</i></li></ul> <p>Mengkomunikasikan</p>	70 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa melakukan permainan bola voli dengan menerapkan teknik dasar passing bawah dalam permainan bola voli serta menunjukkan sikap sportif, bertanggung jawab menghargai perbedaan, disiplin dan toleransi.</li> <li><i>Guru memberi penilaian atas hasil kerja siswa serta menilai kemampuan siswa dalam bersikap</i></li> </ul>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.</li> <li>Melakukan pelepasan</li> <li>Menginformasikan tentang materi (ujian, materi terkait, materi lain) pada pertemuan berikutnya</li> <li>Berdoa dan bersalaman.</li> </ul>	10 menit

## Pertemuan 2

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menyiapkan siswa yang lain untuk berbaris</li> <li>Siswa memimpin doa saat pembelajaran akan dimulai.</li> <li>Guru mengucapkan salam dan mempresensi siswa</li> <li>Guru menyampaikan KD yang akan diajarkan</li> <li>Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang harus dicapai</li> <li>Seorang peserta didik yang dianggap mampu memimpin dan melakukan pemanasan.</li> </ul>	10 menit
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa mencari informasi mengenai teknik passing atas dari berbagai sumber.</li> <li>Siswa menyimak peragaan teknik passing atasyang dilakukan oleh pesertadidik atau guru .</li> <li><i>Guru memfasilitasi dan membimbing siswa dalam mengamati peragaan siswa lain.</i></li> </ul> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa mengajukan pertanyaan mengenai teknik passing atasyang belum dipahami.</li> <li><i>Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa.</i></li> </ul> <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa melakukan latihan teknik passing atas secara bergantian.</li> <li>Siswa melakukan latihan teknik passing atas secara bergantian.</li> </ul>	70 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Guru membimbing keaktifan dan kemampuan siswa dalam melakukan latihan teknik passing atas.</i></li> </ul> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mencari hubungan antara kaki tumpu, perkenaan jari tangan dengan bola, dorongan tangan, dorongan kaki terhadap ketepatan arah bola.</li> <li>• <i>Guru menilai kemampuan siswa dalam mengolah informasi tahapan teknik passing atas.</i></li> </ul> <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan permainan bola voli dengan menggunakan teknik dasar yang ada dalam permainan bola voli serta menunjukkan sikap sportif, bertanggung jawab menghargai perbedaan, disiplin dan toleransi.</li> <li>• <i>Guru memberi penilaian atas hasil kerja siswa serta menilai kemampuan siswa dalam bersikap</i></li> </ul>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.</li> <li>• Melakukan pelepasan</li> <li>• Menginformasikan tentang materi (ujian, materi terkait, materi lain) pada pertemuan berikutnya</li> <li>• Berdoa dan bersalaman.</li> </ul>	10 menit

### Pertemuan 3

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyiapkan siswa yang lain untuk berbaris</li> <li>• Siswa memimpin doa saat pembelajaran akan dimulai.</li> <li>• Guru mengucapkan salam dan mempresensi siswa</li> <li>• Guru menyampaikan KD yang akan diajarkan</li> <li>• Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang harus dicapai</li> <li>• Seorang peserta didik yang dianggap mampu memimpin dan melakukan pemanasan.</li> </ul>	10 menit
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyimak peragaan teknik servis atas yang dilakukan oleh peserta didik atau guru .</li> <li>• <i>Guru memfasilitasi dan membimbing siswa dalam mengamati peragaan siswa lain.</i></li> </ul> <p>Menanya</p>	70 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mengajukan pertanyaan mengenai teknik servis atas yang belum dipahami.</li> <li>• <i>Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa.</i></li> </ul> <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan latihan teknik servis atas secara bergantian.</li> <li>• <i>Guru membimbing keaktifan dan kemampuan siswa dalam melakukan latihan teknik servis bawah.</i></li> </ul> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mencari hubungan antara kaki tumpu, lambungan bola, perkenaan tangan pada bola, ayunan tangan, terhadap keberhasilan servis atas .</li> <li>• <i>Guru menilai kemampuan siswa dalam mengolah informasi tahapan teknik servis atas.</i></li> </ul> <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan permainan bola voli dengan mempraktekkan teknik servis atas dan passing dalam suatu permainan serta menunjukkan sikap sportif, bertanggung jawab menghargai perbedaan, disiplin dan toleransi.</li> <li>• <i>Guru memberi penilaian atas hasil kerja siswa serta menilai kemampuan siswa dalam bersikap</i></li> </ul>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.</li> <li>• Melakukan pelepasan</li> <li>• Menginformasikan tentang materi (ujian, materi terkait, materi lain) pada pertemuan berikutnya</li> <li>• Berdoa dan bersalaman.</li> </ul>	10 menit

## H. Penilaian

### 1. Teknik Penilaian

- a. Penilaian sikap : observasi, penilaian diri,
- b. Penilaian kognitif : tes tertulis, tes lisan, portofolio
- c. Penilaian psikomotor : observasi

## 2. Instrumen Penilaian

### 1). Penilaian Sikap

#### Rubrik Penilaian Sikap

No	Nama Siswa/ Kelompok	Disiplin				Jujur				Tanggung Jawab				Santun				Total Skor
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
Dst																		

Keterangan:

Indikator Penilaian Sikap

#### **Disiplin**

1. Tertib mengikuti intruksi
2. Mengerjakan tugas tepat waktu
3. Tidak melakukan kegiatan yang tidak diminta
4. Tidak membuat kondisi kelas menjadi tidak kondusif

#### **Jujur**

1. Menyampaikan sesuatu berdasarkan keadaan yang sebenarnya
2. Tidak menutupi kesalahan yang terjadi
3. Tidak mencontek atau melihat data/pekerjaan orang lain
4. Mencantumkan sumber belajar dari yang dikutip/dipelajari

#### **Tanggung Jawab**

1. Pelaksanaan tugas piket secara teratur.
2. Peran serta aktif dalam kegiatan diskusi kelompok
3. Mengajukan usul pemecahan masalah.
4. Mengerjakan tugas sesuai yang ditugaskan

#### **Santun**

1. Berinteraksi dengan teman secara ramah
2. Berkomunikasi dengan bahasa yang tidak menyinggung perasaan
3. Menggunakan bahasa tubuh yang bersahabat
4. Berperilaku sopan

Rumus Konversi Nilai:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4 = \underline{\hspace{2cm}}$$

### 2). Penilaian Pengetahuan

Tabel Kisi-Kisi dan Soal pada bola voli

Kompetensi Dasar	Indikator	Indikator Soal	Jenis Soal	Soal
3.1. Menganalisis dan mengategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan.	3.1.2 Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan bola voli.	1. Menganalisis teknik passing bawah 2. Menganalisis teknik passing atas 3. Menganalisis teknik servis bawah.	Tes tertulis	1. Bagaimana cara melakukan passing bawah yang benar? 2. Bagaimana cara melakukan passing atas yang benar? 3. Bagaimana cara melakukan servis atas yang benar?

#### Rubrik pengetahuan bola voli

#### Keterangan:

#### Indikator penilaian pengetahuan

1. Teknik passing bawah dalam permainan bola voli:
  - 1) Kaki di buka selebar bahu, lutut ditekuk, badan condong ke depan, tangan lurus ke depan
  - 2) Mengayunkan kedua tangan maksimal setinggi bahu, tangan disatukan
  - 3) Perkenaan bola pada tangan tepat diatas pergelangan tangan dan dibawah siku
  - 4) Ada gerakan dorongan kaki.
    - Jika menjawab 4 penyebab dengan benar skor 4
    - Jika menjawab 3 penyebab dengan benar skor 3
    - Jika menjawab 2 penyebab dengan benar skor 2
    - Jika menjawab 1 perbedaan dengan benar skor 1
2. Teknik passing atas pada permainan bola voli :
  - 1) Sikap berdiri Kaki dibuka selebar bahu, lutut ditekuk, badan condong ke depan,
  - 2) Tangan berada diatas dahi dengan jari-jari dibuka melengkung menghadap ke atas, siku ditekuk
  - 3) Mendorong bola dengan pergerakan meluruskan siku dan dorongan kaki,
  - 4) Perkenaan bola pada ujung jari tangan
    - Jika menjawab 4 perbedaan dengan benar skor 4
    - Jika menjawab 3 perbedaan dengan benar skor 3
    - Jika menjawab 2 perbedaan dengan benar skor 2
    - Jika menjawab 1 perbedaan dengan benar skor 1
3. Teknik servis atas dalam permainan bola voli :





I. Media, Alat dan bahan, Sumber Belajar

1. Media

- a. Gambar : teknik dasar bola voli
- b. Elektro : LCD, Vidio
- c. Model : peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan permainan Bola voli

2. Alat dan Bahan

- a. Ruang terbuka yang datar dan aman / lapangan bola voli
- b. Bola voli, cone/corong, stopwatch, peluit

3. Sumber Belajar

Buku Penjasorkes SMA/MA/SMK/MAK Kelas XI ,Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta

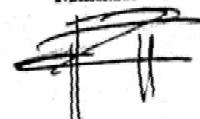
Yogyakarta, 20 September 2017

**Mengetahui,**  
**Guru Mata Pelajaran**



**Yogo P, S.Pd.Jas**  
**NBM. 1037290**

**Mahasiswa PLT**



**Rezha Arzhan H**  
**NIM. 14601241078**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta
Mata Pelajaran	: Penjasorkes
Kelas / Semester	: XI / 1
Program Studi Keahlian	: Multi Media
Tahun Pelajaran	: 2017-2018
Materi	: Permainan Bola basket
Alokasi Waktu	: 3 x 2 x 45 menit (3 pertemuan)

### A. Kompetensi Inti

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

### B. Kompetensi Dasar

- 3.1 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan
- 4.1 Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola besar sesuai hasil analisis dan kategorisasi

### C. Indikator pencapaian kompetensi :

- 3.1.1. Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan bola basket.
- 4.1.1. Mempraktikkan perbaikan kesalahan gerak dalam permainan bola basket.

### D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak permainan bolabasket serta menyusun rencana perbaikan
2. Mempraktikkan perbaikan keterampilan permainan bola basket sesuai hasil analisis dan kategorisasi dengan menunjukkan nilai sportivitas,kerjasama,dan disiplin.

## E. Materi Pembelajaran

### Materi Pokok : Aktivitas bola basket.

#### Permainan Bola basket

Bola basket adalah olahraga permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu / tim

Yang masing-masing tim beranggotakan 5 orang pemain. Tujuan permainan ini adalah berusaha memasukkan bola dengan tangan ke keranjang lawan, dan caranya boleh dengan dilempar atau digiring dengan tangan.

Adapun materi dalam pembelajaran ini meliputi :

#### 1. Keterampilan Gerak Mengoper Bola

##### a. Mengoper Bola Setinggi Dada



Gambar 1.31. Mengoper bola setinggi dada

Keterampilan gerak mengoper bola setinggi dada melalui urutan gerakan sebagai berikut:

- 1). Berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu dan salah satu kaki berada di depan.
- 2). Pandangan lurus ke arah mana bola akan dioperkan.
- 3). Bola dipegang dengan kedua tangan di depan dada dan posisi siku ditekuk mendekati badan.
- 4). Dorong bola dengan meluruskan lengan dan ibu jari diputar ke bawah sehingga tangan lurus dan lecutan pegelangan tangan.
- 5). Langkahkan kaki belakang untuk gerakan lanjutan agar badan seimbang.
- 6). Perhatikan gambar 1.31.

##### b. Mengoper Bola dengan Pantulan

Keterampilan gerak mengoper bola dengan pantulan melalui urutan gerakan sebagai berikut:

- 1). Berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu dan salah satu kaki berada di depan.
- 2). Kedua tangan memegang dan salah satunya ditempatkan di belakang bola.
- 3). Dorong bola ke arah bawah sehingga memantul ke lantai/tanah.
- 4). Langkahkan kaki belakang untuk gerakan lanjutan agar badan seimbang.



Gambar 1.32. Mengoper bola dengan pantulan

c. Mengoper Bola dengan Satu Tangan

Keterampilan gerak mengoper bola dengan satu tangan melalui urutan gerakan sebagai berikut:

- 1). Berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu dan salah satu kaki berada di depan.
- 2). Salah satu tangan memegang bola.
- 3). Pindahkan berat badan ke belakang kemudian dorong bola ke atas dengan mengayunkan tangan ke depan atas.
- 4). Lepaskan bola ketika tangan lurus ke depan.
- 5). Langkahkan kaki belakang untuk gerakan lanjutan agar badan seimbang.
- 6) Perhatikan gambar 1.33.

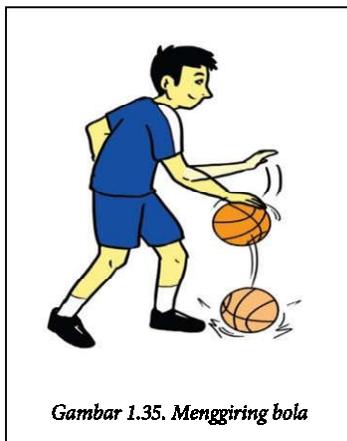


Gambar 1.33. Mengoper bola dengan satu tangan

2. Keterampilan Gerak Menggiring Bola

Cobalah lakukan dan analisis keterampilan gerak menggiring bola melalui urutan gerakan sebagai berikut:

- a. Berdiri dengan badan sedikit condong ke depan.
- b. Salah satu kaki di depan dengan lutut sedikit ditekuk.
- c. Pegang bola dengan dua tangan di samping badan.
- d. Pandangan ke depan atau kepala lawan.
- e. Pantulkan bola dengan satu tangan dengan teratur.
- f. Saat bola bergerak ke atas, telapak tangan menerima bola dan usahakan mengikuti gerak bola ke atas (usahakan perkenaan tangan dan bola tidak bersuara).



Gambar 1.35. Menggiring bola

3. Keterampilan Gerak Menembak Bola Ke Ring/Keranjang

a. Menembak Bola dengan Satu Tangan

keterampilan gerak menembak bola dengan satu tangan melalui urutan gerakan sebagai berikut:

- 1) Sikap awal berdiri tegak menghadap ring/keranjang, salah satu kaki di depan dengan rileks.
- 2) Peganglah bola dengan dua tangan.
- 3) Dorong bola ke depan atas dari bahu sebelah kanan, dengan sedikit memutar lengan ke arah bawah kanan sebelah luar, sehingga sebagian besar berat bola terletak di permukaan jari-jari dan hampir di seluruh telapak tangan kanan/kiri.
- 4) Tangan kiri/kanan membantu agar bola tidak jatuh sebelum dilemparkan atau ditembakkan.
- 5) Pada saat akan melepaskan tembakan, tekuk kedua lutut serta tariklah bola sedikit ke belakang dengan irama gerakan menolak tembakan.
- 6) Setelah bola lepas, pindahkan berat badan ke kaki depan dan melangkah.

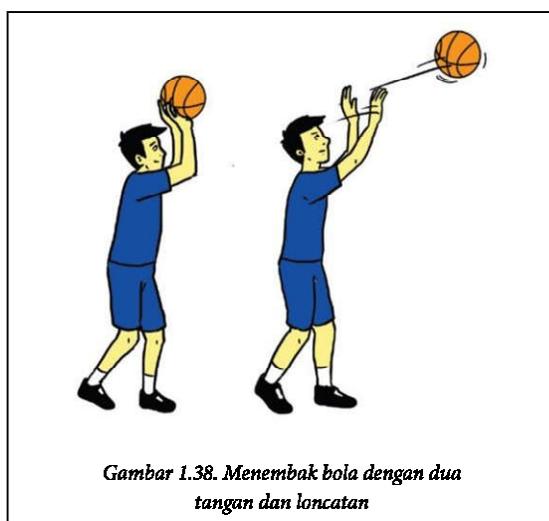


*Gambar 1.37. Menembak bola dengan Satu tangan*

#### **b. Menembak Bola dengan Dua Tangan Sambil Meloncat**

Keterampilan gerak menembak bola dengan dua tangan dan loncatan melalui urutan gerakan sebagai berikut:

- 1) Berdiri, badan agak condong dengan kaki dibuka selebar bahu menghadap ke ring basket.
- 2) Kedua telapak tangan memegang bola membentuk huruf W di depan dada.
- 3) Langkah tungkai dan kaki mengikuti irama langkah kanan-kiri-kanan atau kiri-kanan-kiri mendekati ring (lihat gambar 1.38).
- 4) Lecutkan kedua tangan dan mendaratlah dengan mengeperkan kedua lutut dan salah satu kaki di depan.
- 5) Perhatikan gambar 1.38.



*Gambar 1.38. Menembak bola dengan dua tangan dan loncatan*

## F. Pendekatan, Model, dan Metode Pembelajaran

Pendekatan : Saintifik

Metode Pembelajaran : Diskusi, Demonstrasi, Game, Part and whole, Resiprocal (timbal balik)

Model : Discovery Learning

## G. Kegiatan Pembelajaran

### Pertemuan 1

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa menyiapkan siswa yang lain untuk berbaris</li><li>• Siswa memimpin doa saat pembelajaran akan dimulai.</li><li>• Guru mengucapkan salam dan mempresensi siswa</li><li>• Guru menyampaikan KD yang akan diajarkan</li><li>• Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang harus dicapai</li><li>• Seorang peserta didik yang dianggap mampu memimpin dan melakukan pemanasan.</li></ul>	10 menit
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa mencari informasi mengenai teknik mengoper bola dari berbagai sumber.</li><li>• Siswa menyimak peragaan teknik mengoper bola (operan dada, operan pantul dan operan dengan satu tangan ) yang dilakukan oleh peserta didik lain.</li><li>• <i>Guru memfasilitasi dan membimbing siswa dalam mengamati peragaan siswa lain.</i></li></ul> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa mengajukan pertanyaan mengenai teknik mengoper bola yang belum dipahami.</li><li>• <i>Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa.</i></li></ul> <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa melakukan latihan teknik mengoper bola setinggi dada, operan pantul dan operan dengan satu tangan secara bergantian.</li><li>• <i>Guru membimbing keaktifan dan kemampuan siswa dalam melakukan latihan teknik mengoper bola dalam permainan bola basket.</i></li></ul> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa mencari kesalahan-kesalahan yang dilakukan saat melakukan operan bola.</li><li>• <i>Guru menilai kemampuan siswa dalam mengolah informasi tahapan teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki.</i></li></ul>	70 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	Mengkomunikasikan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan teknik mengoper bola (lemparan dada, lemparan pantul dan lemparan satu tangan) serta menunjukkan sikap sportif, bertanggung jawab menghargai perbedaan, disiplin dan toleransi.</li> <li>• Siswa melakukan permainan bola basket dengan menggunakan teknik dasar yang ada dalam permainan bola basket serta menunjukkan sikap sportif, bertanggung jawab menghargai perbedaan, disiplin dan toleransi.</li> <li>• <i>Guru memberi penilaian atas hasil kerja siswa serta menilai kemampuan siswa dalam bersikap</i></li> </ul>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.</li> <li>• Melakukan pelepasan</li> <li>• Menginformasikan tentang materi (ujian, materi terkait, materi lain) pada pertemuan berikutnya</li> <li>• Berdoa dan bersalaman.</li> </ul>	10 menit

## Pertemuan 2

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salah satu siswa menyiapkan siswa yang lain untuk berbaris</li> <li>• Siswa memimpin doa saat pembelajaran akan dimulai.</li> <li>• Guru mengucapkan salam dan mempresensi siswa</li> <li>• Guru menyampaikan KD yang akan diajarkan</li> <li>• Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang harus dicapai</li> <li>• Seorang peserta didik yang dianggap mampu memimpin dan melakukan pemanasan.</li> </ul>	10 menit
Kegiatan Inti	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mencari informasi mengenai teknik menggiring bola dari berbagai sumber.</li> <li>• Siswa menyimak peragaan teknik menggiring bola dengan kaki bagian bawah, punggung kaki dan dada yang dilakukan oleh peserta didik atau guru .</li> <li>• <i>Guru memfasilitasi dan membimbing siswa dalam mengamati peragaan siswa lain.</i></li> </ul> Menanya	70 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mengajukan pertanyaan mengenai teknik menggiring bola yang belum dipahami.</li> <li>• <i>Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa.</i></li> </ul> <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan latihan teknik menggiring bola secara bergantian.</li> <li>• <i>Guru membimbing keaktifan dan kemampuan siswa dalam melakukan latihan teknik menendang bola memakai kaki bagian dalam dan punggung kaki.</i></li> </ul> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mencari hubungan antara kaki tumpu, dorongan tangan dengan bola, terhadap keberhasilan menggiring bola.</li> <li>• <i>Gurumenilai kemampuan siswa dalam mengolah informasi tahapan teknik menggiring bola dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki.</i></li> </ul> <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan kombinasi teknik menggiring bola dan mengoper bola serta menunjukkan sikap sportif, bertanggung jawab menghargai perbedaan, disiplin dan toleransi.</li> <li>• Siswa melakukan permainan bola basket dengan menggunakan teknik dasar yang ada dalam permainan bola basket serta menunjukkan sikap sportif, bertanggung jawab menghargai perbedaan, disiplin dan toleransi.</li> <li>• <i>Guru memberi penilaian atas hasil kerja siswa serta menilai kemampuan siswa dalam bersikap</i></li> </ul>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pelepasan</li> <li>• Melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.</li> <li>• Menginformasikan tentang materi (ujian, materi terkait, materi lain) pada pertemuan berikutnya</li> <li>• Berdoa dan bersalaman.</li> </ul>	10 menit

### Pertemuan 3

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyiapkan siswa yang lain untuk berbaris</li> <li>• Siswa memimpin doa saat pembelajaran akan dimulai.</li> </ul>	10 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru mengucapkan salam dan mempresensi siswa</li> <li>• Guru menyampaikan KD yang akan diajarkan</li> <li>• Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang harus dicapai</li> <li>• Seorang peserta didik yang dianggap mampu memimpin dan melakukan pemanasan.</li> </ul>	
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyimak peragaan teknik menembak bola yang dilakukan oleh peserta didik atau guru .</li> <li>• <i>Guru memfasilitasi dan membimbing siswa dalam mengamati peragaan siswa lain.</i></li> </ul> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mengajukan pertanyaan mengenai teknik menembak bola yang belum dipahami.</li> <li>• <i>Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa.</i></li> </ul> <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan latihan teknik menembak bola secara bergantian.</li> <li>• <i>Guru membimbing keaktifan dan kemampuan siswa dalam melakukan latihan teknik menendang bola memakai kaki bagian dalam dan punggung kaki.</i></li> </ul> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mencari hubungan antara dorongan kaki, dorongan tangan dan lecutan pergelangan tangan terhadap hasil tembakan yang dilakukan.</li> <li>• <i>Guru menilai kemampuan siswa dalam mengolah informasi tahapan teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki.</i></li> </ul> <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan teknik menembak bola, mengoper bola dan mengoper bola dalam suatu permainan serta menunjukkan sikap sportif, bertanggung jawab menghargai perbedaan, disiplin dan toleransi.</li> <li>• Melakukan permainan bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) yang telah</li> </ul>	70 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>dipelajari serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan.</li> <li>• <i>Guru memberikan penilaian atas hasil kerja siswa serta menilai kemampuan siswa dalam bersikap. Guru memberi penilaian atas hasil kerja siswa serta menilai kemampuan siswa dalam bersikap</i></li> </ul>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.</li> <li>• Melakukan pelepasan</li> <li>• Menginformasikan tentang materi (ujian, materi terkait, materi lain) pada pertemuan berikutnya</li> <li>• Berdoa dan bersalaman.</li> </ul>	10 menit

## H. Penilaian

### 1. Teknik Penilaian

- Penilaian sikap : observasi, penilaian diri,
- Penilaian kognitif : tes tertulis, tes lisan, portofolio
- Penilaian psikomotor : observasi

### 2. Instrumen penilaian

#### a. Penilaian Sikap

Rubrik Penilaian Sikap

No	Nama Siswa/ Kelompok	Disiplin				Jujur				Tanggung Jawab				Santun				Total Skor
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
dst																		

Keterangan:

Indikator Penilaian Sikap

**Disiplin**

1. Tertib mengikuti intruksi
2. Mengerjakan tugas tepat waktu
3. Tidak melakukan kegiatan yang tidak diminta
4. Tidak membuat kondisi kelas menjadi tidak kondusif

**Jujur**

1. Menyampaikan sesuatu berdasarkan keadaan yang sebenarnya
2. Tidak menutupi kesalahan yang terjadi
3. Tidak mencontek atau melihat data/pekerjaan orang lain
4. Mencantumkan sumber belajar dari yang dikutip/dipelajari

**Tanggung Jawab**

1. Pelaksanaan tugas piket secara teratur.
2. Peran serta aktif dalam kegiatan diskusi kelompok
3. Mengajukan usul pemecahan masalah.
4. Mengerjakan tugas sesuai yang ditugaskan

**Santun**

1. Berinteraksi dengan teman secara ramah
2. Berkomunikasi dengan bahasa yang tidak menyinggung perasaan
3. Menggunakan bahasa tubuh yang bersahabat
4. Berperilaku sopan

Jumlah skor yang diperoleh

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

Jumlah skor maksimal

## b. Penilaian Pengetahuan

Tabel Kisi-Kisi dan Soal bola basket

Kompetensi Dasar	Indikator	Indikator Soal	Jenis Soal	Soal
3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.	3.1.1 Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan bola basket.	Siswa dapat menyebutkan minimal 4 kesalahan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola basket	Tes tertulis	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sebutkan 4 kesalahan yang dilakukan saat melakukan lemparan dada permainan bola basket</li> <li>2. Sebutkan 4 kesalahan yang sering dilakukan saat menggiring bola dalam permainan bola basket.</li> </ol>

Kompetensi Dasar	Indikator	Indikator Soal	Jenis Soal	Soal
				3. Sebutkan 4 kesalahan yang sering dilakukan saat menembak bola ke ring dalam permainan bola basket.

Rubrik pengetahuan permainan bola besar bolabasket

Keterangan:

Indikator penilaian pengetahuan

1. Kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan lemparan setinggi dada :
  - Kaki tumpu kurang ditekuk
  - Badan kurang condong ke depan
  - Dorongan tangan tidak diikuti gerakan lecutan pergelangan tangan
  - Sasaran tidak ke arah dada
  - 1) Jika menjawab 4 penyebab dengan benar skor 4
  - 2) Jika menjawab 3 penyebab dengan benar skor 3
  - 3) Jika menjawab 2 penyebab dengan benar skor 2
  - 4) Jika menjawab 1 penyebab dengan benar skor 1
2. Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat menggiring bola dalam permainan bola basket
  - Bola tidak didorong tapi dipukul
  - Siku dan pergelangan tangan kurang aktif dalam mendorong bola
  - Badan kurang condong ke depan
  - Lutut tidak ditekuk
  - Pandangan ke arah bola
  - 1) Jika menjawab 4 penyebab dengan benar skor 4
  - 2) Jika menjawab 3 penyebab dengan benar skor 3
  - 3) Jika menjawab 2 penyebab dengan benar skor 2
  - 4) Jika menjawab 1 penyebab dengan benar skor 1
3. kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat menembak bola ke ring dalam permainan bola basket
  - lutut tidak ditekuk
  - bola dilemparkan tidak didorong
  - badan tidak condong depan
  - dorongan tangan tidak sampai lurus
  - lecutan tangan tidak aktif

- 1) Jika menjawab 4 penyebab dengan benar skor 4
- 2) Jika menjawab 3 penyebab dengan benar skor 3
- 3) Jika menjawab 2 penyebab dengan benar skor 2
- 4) Jika menjawab 1 penyebab dengan benar skor 1

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100 = \underline{\hspace{2cm}}$$

c. Penilaian Keterampilan

Tabel Keterampilan Permainan Bola Besar Bola Basket

No	Nama Siswa	Penilaian keterampilan gerak memasukkan bola ke ring basket												Skor akhir	Ket.
		Penilaian proses													
		Sikap awal				Sikap pelaksanaan				Sikap akhir					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		

Indikator penilaian keterampilan

Sikap awal

- Kaki dibuka dan lutut ditekuk
- Badan condong ke depan
- Bola berada di depan dahi
- Pandangan ke arah ring basket

Sikap pelaksanaan

- Bola didorong ke arah ring dengan tangan
- Ada gerakan lecutan pergelangan tangan
- Kaki ikut mendorong bola
- Arah gerakan bola parabola

Sikap akhir

- Kaki lurus
- Tangan lurus ke atas
- Badan rileks
- Bola masuk ke ring basket

Keterangan:

- 4 = jika empat indikator terlihat.
- 3 = jika tiga indikator terlihat.
- 2 = jika dua indikator terlihat.
- 1 = jika satu indikator terlihat.

Rumus Konversi Nilai:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang di peroleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100 = \underline{\hspace{2cm}}$$

### 3. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dilakukan apabila terdapat siswa mendapatkan nilai kurang dari KKM atau pada kategori kurang (60-74) dan kurang sekali (< 60).

Sedangkan, pengayaan dapat dilakukan pada siswa yang telah mendapatkan nilai baik (85-94) dan sangat baik (95-100). Remedial dan pengayaan dapat dilakukan pada aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan. berikut contoh format remedial dan pengayaan.

#### 1) Remedial

No	Nama	Target kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk remedial	Nilai		Ket.
		KI	KD						Awal	akhir	
		4.1	4.1.2								

#### 2) Pengayaan

No	Nama	Target kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk pengayaan	Nilai		Ket.
		KI	KD						Awal	akhir	
		4.1	4.1.2								

#### I. Media, Alat dan bahan, Sumber Belajar

##### 1. Media

- a. Gambar : Teknik dasar bola basket
- b. Elektro : LCD, Vidio, TV
- c. Model : Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan permainan Bola basket

##### 2. Alat dan Bahan

- a. Ruang terbuka yang datar dan aman / lapangan bola basket
- b. Bola basket, cone/corong, stopwatch, peluit

3. Sumber Belajar

Buku Penjasorkes SMA/MA/SMK/MAK Kelas XI ,Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan,Jakarta

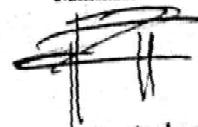
Yogyakarta, 28 September 2017

**Mengetahui,**  
**Guru Mata Pelajaran**



**Yogo P, S.Pd.Jas**  
**NBM. 1037290**

**Mahasiswa PLT**



**Rezha Arzhan H**  
**NIM. 14601241078**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta
Mata Pelajaran	: Penjasorkes
Kelas / Semester	: XI / 1
Program Studi Keahlian	: Akutansi dan Keuangan
Tahun Pelajaran	: 2017-2018
Materi	: Permainan Bulutangkis
Alokasi Waktu	: 2 x 2 x 45 menit (2 pertemuan)

### A. Kompetensi Inti

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

### B. Kompetensi Dasar

- 3.2. Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan.
- 4.2. Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola kecil sesuai hasil analisis dan kategorisasi.

### C. Indikator pencapaian kompetensi :

- 3.2.1. Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan bulu tangkis.
- 4.2.1. Mempraktikkan perbaikan kesalahan gerak dalam permainan bulu tangkis.

### D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran diharapkan siswa dapat :

1. Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak permainan bulutangkis dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.

2. Mempraktikkan perbaikan keterampilan permainan bulu tangkis sesuai hasil analisis dan kategorisasi dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama dan disiplin

## E. Materi Pembelajaran

### Materi Pokok : Aktivitas bulutangkis.

#### 1. Keterampilan gerak servis

Sikap dan cara yang benar dalam memukul servis adalah: bola servis harus masuk di area lapangan servis lawan, posisi kaki tidak menginjak garis saat servis, posisi bola yang akan dipukul tidak boleh lebih tinggi dari pusat pemain yang akan melakukan servis, gerak lanjut (*follow through*) sangat diperlukan agar siap untuk melakukan pukulan berikutnya.

##### a. Gerak Servis Panjang

Cobalah sekarang kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak servis panjang melalui urutan gerakan sebagai berikut:

- 1) Berdiri kedua kaki dibuka salah satu di depan keadaan rileks.
- 2) Tangan kiri memegang *shuttlecock*, tangan kanan memegang raket.
- 3) Ayunkan raket dari belakang bawah atas dan lepaskan *shuttlecock* hingga terjadi persentuhan.
- 4) *shuttlecock* harus melambung tinggi.



##### b. Keterampilan gerak servis pendek

Cobalah sekarang kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak servis pendek melalui urutan gerakan sebagai berikut:

- 1) Berdiri 10 cm dari garis servis pendek.
- 2) Kaki kanan didepan dan berat badan tertumpu pada kaki kanan.
- 3) Tangan kiri memegang kok dan tangan kanan memegang raket.
- 4) Ayunkan raket dengan pelan dan lepaskan kok hingga terjadi persentuhan.
- 5) Persentuhan terjadi dibawah pinggang dan sasarannya garis servis pendek.



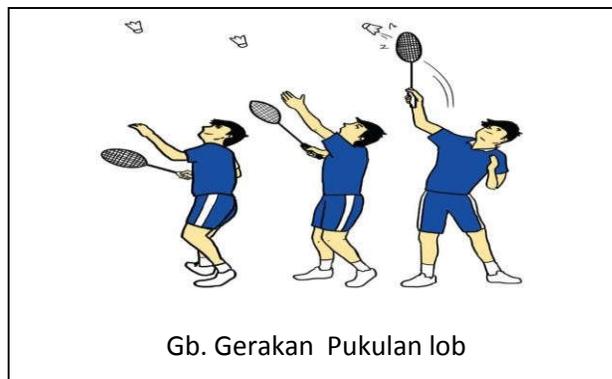
## 2. Keterampilan Gerak Pukulan

### a. Gerak Pukulan *Lob*

Pukulan *lob* dalam bulutangkis dapat berfungsi untuk mengatur serangan.

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak pukulan *lob* sebagai berikut:

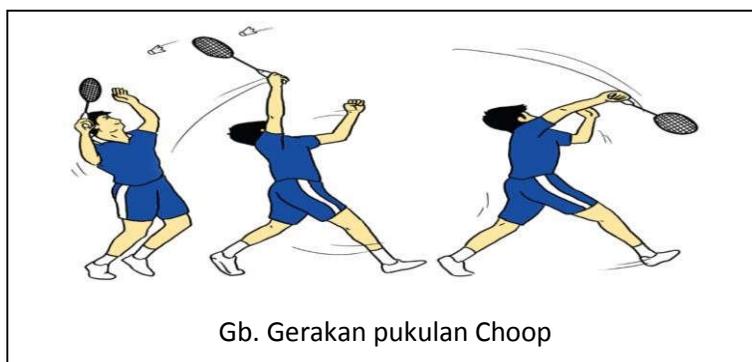
- 1) Posisi siap dengan kaki kiri di depan kaki kanan dibelakang.
- 2) Pandangan ke arah datangnya kok.
- 3) Raket di belakang kepala dimana siku dan bahu harus diatas.
- 4) Persentuhan terjadi di depan atas kepala.
- 5) Sasaran adalah garis belakang.
- 6) Gerak lanjut (*follow through*) sangat diperlukan agar siap untuk melakukan pukulan berikutnya



### b. Gerak Pukulan *Choop*

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak pukulan *choop* dapat dilakukan melalui gerakan sebagai berikut:

- 1) Posisi siap dan kaki kiri di depan kaki kanan di belakang.
- 2) Pandangan ke arah datangnya *kock*.
- 3) Raket di belakang kepala di mana siku dan bahu harus diatas.
- 4) Persentuhan terjadi di depan atas kepala.
- 5) Sasaran adalah daerah paling depan dekat net pertahanan lawan.



## F. Pendekatan, Model, dan Metode Pembelajaran

Pendekatan : Saintifik

Metode Pembelajaran : Diskusi, Demonstrasi, Game, Part and whole, Resiprocal (timbang balik)

Model : Discovery Learning

## G. Kegiatan Pembelajaran

### Pertemuan 1

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salah satu siswa menyiapkan siswa yang lain untuk berbaris</li><li>• Siswa memimpin doa saat pembelajaran akan dimulai.</li><li>• Guru mengucapkan salam dan mempresensi siswa</li><li>• Guru menyampaikan KD yang akan diajarkan</li><li>• Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang harus dicapai</li><li>• Seorang peserta didik yang dianggap mampu memimpin dan melakukan pemanasan.</li></ul>	10 menit
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta didik menyimak peragaan teknik <i>servis panjang dan pukulan lob dalam permainan</i> bulutangkis yang dilakukan oleh guru dan peserta didik lain.</li><li>• <i>Guru memfasilitasi dan membimbing Peserta didik dalam melakukan pengamatan.</i></li></ul> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Masing-masing kelompok berdiskusi mengurutkan tahapan teknik <i>servis panjang dan pukulan lob</i> dalam bulutangkis yang benar.</li><li>• Secara bergilir setiap kelompok diberi kesempatan memperagakan latihan teknik <i>servis panjang dan pukulan lob</i> dalam bulutangkis yang benar.</li><li>• Siswa mengajukan pertanyaan mengenai teknik <i>servis panjang dan pukulan lob</i> bulutangkis yang belum dipahami.</li><li>• <i>Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan Peserta didik.</i></li></ul> <p>Mencoba/mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Guru mengatur formasi barisan peserta didik.</li><li>• Peserta didik melakukan teknik <i>pukulan servis panjang dan pukulan lob dalam</i> bulutangkis secara berpasangan .</li><li>• <i>Guru menilai keaktifan dan kerjasama kelompok peserta didik dalam melakukan latihan teknik dasar bulutangkis.</i></li></ul> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta didik menilai gerakan teknik <i>pukulan servis panjang dan pukulan lob</i> bulutangkis secara individu maupun teman sejawat.</li></ul>	70 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi dalam mengurutkan tahapan teknik <i>forehand dropshot</i> bulutangkis.</li> </ul> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menampilkan gerakan teknik pukulan panjang dan pukulan lob bulutangkis berdasarkan hasil penilaian secara individu maupun penilaian dari teman sejawat</li> <li>• Bermain bulu tangkis menekankan pada teknik <i>pukulan servis panjang dan pukulan lob</i></li> <li>• Guru mengamati keterampilan peserta didik selama permainan untuk dijadikan bahan penilain.</li> </ul>	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan pelepasan</li> <li>2. Melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.</li> <li>3. Menginformasikan tentang materi (ujian, materi terkait, materi lain) pada pertemuan berikutnya</li> <li>4. Berdoa dan bersalaman.</li> </ol>	10 menit

## Pertemuan 2

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salah satu siswa menyiapkan siswa yang lain untuk berbaris</li> <li>• Siswa memimpin doa saat pembelajaran akan dimulai.</li> <li>• Guru mengucapkan salam dan mempresensi siswa</li> <li>• Guru menyampaikan KD yang akan diajarkan</li> <li>• Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang harus dicapai</li> <li>• Seorang peserta didik yang dianggap mampu memimpin dan melakukan pemanasan.</li> </ul>	10 menit
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak peragaan teknik <i>servis pendek dan pukulan choop</i> dalam permainan bulutangkis yang dilakukan oleh guru dan peserta didik lain.</li> <li>• Guru memfasilitasi dan membimbing Peserta didik dalam melakukan pengamatan.</li> </ul> <p>Menanya</p>	70 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masing-masing kelompok berdiskusi mengurutkan tahapan teknik <i>servis pendek dan pukulan choop</i> dalam bulutangkis yang benar.</li> <li>• Secara bergilir setiap kelompok diberi kesempatan memperagakan latihan teknik <i>servis pendek dan pukulan choop</i> dalam bulutangkis yang benar.</li> <li>• Siswa mengajukan pertanyaan mengenai teknik <i>servis pendek dan pukulan choop</i> bulutangkis yang belum dipahami.</li> <li>• <i>Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan Peserta didik.</i></li> </ul> <p>Mencoba/mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru mengatur formasi barisan peserta didik.</li> <li>• Peserta didik melakukan teknik <i>pukulan servis pendek dan pukulan choop dalam bulutangkis</i> secara berpasangan .</li> <li>• <i>Guru menilai keaktifan dan kerjasama kelompok peserta didik dalam melakukan latihan teknik dasar bulutangkis.</i></li> </ul> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menilai gerakan teknik <i>pukulan servis pendek dan pukulan choop</i> bulutangkis secara individu maupun teman sejawat.</li> <li>• <i>Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi dalam mengurutkan tahapan teknik forehand dropshot bulutangkis.</i></li> </ul> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menampilkan gerakan teknik pukulan <i>servis pendek dan pukulan choop</i> bulutangkis berdasarkan hasil penilaian secara individu maupun penilaian dari teman sejawat</li> <li>• Bermain bulu tangkis menekankan pada teknik <i>pukulan servis pendek dan pukulan choop</i>.</li> <li>• <i>Guru mengamati keterampilan peserta didik selama permainan untuk dijadikan bahan penilain.</i></li> </ul>	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan pelepasan</li> <li>2. Melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.</li> </ol>	10menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	3. Menginformasikan tentang materi (ujian, materi terkait, materi lain) pada pertemuan berikutnya 4. Berdoa dan bersalaman.	

## H. Penilaian

### 1) Teknik Penilaian

- a. Penilaian sikap : observasi, penilaian diri,
- b. Penilaian kognitif : tes tertulis, tes lisan, portofolio
- c. Penilaian psikomotor : observasi

### 2) Instrumen penilaian

#### a. Penilaian Sikap Rubrik

##### Penilaian Sikap

No	Nama Siswa/ Kelompok	Disiplin				Jujur				Tanggung Jawab				Santun				Total Skor
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
dst																		

Keterangan:

Indikator Penilaian Sikap

#### Disiplin

- 1) Tertib mengikuti intruksi
- 2) Mengerjakan tugas tepat waktu
- 3) Tidak melakukan kegiatan yang tidak diminta
- 4) Tidak membuat kondisi kelas menjadi tidak kondus

#### Jujur

- 1) Menyampaikan sesuatu berdasarkan keadaan yang sebenarnya
- 2) Tidak menutupi kesalahan yang terjadi
- 3) Tidak mencontek atau melihat data/pekerjaan orang lain
- 4) Mencantumkan sumber belajar dari yang dikutip/dipelajari

#### Tanggung Jawab

- 1) Pelaksanaan tugas piket secara teratur.
- 2) Peran serta aktif dalam kegiatan diskusi kelompok
- 3) Mengajukan usul pemecahan masalah.
- 4) Mengerjakan tugas sesuai yang ditugaskan

**Santun**

- 1) Berinteraksi dengan teman secara ramah
- 2) Berkomunikasi dengan bahasa yang tidak menyinggung perasaan
- 3) Menggunakan bahasa tubuh yang bersahabat
- 4) Berperilaku sopan

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4 = \underline{\hspace{2cm}}$$

## b. Penilaian Pengetahuan

Tabel Kisi-Kisi dan Soal bulu tangkis

Kompetensi Dasar	Indikator	Indikator Soal	Jenis Soal	Soal
3.2. Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan.	3.2.2. Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan bulu tangkis.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyebutkan cara memegang raket dalam permainan bulu tangkis.</li> <li>2. Menjelaskan teknik dasar servis forehand panjang dalam permainan bulutangkis</li> <li>3. Menjelaskan teknik dasar pukulan lob dalam permainan bulu tangkis</li> </ol>	Tes tertulis	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sebutkan 2 jenis cara memegang raket dalam permainan bulutangkis !</li> <li>2. Jelaskan teknik pelaksanaan servis forehand panjang dalam permainan bulu tangkis !</li> <li>3. Jelaskan teknik pelaksanaan pukulan lob dalam permainan bulutangkis !</li> </ol>

Rubrik pengetahuan permainan bola besar bola basket

Keterangan:

Indikator penilaian pengetahuan

1. Jenis pegangan raket dalam permainan bulu tangkis :
  - Pegangan Inggris
  - Pegangan gebuk kasar
  - Pegangan backhand

Jika menjawab 2 dengan benar skor 2

Jika menjawab 1 dengan benar skor 1

2. Teknik melakukan servis forehand panjang dalam permainan bulutangkis
  - Berdiri kedua kaki dibuka salah satu di depan keadaa rileks.
  - Tangan kiri memegang *shuttlecock*, tangan kanan memegang raket.
  - Ayunkan raket dari belakang bawah atas dan lepaskan *shuttlecock* hingga terjadi persentuhan.
  - *shuttlecock* harus melambung tinggi.

Jika menjawab 4 dengan benar skor 4

Jika menjawab 3 dengan benar skor 3

Jika menjawab 2 dengan benar skor 2

Jika menjawab 1 dengan benar skor 1

3. Teknik melakukan pukulan lob dalam permainan bulu tangkis
  - Posisi siap dengan kaki kiri di depan kaki kanan dibelakang.
  - Pandangan ke arah datangnya kok.
  - Raket di belakang kepala dimana siku dan bahu harus diatas.
  - Persentuhan terjadi di depan atas kepala.
  - Sasaran adalah garis belakang.
  - Gerak lanjut (*follow through*) sangat diperlukan agar siap untuk melakukan pukulan berikutnya.

Jika menjawab 5 penyebab dengan benar skor 4

Jika menjawab 4 penyebab dengan benar skor 3

Jika menjawab 3 penyebab dengan benar skor 2

Jika menjawab 2 perbedaan dengan benar skor 1

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100 = \underline{\hspace{2cm}}$$

c. Penilaian Keterampilan

Tabel Keterampilan Permainan bulu tangkis

No	Nama Siswa	Penilaian keterampilan gerak pukulan lob												Skor akhir	Ket.	
		Penilaian proses														
		Sikap awal				Sikap pelaksanaan				Sikap akhir						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			

Indikator penilaian keterampilan

Sikap awal

- Berdiri kedua kaki dibuka salah satu di depan keadaa rileks.
- Tangan kiri memegang *shuttlecock*,
- Tangan kanan memegang raket.



I. Media, Alat dan bahan, Sumber Belajar

1. Media

- a. Gambar : teknik dasar bulu tangkis
- b. Elektro : LCD, Vidio, TV
- c. Model : peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan permainan  
Bulu tangkis

2. Alat dan Bahan

- a. Ruang terbuka dan tertutup yang datar dan aman / lapangan bulu tangkis
- b. Raket, shuttlecock, net, cone/corong, stopwatch, peluit

3. Sumber Belajar

Buku Penjasorkes SMA/MA/SMK/MAK Kelas XI ,Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta

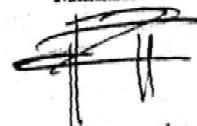
Yogyakarta, 28 September 2017

**Mengetahui,**  
**Guru Mata Pelajaran**



**Yogo P, S.Pd.Jas**  
**NBM. 1037290**

**Mahasiswa PLT**



**Rezha Arzhan H**  
**NIM. 14601241078**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta
Mata Pelajaran	: Penjasorkes
Kelas / Semester	: XI / 1
Program Studi Keahlian	: Multi Media
Tahun Pelajaran	: 2017-2018
Materi	: Atletik (lompat jauh)
Alokasi Waktu	: 2 x 45 menit (1 pertemuan)

### A. Kompetensi Inti

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

### B. Kompetensi Dasar

- 3.6. Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu aktivitas atletik (lari, lempar, lompat, dan jalan) serta menyusun rencana perbaikan.
- 4.6. Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu aktivitas atletik (lari, lempar, lompat, dan jalan) sesuai hasil analisis dan kategorisasi.

### C. Indikator pencapaian kompetensi :

- 3.6.1. Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak lompat jauh
- 4.6.1. Mempraktikkan gerak memperbaiki kesalahan gerak lompat jauh

### D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak aktivitas atletik (lari, lempar, lompat, dan jalan)

2. Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu aktivitas atletik (lari, lempar, lompat, dan jalan) sesuai hasil analisis dan kategorisasi dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama dan disiplin

## E. Materi Pembelajaran

### Materi Pokok : Aktivitas lompat jauh.

Materi pembelajaran ini tentang :

#### Lompat Jauh

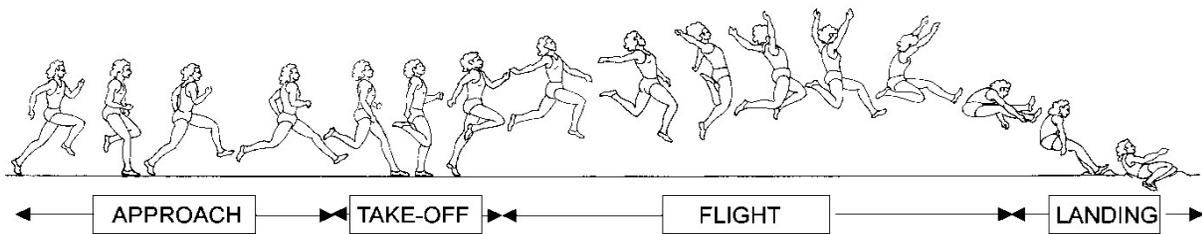
Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas-kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya.

Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh harus memiliki daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, disamping itu harus dilakukan dengan cepat, tepat, luwes, dan lancar.

Tahapan lompat jauh yaitu: (1) awalan/ancang-ancang, (2) tolakan/tumpuan, (3) sikap badan di udara, (4) sikap mendarat.

Cara melakukan teknik lompat jauh gaya jalan di udara.

Gerak keseluruhan:



Lompat jauh dibagi dalam tahap-tahap berikut ini: awalan, menolak, melayang dan mendarat

1. dalam tahap awalan, pelompat melakukan percepatan menuju kecepatan maksimum yang dapat dikontrol.
2. dalam tahap menolak, pelompat membangun kecepatan vertikal dan meminimalkan hilangnya kecepatan horisontal.
3. dalam tahap melayang, pelompat saat melayang di udara ada gerakan seperti langkah jalan.
4. dalam tahap mendarat, pelompat memaksimalkan jarak potensial dari jalur melayang dan meminimalkan hilangnya jarak saat menyentuh pasir.

#### Tahap awalan

Tujuan: untuk mencapai kecepatan maksimum yang dapat dikontrol

Karakteristik teknik

1. panjangnya bervariasi, 10 langkah (pemula) dan lebih dari 20 langkah (pelompat elit)
2. teknik berlari mirip seperti lari sprint
3. kecepatan meningkat secara menerus sampai ke papan tolak

#### Tahap tolakan

Tujuan : untuk memaksimalkan kecepatan vertikal dan memperkecil hilangnya kecepatan horisontal.

Karakteristik teknik

1. Penumpuan kaki, aktif dan cepat dengan suatu gerakan "ke bawah dan ke belakang". (gerakan mengkais)

2. Waktu tolakan dipersingkat, pembengkokan minimum dari kaki tumpu.
3. Paha kaki bebas didorong ke posisi horisontal.
4. Ankle, lutut dan pinggang diluruskan sepenuhnya.

### **Tahap melayang di udara**

Tujuan: persiapan untuk mendarat yang efisien

Karakteristik teknik:

1. *Kaki tolak membuat gerak berlawanan ke depan*
2. *Langkah jalan yang khas*
3. *Lengan mengikuti irama kebalikan dengan gerak kaki*
4. *Kaki ayun dibawa ke belakang ditekuk hingga hampir menyentuh pantat kemudian diayun ke depan*

### **Tahap mendarat**

Tujuan : untuk memperkecil hilangnya jarak lompatan.

Karakteristik teknik

1. kedua kaki hampir sepenuhnya diluruskan.
2. badan dibengkokkan kedepan.
3. kedua lengan ditarik ke belakang, pinggul didorong ke depan menuju titik pendaratan

## **F. Pendekatan, Model, dan Metode Pembelajaran**

Pendekatan : Saintifik

Model : *Inquiry Learning*

Metode Pembelajaran: Tanya jawab, ceramah, diskusi, penugasan, tutorial, *roleplaying*

## **G. Kegiatan Pembelajaran**

<b>Kegiatan</b>	<b>Deskripsi Kegiatan</b>	<b>Alokasi Waktu</b>
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salah satu siswa menyiapkan siswa yang lain untuk berbaris</li> <li>• Siswa memimpin doa saat pembelajaran akan dimulai.</li> <li>• Guru mengucapkan salam dan mempresensi siswa</li> <li>• Guru menyampaikan KD yang akan diajarkan</li> <li>• Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang harus dicapai</li> <li>• Seorang peserta didik yang dianggap mampu memimpin dan melakukan pemanasan.</li> </ul>	10 menit
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyimak peragaan teknik lompat jauh gaya jalan di udara yang dilakukan oleh peserta didik lain.</li> <li>• <i>Guru memfasilitasi dan membimbing siswa dalam mengamati peragaan siswa lain.</i></li> </ul> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mengajukan pertanyaan mengenai teknik lompat jauh gaya jalan di udara yang belum dipahami.</li> <li>• <i>Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa.</i></li> </ul>	70 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>Mengekplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa melakukan latihan teknik lompat jauh gaya jalan di udara secara bergantian.</li> <li><i>Guru membimbing keaktifan dan kemampuan siswa dalam melakukan latihan teknik lompat jauh gaya jalan di udara.</i></li> </ul> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa mencari hubungan antara kecepatan awalan, ketepatan tolakan, saat melayang di udara, pendaratan dengan prestasi lompat yang dicapai.</li> <li><i>Guru menilai kemampuan siswa dalam mengolah informasi tahapan teknik lompat jauh gaya jalan di udara</i></li> </ul> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa melakukan teknik lompat jauh gaya jalan di udara dengan menerapkan gerak dasar (awalan, tolakan, melayang di udara dan pendaratan) serta menunjukkan sikap sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin dan toleransi selama melakukan lompat jauh.</li> <li><i>Guru memberi penilaian atas hasil kerja siswa serta menilai kemampuan siswa dalam bersikap.</i></li> </ul>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan pelepasan</li> <li>Melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.</li> <li>Menginformasikan tentang materi (ujian, materi terkait, materi lain) pada pertemuan berikutnya</li> <li>Berdoa dan bersalaman.</li> </ul>	10 menit

## H. Penilaian

### 1. Teknik Penilaian

- Penilaian sikap : observasi, penilaian diri,
- Penilaian kognitif : tes tertulis, tes lisan, portofolio
- Penilaian psikomotor : observasi

### 2. Instrumen penilaian

- Penilaian Sikap

Rubrik Penilaian Sikap

No	Nama Siswa/ Kelompok	Disiplin				Jujur				Tanggung Jawab				Santun				Total Skor
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	

1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
dst																			

Keterangan:

Indikator Penilaian Sikap

**Disiplin**

- 1) Tertib mengikuti intruksi
- 2) Mengerjakan tugas tepat waktu
- 3) Tidak melakukan kegiatan yang tidak diminta
- 4) Tidak membuat kondisi kelas menjadi tidak kondusif

**Jujur**

- 1) Menyampaikan sesuatu berdasarkan keadaan yang sebenarnya
- 2) Tidak menutupi kesalahan yang terjadi
- 3) Tidak mencontek atau melihat data/pekerjaan orang lain
- 4) Mencantumkan sumber belajar dari yang dikutip/dipelajari

**Tanggung Jawab**

- 1) Pelaksanaan tugas piket secara teratur.
- 2) Peran serta aktif dalam kegiatan diskusi kelompok
- 3) Mengajukan usul pemecahan masalah.
- 4) Mengerjakan tugas sesuai yang ditugaskan

**Santun**

- 1) Berinteraksi dengan teman secara ramah
- 2) Berkomunikasi dengan bahasa yang tidak menyinggung perasaan
- 3) Menggunakan bahasa tubuh yang bersahabat
- 4) Berperilaku sopan

Jumlah skor yang diperoleh

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

Jumlah skor maksimal

b. Penilaian Pengetahuan

Tabel Kisi-Kisi dan Soal lompat jauh

Kompetensi Dasar	Indikator	Indikator Soal	Jenis Soal	Soal
------------------	-----------	----------------	------------	------

<p>3.3 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) serta menyusun rencana perbaikan</p>	<p>3.3.5 Menganalisis kategori keterampilan gerak lompat jauh</p> <p>3.3.6 Mengidentifikasi kesalahan dalam kategori gerak lompat jauh</p>	<p>1. Menganalisis keterampilan gerak lompat jauh gaya berjalan diudara</p> <p>2. Menganalisis kesalahan-kesalahan dalam kategori gerak lompat jauh gaya berjalan diudara</p>	<p>Tes tertulis</p>	<p>1. Jelaskan teknik awalan, tumpuan, saat diudara, dan mendarat yang benar.</p> <p>2. Sebutkan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan lompat jauh gaya berjalan udara!</p>
--	--	---	---------------------	--

Rubrik pengetahuan atletik dalam materi lompat jauh

Keterangan:

Indikator penilaian pengetahuan

1. Teknik dasar dalam lompat jauh gaya lompat berjalan

a. Awalan

- panjangnya bervariasi, 10 langkah (pemula) dan lebih dari 20 langkah (pelompat elit)
- teknik berlari mirip seperti lari sprint
- kecepatan meningkat secara menerus sampai ke papan tolak
- tidak merubah irama langkah kaki

b. Tumpuan

- Penumpuan kaki, aktif dan cepat dengan suatu gerakan “ke bawah dan ke belakang”. (gerakan mengkais)
- Waktu tolakan dipersingkat, pembengkokan minimum dari kaki tumpu.
- Paha kaki bebas didorong ke posisi horisontal.
- Ankle, lutut dan pinggang diluruskan sepenuhnya.

c. Saat diudara

- Kaki tolak membuat gerak berlawanan ke depan
- Langkah jalan yang khas
- Lengan mengikuti irama kebalikan dengan gerak kaki
- Kaki ayun dibawa ke belakang ditekuk hingga hampir menyentuh pantat kemudian diayun *ke depan*

d. Saat mendarat

- kedua kaki hampir sepenuhnya diluruskan.
- badan dibengkokkan kedepan.
- kedua lengan ditarik ke belakang.pinggul didorong ke depan menuju titik pendaratan

- 1) Jika menjawab 4 penyebab dengan benar skor 4
- 2) Jika menjawab 3 penyebab dengan benar skor 3
- 3) Jika menjawab 2 penyebab dengan benar skor 2
- 4) Jika menjawab 1 perbedaan dengan benar skor 1

2. Kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan lompat jauh gaya berjalan diudara :

- Kecepatan lari tidak maksimal
- Merubah langkah kaki
- Tolakan tidak pas dipapan tumpu
- Tolakan kurang kuat

- 1) Jika menjawab 4 perbedaan dengan benar skor 4
- 2) Jika menjawab 3 perbedaan dengan benar skor 3
- 3) Jika menjawab 2 perbedaan dengan benar skor 2
- 4) Jika menjawab 1 perbedaan dengan benar skor 1

Rumus Konversi Nilai:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100 = \underline{\hspace{2cm}}$$

Penilaian Keterampilan

Tabel Keterampilan Atletik lompat jauh gaya berjalan diudara

No.	Nama Siswa/Kelompok	Awalan				Tumpuan				Saat diudara				Mendarat			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1																	
2																	
3																	
dst																	

Keterangan:

- 4 = jika empat indikator terlihat.
- 3 = jika tiga indikator terlihat.
- 2 = jika dua indikator terlihat.
- 1 = jika satu indikator terlihat.

Rumus Konversi Nilai:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang di peroleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 90 = \underline{\hspace{2cm}}$$

### 3. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dilakukan apabila terdapat siswa mendapatkan nilai kurang dari KKM atau pada kategori kurang (60-74) dan kurang sekali (< 60).

Sedangkan, pengayaan dapat dilakukan pada siswa yang telah mendapatkan nilai baik (85-94) dan sangat baik (95-100). Remedial dan pengayaan dapat dilakukan pada aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Berikut contoh format remedial dan pengayaan.

#### 1) Remedial

No	Nama	Target kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk remedial	Nilai		Ket.
		KI	KD						Awal	akhir	
		4.3	4.3.2								

#### 2) Pengayaan

No	Nama	Target kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk pengayaan	Nilai		Ket.
		KI	KD						Awal	akhir	
		4.3	4.3.2								

#### I. Media, Alat dan bahan, Sumber Belajar

##### 1. Media

- a. Gambar : teknik dasar ompat jauh gaya jalan di udara
- b. Elektro : LCD, Vidio, TV
- c. Model : peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan lompat Jauh jalan di udara

##### 2. Alat dan Bahan

- a. Ruang terbuka dan tertutup yang datar dan aman / lapangan lompat jauh
- b. Meteran, cone/corong, stopwatch, peluit

##### 3. Sumber Belajar

Buku Penjasorkes SMA/MA/SMK/MAK Kelas XI ,Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta

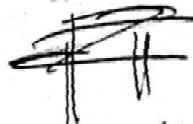
Yogyakarta, 15 Oktober 2017

Mengetahui,  
Guru Mata Pelajaran



Yogo P, S.Pd.Jas  
NBM. 1037290

Mahasiswa PLT



Rezha Arzhan H  
NIM. 14601241078

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta
Mata Pelajaran	: Penjasorkes
Kelas / Semester	: XI / 1
Program Studi Keahlian	: Akutansi dan Keuangan
Tahun Pelajaran	: 2017-2018
Materi	: Senam Ketangkasan (lompat kangkang dan jongkok)
Alokasi Waktu	: 2 x 45 menit (1 pertemuan)

### A. Kompetensi Inti

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

### B. Kompetensi Dasar

- 3.6.Menganalisis dua jenis rangkaian keterampilan senam lantai untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
- 4.6. Mempraktekkan variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana.

### C. Indikator pencapaian kompetensi

- 3.6.1. Menganalisis rangkaian keterampilan lompat kangkang (melintang).
- 3.6.2. Menganalisis rangkaian keterampilan lompat jongkok
- 4.6.1. Mempraktekkan rangkaian keterampilan loncat kangkang.
- 4.6.2. Mempraktekkan rangkaian keterampilan loncat jongkok.

### D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik mampu :

1. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak senam ketangkasan (loncat kangkang) dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
2. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak senam ketangkasan (loncat jongkok) dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin

## E. Materi Pembelajaran

### Materi Pokok : Aktivitas lompat kangkang.

#### Lompat kangkang

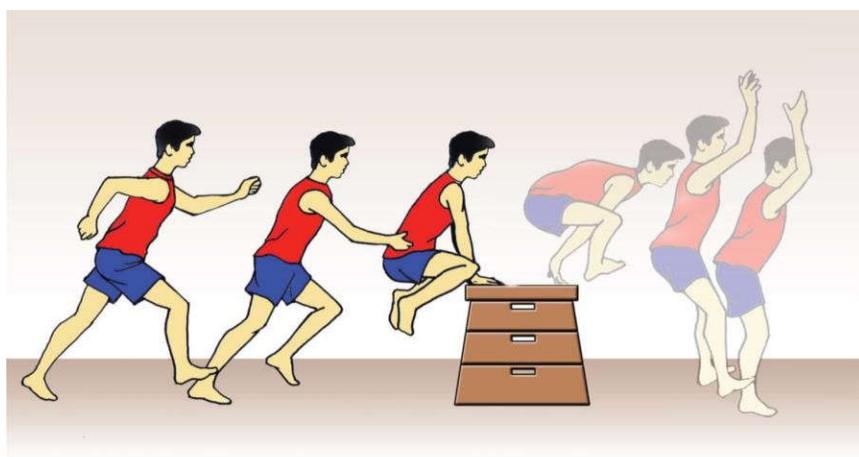
Loncat kangkang adalah jenis lompatan yang dilakukan menggunakan peti lompat dengan posisi badan membuka kedua kakinya (kangkang) pada saat melewati peti lompat.

#### 1. Gerak Loncat Kangkang

##### a. Loncat Kangkang

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak loncat kangkang tumpuan pangkal peti lompat melalui tahapan gerakan sebagai berikut:

- 1) Berdiri di belakang peti lompat dan lakukan gerak langkah mundur 5 langkah (langkah ganjil) dengan didahului kaki kanan.
- 2) Awalan dengan lari pelan ke arah peti lompat.
- 3) Satu langkah sebelum peti lompat tolakkan kaki kiri ke depan atas bersamaan menumpukan kedua telapak tangan diatas peti lompat dengan siku sedikit ditekuk.
- 4) Saat terjadi dorongan ke atas kaki, tungkai dibuka lebar-lebar hingga melewati peti lompat.
- 5) Kedua kaki dirapatkan kembali sebelum penurunan.
- 6) Pendaratan dilakukan dengan urutan ujung kaki, lalu seluruh kaki, lutut ditekuk panggul dibungkukkan, dan berdiri tegak.
- 7) Pandangan ke depan untuk menjaga keseimbangan.
- 8) Perhatikan gambar 6.1.



Gambar 6.1

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan dalam keterampilan gerak loncat kangkang tumpuan pangkal peti lompat, yaitu: awalan lari kurang cepat, tolakan kedua kaki tidak bersamaan, peti lompat tidak tercapai dengan baik, tumpuan tidak pada pangkal peti lompat, tahanan tangan di peti lompat kurang kuat, keduatungkai kurang dibuka sehingga menyentuh peti, pendaratan kedua kaki kurang bersamaan dan tidak berurutan, dan pandangan tidak ke depan.

**b.** Pembelajaran keterampilan kerak lompat jongkok

- a. Berdiri tegak menghadap peti lompat.
- b. Lakukan lompatan ke arah peti lompat dengan menggunakan kaki sebagai tolakan dan mendarat dengan kedua kaki di atas box bersamaan kedua tangan lurus.
- c. Turun kembali keposisi awal melompat.
- d. Lakukan berulang-ulang.



**Gb.** Loncat Jongkok

**F. Pendekatan, Model, dan Metode Pembelajaran**

Pendekatan : Saintifik

Model : *Discovery Learning*

Metode Pembelajaran: Tanya jawab, ceramah, diskusi, penugasan, tutorial, *roleplaying*

**G. Kegiatan Pembelajaran**

<b>Kegiatan</b>	<b>Deskripsi Kegiatan</b>	<b>Alokasi Waktu</b>
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salah satu siswa menyiapkan siswa yang lain untuk berbaris</li><li>• Siswa memimpin doa saat pembelajaran akan dimulai.</li><li>• Guru mengucapkan salam dan mempresensi siswa</li><li>• Guru menyampaikan KD yang akan diajarkan</li><li>• Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang harus dicapai</li><li>• Seorang peserta didik yang dianggap mampu memimpin dan melakukan pemanasan.</li></ul>	10 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang gerakan senam lantai menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan.</li> <li><input type="checkbox"/> Peserta didik mengamati berbagai gerakan senam lantai dengan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten.</li> <li><input type="checkbox"/> <i>Guru memfasilitasi dan membimbing siswa dalam mengamati peragaan siswa lain.</i></li> </ul> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang gerakan senam lantai dengan menggunakan alat (loncat kangkang dan loncat jongkok)</li> <li><input type="checkbox"/> <i>Guru memberikan kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa.</i></li> </ul> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Peserta didik membandingkan faktor kesulitan antara gerakan lompat kangkang dengan lompat jongkok pada senam lantai.</li> <li><input type="checkbox"/> <i>Guru membimbing keaktifan siswa dalam mengolah informasi tahapan teknik lompat kangkang</i></li> </ul> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Memperagakan gerakan lompat kangkang dan lompat jongkok dengan melewati peti lompat atau punggung teman yang membungkuk sesuai dengan teori yang telah dipelajarinya dalam bentuk perlombaan dengan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.</li> <li><input type="checkbox"/> <i>Guru memberikan penilaian atas hasil kerja siswa serta menilai kemampuan siswa dalam bersikap.</i></li> </ul>	70 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pelepasan</li> </ul>	10 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.</li> <li>Menginformasikan tentang materi (ujian, materi terkait, materi lain) pada pertemuan berikutnya</li> <li>Berdoa dan bersalaman.</li> </ul>	

## H. Penilaian

### 1. Teknik Penilaian

- Penilaian sikap : observasi, penilaian diri,
- Penilaian kognitif : tes tertulis, tes lisan, portofolio
- Penilaian psikomotor : observasi

### 2. Instrumen penilaian

#### a. Penilaian Sikap

Rubrik Penilaian Sikap

No	Nama Siswa/ Kelompok	Disiplin				Jujur				Tanggung Jawab				Santun				Total Skor
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
dst																		

Keterangan:

Indikator Penilaian Sikap

#### Disiplin

- Tertib mengikuti intruksi
- Mengerjakan tugas tepat waktu
- Tidak melakukan kegiatan yang tidak diminta
- Tidak membuat kondisi kelas menjadi tidak kondusif

#### Jujur

- Menyampaikan sesuatu berdasarkan keadaan yang sebenarnya
- Tidak menutupi kesalahan yang terjadi
- Tidak mencontek atau melihat data/pekerjaan orang lain
- Mencantumkan sumber belajar dari yang dikutip/dipelajari

#### Tanggung Jawab

- 1) Pelaksanaan tugas piket secara teratur.
- 2) Peran serta aktif dalam kegiatan diskusi kelompok
- 3) Mengajukan usul pemecahan masalah.
- 4) Mengerjakan tugas sesuai yang ditugaskan

**Santun**

- 1) Berinteraksi dengan teman secara ramah
- 2) Berkomunikasi dengan bahasa yang tidak menyinggung perasaan
- 3) Menggunakan bahasa tubuh yang bersahabat
- 4) Berperilaku sopan

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4 = \underline{\hspace{2cm}}$$

b. Penilaian Pengetahuan

Tabel Kisi-Kisi dan Soal Senam Ketangkasan

Kompetensi Dasar	Indikator	Indikator Soal	Jenis Soal	Soal
3.5 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak senam ketangkasan menggunakan meja lompat serta menyusun rencana perbaikan.	3.5.1. Menganalisis rangkaian keterampilan lompat kangkang.  3.5.2. Menganalisis rangkaian keterampilan lompat jongkok	1. Menganalisis keterampilan gerak lompat kangkang  2. Menganalisis keterampilan gerak lompat jongkok	Tes tertulis	1. Jelaskan cara melakukan keterampilan gerak senam ketangkasan (loncat kangkang)!  2. Jelaskan cara melakukan gerak keterampilan senam ketangkasan (loncat jongkok)!

Rubrik pengetahuan atletik dalam materi Lompat kangkang

Keterangan:

Indikator penilaian pengetahuan

1. Cara melakukan keterampilan gerak senam ketangkasan lompat kangkang
  - a. Awalan dengan lari pelan ke arah peti lompat.
  - b. Satu langkah sebelum peti lompat tolakkan kaki kiri ke depan atas bersamaan menumpukan kedua telapak tangan diatas peti lompat dengan siku sedikit ditekuk.
  - c. Saat terjadi dorongan ke atas kaki, tungkai dibuka lebar-lebar hingga melewati peti lompat dan Kedua kaki dirapatkan kembali sebelum penurunan.

d. Pendaratan dilakukan dengan urutan ujung kaki, lalu seluruh kaki, lutut ditekuk panggul dibungkukkan, dan berdiri tegak Pandangan ke depan untuk menjaga keseimbangan.

1. Jika menjawab 4 penyebab dengan benar skor 4
2. Jika menjawab 3 penyebab dengan benar skor 3
3. Jika menjawab 2 penyebab dengan benar skor 2
4. Jika menjawab 1 perbedaan dengan benar skor 1

2. Cara melakukan keterampilan gerak senam ketangkasan loncat kangkang:

- a. Berdiri tegak menghadap peti lompat.
- b. Lakukan lompatan ke arah peti lompat dengan menggunakan kaki sebagai tolakan dan mendarat dengan kedua kaki di atas box bersamaan
- c. kedua tangan lurus.
- d. Turun kembali keposisi awal melompat.

1. Jika menjawab 4 perbedaan dengan benar skor 4
2. Jika menjawab 3 perbedaan dengan benar skor 3
3. Jika menjawab 2 perbedaan dengan benar skor 2
4. Jika menjawab 1 perbedaan dengan benar skor 1

Rumus Konversi Nilai:

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Nilai} = \frac{X}{X_{\text{maksimal}}} \times 100 = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

c. Penilaian Keterampilan

Tabel Keterampilan Senam Ketangkasan

No.	Nama Siswa/Kelompok	Awalan				Tangan Menumpu				Kaki membuka				Mendarat			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.																	
2.																	
n																	

Keterangan:

- 4 = jika empat indikator terlihat.
- 3 = jika tiga indikator terlihat.
- 2 = jika dua indikator terlihat.
- 1 = jika satu indikator terlihat.



I. Media, Alat dan bahan, Sumber Belajar

1. Media

- a. Gambar : Teknik lompat kangkang dan lompat jongkok
- b. Elektronika : LCD, Vidio, Internet
- c. Model : peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan lompat kangkang dan lompat jongkok

2. Alat dan Bahan

- a. Ruang terbuka dan tertutup yang datar dan aman / lapangan bulu tangkis
- b. Raket, shuttlecock, net, cone/corong, stopwatch, peluit

3. Sumber Belajar

Buku Penjasorkes SMA/MA/SMK/MAK Kelas XI ,Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta

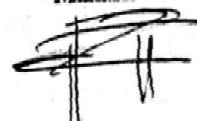
Yogyakarta, 15 Oktober 2017

**Mengetahui,**  
**Guru Mata Pelajaran**



**Yogo P, S.Pd.Jas**  
**NBM. 1037290**

**Mahasiswa PLT**



**Rezha Arzhan H**  
**NIM. 14601241078**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta
Mata Pelajaran	: Penjasorkes
Kelas / Semester	: XI / 1
Program Studi Keahlian	: Multi Media
Tahun Pelajaran	: 2017-2018
Materi	: Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu	: 2 x 45 menit (1 pertemuan)

### A. Kompetensi Inti

Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.

KI-1:

KI-2: Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung-jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan proaktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.

KI-3: Memahami, menerapkan, menganalisis dan mengevaluasi pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.

KI-4: Mengolah, menalar, menyaji, dan mencipta dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri serta bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

### B. Kompetensi Dasar

3.7. Menganalisis konsep latihan, pengukuran, dan hasil pengembangan komponen kebugaran jasmani.

4.7. Mempraktekkan latihan, pengukuran, dan analisis hasil latihan pengembangan komponen Kebugaran jasmani.

### C. Indikator Pencapaian Kompetensi

3.7.1. Menganalisis konsep latihan pengembangan kebugaran jasmani.

3.7.2. Menganalisis konsep pengukuran kebugaran jasmani.

3.7.3. Menganalisis konsep penghitungan hasil pengukuran kebugaran jasmani.

- 4.7.1. Mempraktekkan berbagai latihan pengembangan kebugaran jasmani.
- 4.7.2. Mempraktekkan pengukuran kebugaran jasmani.
- 4.7.3. Mempraktekkan konsep penghitungan hasil pengukuran kebugaran jasmani.

#### **D. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran diharapkan siswa dapat :

1. Menganalisis dan mempraktekkan variasi Kebugaran Jasmani melangkahakan kaki dengan baik.
2. Menganalisis dan mempraktekkan variasi gerak kebugaran jasmani menggunakan Lengan baik.
3. Menganalisis dan mempraktekkan kombinasi gerak kebugaran jasmani.

#### **E. Materi Pembelajaran**

##### **Materi Pokok : Aktivitas kebugaran jasmani.**

Materi pembelajaran ini tentang :

##### **Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan atau kemampuan tubuh melakukan aktivitas Jasmani secara terus menerus tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang baik agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Konsep kebugaran jasmani dapat dibedakan menjadi kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dan yang berkaitan dengan unjuk kerja (*performance*). Kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan antara lain ditentukan oleh empat komponen kebugaran jasmani, yaitu: (1) Daya tahan jantung, paru-paru, dan peredaran

darah, (2) Komposisi tubuh, (3) Kekuatan dan daya tahan otot, dan (4) kelenturan sendi dan otot.

Bentuk – bentuk latihan kebugaran jasmani antara lain :

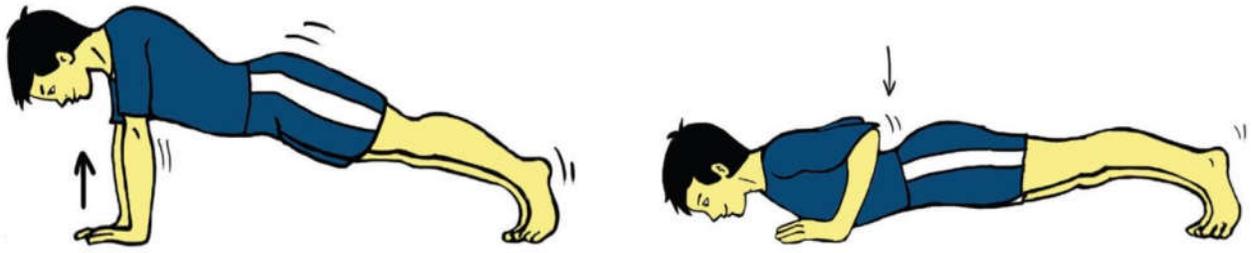
##### 1) Latihan Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dengan menggunakan beban, misalnya mendorong dan mengangkat. Kekuatan otot dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan-latihan sebagai berikut:

##### *a. Push-up*

Tujuan melakukan push-up adalah untuk melatih kekuatan otot lengan dan bahu. Cobalah lakukan gerakan *push-up* berikut ini:

- a) Sikap awal tiarap dengan seluruh tubuh sejajar dengan lantai dan berat badan ditahan oleh tangan dan kaki.
- b) Turunkan badan ke bawah hingga dada hampir mendekati lantai dengan melipat siku dan posisi kaki sampai kepala lurus.
- c) Angkat tubuh ke atas dengan meluruskan kedua siku.
- d) Lakukan turun naik secara berulang-ulang.
- e) Perhatikan gambar 5.4.



b. *Sit up*

Tujuan melakukan *sit up* adalah untuk melatih kekuatan otot perut. Cobalah lakukan gerakan sit-up sebagai berikut:

- a) Sikap permulaan adalah telentang dengan kedua lutut ditekuk dan kedua telapak tangan dikaitkan dibagian belakang kepala dan kedua siku disamping telinga.
- b) Gerakan satu dilakukan dengan mengangkat badan ke atas dan kembali ke sikap telentang.
- c) Gerakan turun naik (baring duduk) dilakukan secara perlahan-lahan dan berulang-ulang.
- d) Perhatikan gambar 5.5.



GB. Sit-up

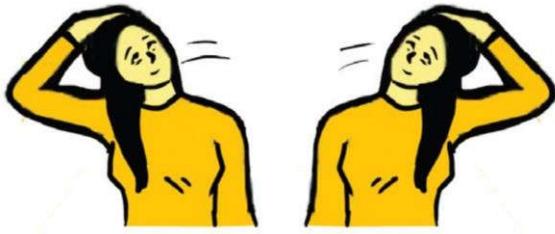
c. *Back up*

Latihan ini bertujuan melatih kekuatan otot punggung dan otot perut. Cobalah lakukan gerakan back-up sebagai berikut:

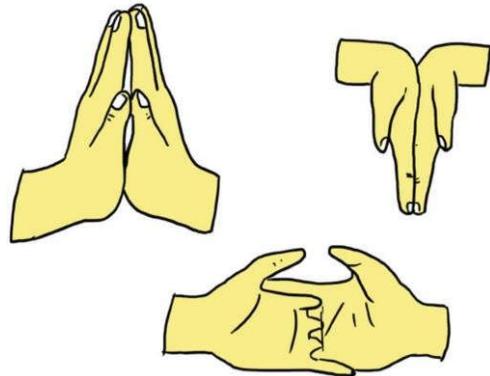
- a) Sikap permulaan, badan telungkup, kedua tungkai rapat dan telapak kaki mengarah ke belakang tumit dengan merapat.
- b) Kedua lengan memeluk kepala kebelakang. Siku menghadap ke samping.
- c) Angkat togok ke belakang atas sedangkan perut, dan tungkai masih menempel pada lantai.
- d) Kembali ke sikap telungkup.
- e) Lakukan secara berulang-ulang
- f) Perhatikan gambar 5.6.



2) Latihan Kelenturan  
a. Latihan kelenturan statis

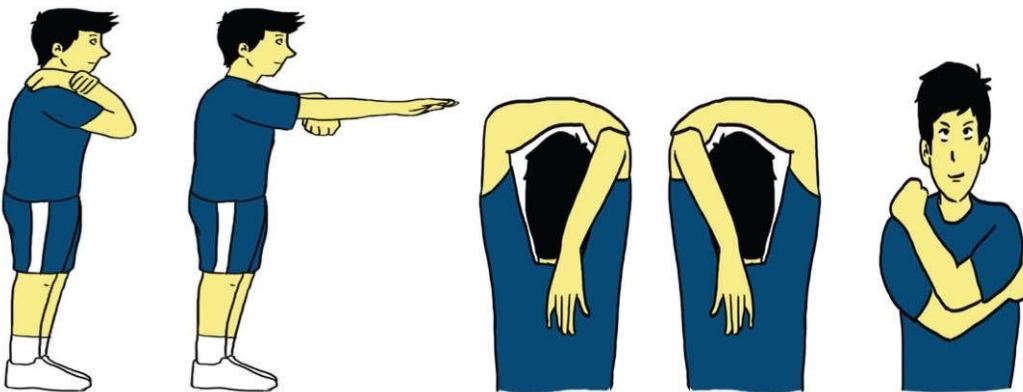


Gb. Kelenturan statis otot leher



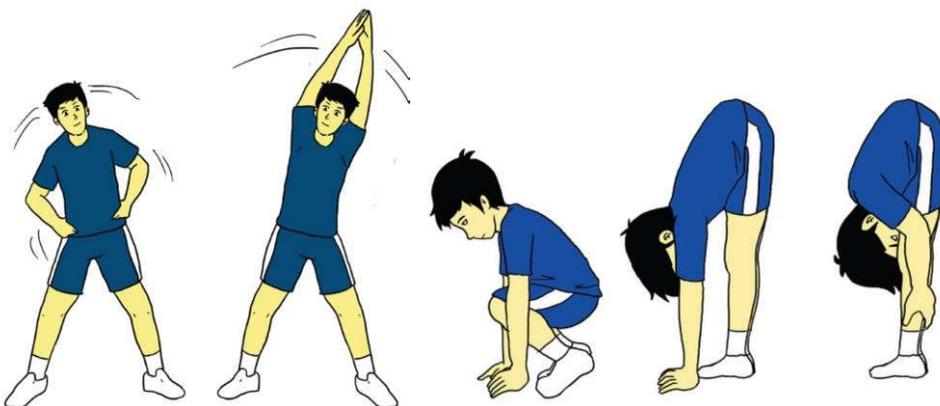
Gb. Latihan kelenturan jari dan pergelangan

tangan



Latihan kelenturan statis siku

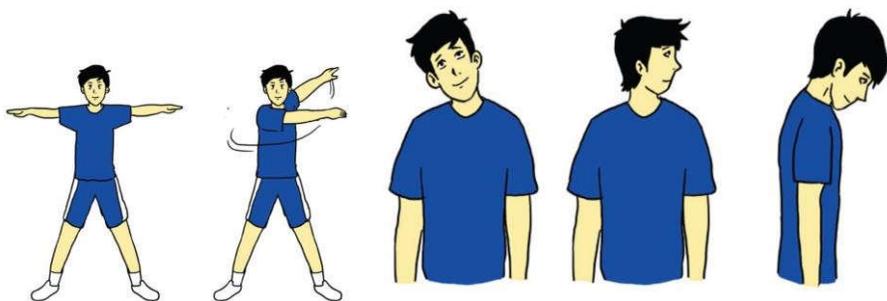
Latihan kelenturan statis bahu



Latihan kelenturan statis batang tubuh

Latihan kelenturan statis tungkai/punggung

b. Latihan kelenturan dinamis



Latihan kelenturan dinamis lengan

Latihan kelenturan dinamis leher

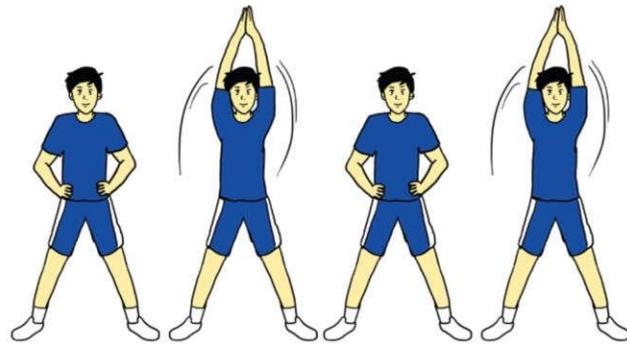
Latihan kelenturan dinamis batang tubuh

(1) Berdiri dengan membuka kaki selebar bahu.

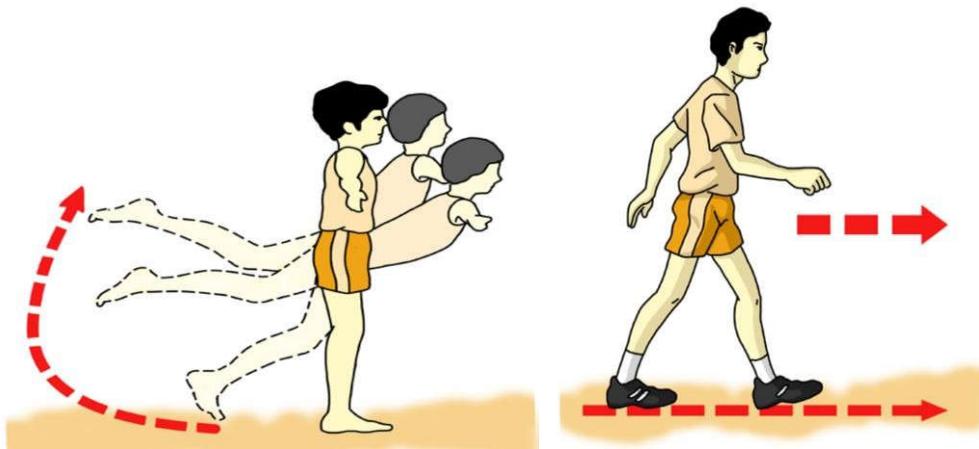
(2) Luruskan kedua lengan ke atas dan rapatkan kedua telapak tangan.

(3) Lakukan gerakan memiringkan badan ke kanan dan kiri sebanyak lima kali secara bergantian.

(4) Perhatikan gambar 5.29.

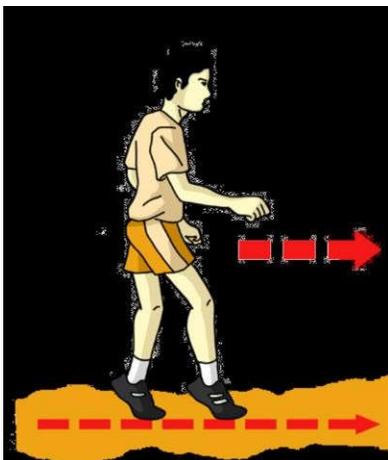


3) Latihan keseimbangan



Gambar 5.8 Latihan keseimbangan statis dari sikap melayang

Gambar 5.9 Berjalan di atas garis lurus dengan mata tertutup



Gambar 5.10 Berjalan jinjit di atas garis lurus

## F. Pendekatan, Model, dan Metode Pembelajaran

Pendekatan : Saintifik

Model : *Discovery Learning*

Metode Pembelajaran : Tanya jawab, ceramah, diskusi, penugasan, tutorial, *roleplaying*

## G. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salah satu siswa menyiapkan siswa yang lain untuk berbaris</li> <li>• Siswa memimpin doa saat pembelajaran akan dimulai.</li> <li>• Guru mengucapkan salam dan mempresensi siswa</li> <li>• Guru menyampaikan KD yang akan diajarkan</li> <li>• Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang harus dicapai</li> <li>• Seorang peserta didik yang dianggap mampu memimpin dan melakukan pemanasan.</li> </ul>	10 menit
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang komponen kebugaran jasmani (kelentukan, keseimbangan, dan kekuatan otot) terkait kesehatan dan keterampilan melalui video, TV ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan.</li> <li>• Peserta didik mengamati gerakan (kelentukan, keseimbangan, dan kekuatan otot) pada komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten.</li> <li>• <i>Guru memfasilitasi dan membimbing siswa dalam mengamati peragaan siswa lain.</i></li> </ul> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa saling bertanya tentang gerakan latihan kelentukan, keseimbangan dan kekuatan pada komponen kebugaran jasmani</li> <li>• <i>Guru memberikan kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa</i></li> </ul> <p>Mengekplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperagakan latihan kelentukan, keseimbangan dan kekuatan otot secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.</li> </ul> <p>Menalar (mengasosiasi)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan kekuatan, kelenturan dan keseimbangan pada komponen kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul>	70 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memilih bentuk latihan kelentukan, keseimbangan, dan kekuatan otot yang cocok sesuai dengan kemampuannya.</li> <li><i>Guru membimbing keaktifan siswa dalam mengolah informasi tahapan teknik kebugaran jasmani</i></li> </ul> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan tes kebugaran jasmani, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, dengan menerapkan teknik yang telah dipelajarinya.</li> <li><i>Guru memberikan penilaian atas hasil kerja siswa serta menilai kemampuan siswa dalam bersikap</i></li> </ul>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan pelepasan</li> <li>Melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.</li> <li>Menginformasikan tentang materi (ujian, materi terkait, materi lain) pada pertemuan berikutnya</li> <li>Berdoa dan bersalaman.</li> </ul>	10menit

## H. Penilaian

### 1. Teknik Penilaian

- Penilaian sikap : observasi, penilaian diri,
- Penilaian kognitif : tes tertulis, tes lisan, portofolio
- Penilaian psikomotor : observasi

### 2. Instrumen penilaian

- Penilaian Sikap

Rubrik Penilaian Sikap

No	Nama Siswa/ Kelompok	Disiplin				Jujur				Tanggung Jawab				Santun				Total Skor
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
dst																		

Keterangan:

### Indikator Penilaian Sikap

#### **Disiplin**

1. Tertib mengikuti intruksi
2. Mengerjakan tugas tepat waktu
3. Tidak melakukan kegiatan yang tidak diminta
4. Tidak membuat kondisi kelas menjadi tidak kondusif

#### **Jujur**

1. Menyampaikan sesuatu berdasarkan keadaan yang sebenarnya
2. Tidak menutupi kesalahan yang terjadi
3. Tidak mencontek atau melihat data/pekerjaan orang lain
4. Mencantumkan sumber belajar dari yang dikutip/dipelajari

#### **Tanggung Jawab**

1. Pelaksanaan tugas piket secara teratur.
2. Peran serta aktif dalam kegiatan diskusi kelompok
3. Mengajukan usul pemecahan masalah.
4. Mengerjakan tugas sesuai yang ditugaskan

#### **Santun**

1. Berinteraksi dengan teman secara ramah
2. Berkomunikasi dengan bahasa yang tidak menyinggung perasaan
3. Menggunakan bahasa tubuh yang bersahabat
4. Berperilaku sopan

### b. Penilaian Pengetahuan

Tabel Kisi-Kisi dan Soal pada Kebugaran Jasmani

Kompetensi Dasar	Indikator	Indikator Soal	Jenis Soal	Soal
3.7 Menganalisis Konsep Pengukuran Komponen Kebugaran Jasmani terkait kesehatan	3.7.1. Menganalisis konsep latihan pengembangan kebugaran jasmani.  3.7.2.	Menganalisis gerakan kebugaran jasmani terdiri kekuatan, kelenturan dan keseimbangan	Tes tertulis	1. Sebutkan 4 macam gerakan latihan kekuatan serta berfungsinya! 2. Jelaskan cara melakukan gerakan sit-up yang benar ! 3. Jelaskan pengertian kekuatan, kelenturan, keseimbangan dan kecepatan!

dan keterampilan menggunakan instrument terstandar	Menganalisis konsep pengukuran kebugaran jasmani.  3.7.3. Menganalisis konsep penghitungan hasil pengukuran kebugaran jasmani.			4. Sebutkan 4 macam tes kebugaran dan apa fungsinya !
--	---	--	--	---

#### Rubrik pengetahuan Kebugaran Jasmani

Keterangan:

Indikator penilaian pengetahuan

##### 1. 4 macam gerak latihan kekuatan otot

- Push-up : melatih otot tangan
- Sit-up : melatih otot perut
- Back-up : melatih otot pinggang
- Sguat-jump : melatih kekuatan otot tungkai dan pinggang

- 1) Jika menjawab 4 penyebab dengan benar skor 4
- 2) Jika menjawab 3 penyebab dengan benar skor 3
- 3) Jika menjawab 2 penyebab dengan benar skor 2
- 4) Jika menjawab 1 perbedaan dengan benar skor 1

##### 2. Cara melakukan sit-up yang benar

- Berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jarinya diletakkan di belakang kepala.
- Peserta lain menekan/memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat
- Bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha,
- kemudian kembali ke sikap awal

- 1) Jika menjawab 4 perbedaan dengan benar skor 4
- 2) Jika menjawab 3 perbedaan dengan benar skor 3
- 3) Jika menjawab 2 perbedaan dengan benar skor 2
- 4) Jika menjawab 1 perbedaan dengan benar skor 1

3. Pengertian dari istilah

- Kekuatan : kemampuan otot untuk melawan suatu beban  
 Kelenturan : kelembutan dan kemampuan otot untuk meregang cukup jauh  
 Keseimbangan : kemampuan sikap dan posisi tubuh pada saat tertentu.  
 Kecepatan : kemampuan berpindah dari satu tempat ketempat lain dalam waktu yang singkat.

- 1) Jika menjawab 6 komponen dengan benar skor 4
- 2) Jika menjawab 4 komponen dengan benar skor 3
- 3) Jika menjawab 2 komponen dengan benar skor 2
- 4) Jika menjawab 1 komponen dengan benar skor 1

4. Empat macam tes kebugaran jasmani dan fungsinya

- Test lari 12 menit : mengukur daya tahan jantung dan paru-paru
- Tes gantung angkat tubuh untuk putra dan tes gantung siku tekuk untuk putri : mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu
- Tes baring duduk 60 detik : mengukur kekuatan otot perut
- Test loncat tegak (vertical Jump ) : mengukur daya ledak tenaga eksplosif

- 1) Jika menjawab 4 konsep dengan benar skor 4
- 2) Jika menjawab 3 konsep dengan benar skor 3
- 3) Jika menjawab 2 konsep dengan benar skor 2
- 4) Jika menjawab 1 konsep dengan benar skor 1

Rumus Konversi Nilai:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100 = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

c. Penilaian Keterampilan

Tabel 10. Rubrik Keterampilan Kebugaran Jasmani

No.	Nama Siswa/Kelompok	Kekuatan				Kelenturan				Keseimbangan			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.													
2.													
n													

Keterangan:

- 4 = jika empat indikator terlihat.  
 3 = jika tiga indikator terlihat.  
 2 = jika dua indikator terlihat.

1 = jika satu indikator terlihat.

Indikator penilaian keterampilan

1. Keterampilan gerak kebugaran jasmani

- 1) Keterampilan gerak kekuatan, kelenturan, keseimbangan yang disajikan sesuai dengan prinsip gerak kebugaran jasmani
- 2) Keterampilan gerak kekuatan, kelenturan, keseimbangan yang disajikan sesuai dengan jenis kebugaran jasmani
- 3) Keterampilan gerak kekuatan, kelenturan, keseimbangan yang disajikan sesuai dengan prosedur gerak kebugaran jasmani
- 4) Adanya kesesuaian gerakan kekuatan, kelenturan, keseimbangan dalam materi kebugaran jasmani.

Rumus Konversi Nilai:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang di peroleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 90 = \underline{\hspace{2cm}}$$

**3. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan**

Pelaksanaan remedial dilakukan apabila terdapat siswa mendapatkan nilai kurang dari KKM atau pada kategori kurang (60-74) dan kurang sekali (< 60).

Sedangkan, pengayaan dapat dilakukan pada siswa yang telah mendapatkan nilai baik (85-94) dan sangat baik (95-100). Remedial dan pengayaan dapat dilakukan pada aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan. berikut contoh format remedial dan pengayaan.

**1) Remedial**

No	Nama	Target kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk remedial	Nilai		Ket.
		KI	KD						Awal	akhir	
		4.3	4.3.2								

**2) Pengayaan**

No	Nama	Target kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk pengayaan	Nilai		Ket.
		KI	KD						Awal	akhir	
		4.3	4.3.2								

I. Media, Alat dan bahan, Sumber Belajar

1. Media

- a. Gambar : Teknik lompat kangkang dan lompat jongkok
- b. Elektronika : LCD, Vidio, Internet
- c. Model : peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan dalam unsur-unsur kebugaran jasmani

2. Alat dan Bahan
  - a. Ruang terbuka dan tertutup yang datar dan aman
  - b. Matras, Box/peti lompat, cone/corong, stopwatch

3. Sumber Belajar

Buku Penjasorkes SMA/MA/SMK/MAK Kelas XI ,Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta

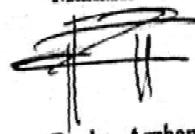
Yogyakarta, 23 Oktober 2017

**Mengetahui,**  
**Guru Mata Pelajaran**



**Yogo P, S.Pd.Jas**  
**NBM. 1037290**

**Mahasiswa PLT**



**Rezha Arzhan H**  
**NIM. 14601241078**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta
Mata Pelajaran	: Penjasorkes
Kelas / Semester	: XI / 1
Program Studi Keahlian	: Akutansi dan Keuangan
Tahun Pelajaran	: 2017-2018
Tahun Pelajaran	: 2017-2018
Tema	: Kesehatan
Alokasi Waktu	: 2 x 45 menit (1 pertemuan)

### A. Kompetensi Inti

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

### B. Kompetensi Dasar

- 3.9. Mengidentifikasi jenis-jenis dan menganalisis bahaya penggunaan narkoba dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat.
- 4.9. Menyajikan hasil identifikasi dan analisis bahaya narkoba dan psiktropika terhadap diri Sendiri, keluarga dan masyarakat.

### C. Indikator Pencapaian Kompetensi :

- 3.9.1 Menjelaskan dampak narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan tubuh.
- 3.9.2 Menjelaskan upaya pencegahan narkoba dan psikotropika terhadap diri sendiri
- 3.9.3 Menjelaskan upaya pencegahan narkoba dan psikotropika terhadap keluarga
- 3.9.4 Menjelaskan upaya pencegahan narkoba dan psikotropika terhadap lingkungan.

- 3.9.5 Menjelaskan upaya penanggulangan narkoba dan psikotropika.
- 4.9.1 Mempresentasikan dampak narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan tubuh.
- 4.9.2 Mempresentasikan upaya pencegahan narkoba dan psikotropika terhadap diri sendiri.
- 4.9.3 Mempresentasikan upaya pencegahan narkoba dan psikotropika terhadap keluarga.
- 4.9.4 Mempresentasikan upaya pencegahan narkoba dan psikotropika terhadap lingkungan.
- 4.9.5 Mempresentasikan upaya penanggulangan narkoba dan psikotropika.

#### **D. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran diharapkan siswa dapat :

1. Menjelaskan dan mempresentasikan dampak narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan tubuh dengan menunjukkan nilai kerjasama dan disiplin.
2. Menjelaskan dan mempresentasikan upaya pencegahan narkoba dan psikotropika terhadap diri sendiri dengan menunjukkan nilai kerjasama dan disiplin.
3. Menjelaskan dan mempresentasikan upaya pencegahan narkoba dan psikotropika terhadap keluarga dengan menunjukkan nilai kerjasama dan disiplin.
4. Menjelaskan dan mempresentasikan upaya pencegahan narkoba dan psikotropika terhadap lingkungan dengan menunjukkan nilai kerjasama dan disiplin.
5. Menjelaskan dan mempresentasikan upaya penanggulangan narkoba dan psikotropika dengan menunjukkan nilai kerjasama dan disiplin.
6. Memelihara kesehatan tubuh.
7. Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.
8. Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
9. Menunjukkan perilaku disiplin selama pembelajaran pencegahan Narkoba dan Psikotropika
10. Mengikuti peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.
11. Melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu dan berpasangan dengan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.
12. Menganalisis pencegahan Narkoba dan Psikotropika melangkahakan kakidengan baik.
13. Menganalisis pencegahan Narkoba dan Psikotropika menggunakan dengan baik.

#### **E. Materi Pembelajaran**

##### **Materi Pokok : Pencegahan Narkoba dan Psikotropika.**

Materi pembelajaran ini tentang :

Pencegahan Narkoba dan Psikotropika terdiri dari :

1. Penggolongan Narkotika
2. Bahaya penyalahgunaan narkoba terhadap fisik.
3. Bahaya terhadap kejiwaan
4. Ciri – ciri pengguna narkoba.

#### **F. Pendekatan, Model, dan Metode Pembelajaran**

Pendekatan : Saintifik

Model : *Inquiry Learning*

Metode Pembelajaran :Tanya jawab, ceramah, diskusi, penugasan, tutorial, *roleplaying*.

## G. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketua kelas memimpin doa saat pembelajaran akan dimulai.</li> <li>• Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang harus dicapai siswa baik kemampuan proses maupun kemampuan produk serta manfaatnya bagi karir siswa (motivasi).</li> <li>• Menjelaskan strategi pembelajaran yang digunakan.</li> <li>• Siswa diingatkan pada materi sebelumnya tentang berbagai jenis teks.</li> </ul>	10 menit
Kegiatan Inti	<p>ORIENTASI MASALAH (Mengamati)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik diberikan tugas untuk mencari dan membaca berbagai informasi tentang berbagai jenis narkoba dan psikotropika dari media cetak dan atau elektronik serta membual laporannya</li> <li>• <i>Guru memfasilitasi dan membimbing siswa dalam mengamati peragaan siswa lain.</i></li> </ul> <p>PENGUMPULAN DATA DAN VERIFIKASI (Menanya dan Mengumpulkan Informasi)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik saling bertanya tentang bahaya penggunaan narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan.</li> <li>• <i>Guru memberikan kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa</i></li> </ul> <p>MENYORGANISASI DAN MEMFORMULASIKAN PENJELASAN(Menalar)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi bahaya, jenis-jenis dan penggolongan Narkoba yang sering disalahgunakan oleh kaum remaja secara individu.</li> <li>• Mengidentifikasi bahan-bahan dan cara pembuatan Narkoba yang populer di Indoensia secara individu.</li> <li>• Mengidentifikasi ciri-ciri orang yang ketergantungan pada Narkoba secara individu.</li> <li>• Mengidentifikasi tahapan-tahapan ketergantungan terhadap Narkoba secara individu.</li> <li>• Mendiskusikan bahan-bahan/ informasi tentang bahaya, jenis-jenis, penggolongan, bahan-bahan dan cara pembuatan, ciri-ciri orang ketergantungan dan tahapan-tahapan ketergantungan terhadap Narkoba secara berkelompok dengan menunjukkan</li> </ul>	70 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan hubungan antara dampak penggunaan narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan.</li> <li>Membuat laporan hasil diskusi dan power point tentang bahaya, jenis-jenis, penggolongan, bahan-bahan dan cara pembuatan, ciri-ciri orang ketergantungan dan tahapan-tahapan ketergantungan terhadap Narkoba dan psikotropika secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas</li> <li><i>Guru membimbing keaktifan siswa dalam melakukan pencegahan narkoba, pengobatan, dan tindak lanjutnya</i></li> </ul> <p>MENGANALISIS PROSES INKUIRI (Mengomunikasikan)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas.</li> <li><i>Guru memberikan penilaian atas hasil kerja siswa erta menilai kemampuan siswa dalam bersikap</i></li> </ul>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menanyakan hal-hal yang masih ragu.</li> <li>Guru membantu siswa untuk menjelaskan hal-hal yang diragukan sehingga informasi menjadi benar dan tidak terjadi kesalahpahaman terhadap materi.</li> <li>Siswa menyimpulkan materi di bawah bimbingan guru.</li> <li>Melaksanakan evaluasi.</li> <li>Guru memberi tugas untuk pertemuan selanjutnya.</li> <li>Guru mengakhiri kegiatan pembelajaran dengan memberikan pesan untuk tetap belajar.</li> </ul>	10 menit

## H. Penilaian

### 1. Penilaian Sikap

#### a. Rubrik Penilaian Sikap

No	Nama Siswa/ Kelompok	Disiplin				Jujur				Tanggung Jawab				Santun				Total Skor
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.																		
2.																		

3.																		
4.																		
dst																		

Keterangan:

Indikator Penilaian Sikap

**Disiplin**

1. Tertib mengikuti intruksi
2. Mengerjakan tugas tepat waktu
3. Tidak melakukan kegiatan yang tidak diminta
4. Tidak membuat kondisi kelas menjadi tidak kondusif

**Jujur**

1. Menyampaikan sesuatu berdasarkan keadaan yang sebenarnya
2. Tidak menutupi kesalahan yang terjadi
3. Tidak mencontek atau melihat data/pekerjaan orang lain
4. Mencantumkan sumber belajar dari yang dikutip/dipelajari

**Tanggung Jawab**

1. Pelaksanaan tugas piket secara teratur.
2. Peran serta aktif dalam kegiatan diskusi kelompok
3. Mengajukan usul pemecahan masalah.
4. Mengerjakan tugas sesuai yang ditugaskan

**Santun**

1. Berinteraksi dengan teman secara ramah
2. Berkomunikasi dengan bahasa yang tidak menyinggung perasaan
3. Menggunakan bahasa tubuh yang bersahabat
4. Berperilaku sopan

Rumus Konversi Nilai:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4 = \underline{\hspace{2cm}}$$

2. Penilaian Pengetahuan

Tabel Kisi-Kisi dan Soal Pencegahan Narkoba dan Psicotropika

Kompetensi Dasar	Indikator	Indikator Soal	Jenis Soal	Soal
------------------	-----------	----------------	------------	------

3.9 Memahami upaya pencegahan dan penanggulangan bahaya NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara	3.9.1. Mengidentifikasi jenis narkoba dan psikotropika. 3.9.2. Menganalisis bahaya narkoba dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat.	Siswa dapat menganalisis pencegahan Narkoba dan Psikotropika	Tes tertulis	1. Analisis cara pencegahan Narkoba dan Psikotropika 2. Bedakan antara pengertian Narkoba dengan Psikotropika. 3. Kemukakan yang tergolong narkoba dan Psikotropika 4. Definisikan konsep Narkoba dan Psikotropika
---	--	--	--------------	---

Rubrik pengetahuan dalam materi Pencegahan Narkoba dan Psikotropika

Keterangan:

Indikator penilaian pengetahuan

1. Analisis cara pencegahan Narkoba dan Psikotropika

- 1) Jika menjawab 4 penyebab dengan benar skor 4
- 2) Jika menjawab 3 penyebab dengan benar skor 3
- 3) Jika menjawab 2 penyebab dengan benar skor 2
- 4) Jika menjawab 1 perbedaan dengan benar skor 1

2. Bedakan antara pengertian Narkoba dengan Psikotropika :

- 1) Jika menjawab 4 perbedaan dengan benar skor 4
- 2) Jika menjawab 3 perbedaan dengan benar skor 3
- 3) Jika menjawab 2 perbedaan dengan benar skor 2
- 4) Jika menjawab 1 perbedaan dengan benar skor 1

3. Kemukakan yang tergolong narkoba dan Psikotropika :

- 1) Jika menjawab 6 komponen dengan benar skor 4
- 2) Jika menjawab 4 komponen dengan benar skor 3
- 3) Jika menjawab 2 komponen dengan benar skor 2
- 4) Jika menjawab 1 komponen dengan benar skor 1

4. Definisikan konsep Narkoba dan Psikotropika :

- 1) Jika menjawab 4 konsep dengan benar skor 4
- 2) Jika menjawab 3 konsep dengan benar skor 3
- 3) Jika menjawab 2 konsep dengan benar skor 2
- 4) Jika menjawab 1 konsep dengan benar skor 1

Rumus Konversi Nilai

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Nilai} = \frac{X}{100} = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{maksimal}}$$

### 3. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dilakukan apabila terdapat siswa mendapatkan nilai kurang dari KKM atau pada kategori kurang (60-74) dan kurang sekali (< 60).

Sedangkan, pengayaan dapat dilakukan pada siswa yang telah mendapatkan nilai baik (85-94) dan sangat baik (95-100). Remedial dan pengayaan dapat dilakukan pada aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan. berikut contoh format remedial dan pengayaan.

#### 1) Remedial

No	Nama	Target kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk remedial	Nilai		Ket.
		KI	KD						Awal	akhir	
		4.3	4.3.2								

#### 2) Pengayaan

No	Nama	Target kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk pengayaan	Nilai		Ket.
		KI	KD						Awal	akhir	
		4.3	4.3.2								

#### I. Media, Alat dan bahan, Sumber Belajar

##### 1. Media

- Gambar : Jenis-jenis Narkoba dan Psicotropika
- Elektronika : LCD, Vidio, Internet
- Model : peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan dalam Narkoba dan psicotropika

##### 2. Alat dan Bahan

- Ruang kelas
- Minuman keras

##### 3. Sumber Belajar

Buku Penjasorkes SMA/MA/SMK/MAK Kelas XI ,Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta

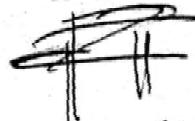
Yogyakarta, 23 Oktober 2017

Mengetahui,  
Guru Mata Pelajaran



Yogo P, S.Pd.Jas  
NBM. 1037290

Mahasiswa PLT



Rezha Arzhan H  
NIM. 14601241078

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta
Mata Pelajaran	: Penjasorkes
Kelas / Semester	: XII / 1
Program Studi Keahlian	: Teknik Komputer Jaringan, Akutansi dan Keuangan, Multi Media
Tahun Pelajaran	: 2017-2018
Materi	: Permainan sepak bola
Alokasi Waktu	: 2 x 2 x 45 menit (2 pertemuan)

### Standar Kompetensi

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

### Kompetensi Dasar

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

### Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Melakukan latihan variasi dan kombinasi latihan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak) berkelompok menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dalam bentuk formasi permainan dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan variasi dan kombinasi latihan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak) berkelompok menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dalam bentuk formasi permainan dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.

### ③ Karakter siswa yang diharapkan :

- *Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab,-*

③ **Kewirausahaan / Ekonomi Kreatif :**

- *Percaya diri, Berorientasi tugas dan hasil, Berani mengambil resiko, Berorientasi ke masa depan*

**B. Materi Pembelajaran**

***Permainan Sepakbola***

1. Variasi dan kombinasi latihan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak) berkelompok menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dalam bentuk formasi permainan dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan kerjasama tim dengan baik dalam bentuk pertandingan.

**C. Metode Pembelajaran**

1. Demonstrasi
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Permainan (*game*)
5. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

**Strategi Pembelajaran**

<b>Tatap Muka</b>	<b>Terstruktur</b>	<b>Mandiri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar lanjutan serta dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan variasi dan kombinasi latihan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak) berkelompok.</li> <li>• Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dapat Melakukan variasi dan kombinasi latihan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak) berkelompok menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dalam bentuk formasi permainan dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Siswa dapat Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk me-embangkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.</li> </ul>

**D. Langkah-langkah Pembelajaran**

**Pertemuan ke 1**

**1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)**

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum

- Berlari mengelilingi lapangan sepakbola
- Pemanasan khusus sepakbola dalam bentuk permainan

## 2. Kegiatan Inti (60 menit)

### *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi :

- Penjelasan cara melakukan latihan variasi dan kombinasi latihan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak) berkelompok menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dalam bentuk formasi permainan dengan koordinasi yang baik.

### *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi,

- Melakukan variasi dan kombinasi latihan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak) berkelompok menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dalam bentuk formasi permainan dengan koordinasi yang baik.
- Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan kerjasama tim yang baik dalam bentuk pertandingan (jumlah pemain, lapangan permainan, dan peraturan permainan dimodifikasi).

### *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:

- Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui (**nilai yang ditanamkan:** *Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air.*);
- Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui. (**nilai yang ditanamkan:** *Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.*);

## 3. Kegiatan Penutup (15 menit)

- Pendinginan (colling down) (**nilai yang ditanamkan:** *Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.*);
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari (**nilai yang ditanamkan:** *Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.*);
- Berbaris dan berdoa. (**nilai yang ditanamkan:** *Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.*);

## Pertemuan 2

### 1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan uji kompetensi.
- Pemanasan secara umum

- Berlari mengelilingi lapangan sepakbola

## 2. Kegiatan Inti (70 menit)

### *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi :

Uji kompetensi permainan sepakbola yang terdiri dari :

### *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi,

- Uji kompetensi menendang dan mengontrol bolasepak
- Uji kompetensi menggiring bolasepak
- Uji kompetensi menembak bolasepak
- Uji kompetensi variasi dan kombinasi teknik dasar permainan sepakbola

### *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:

- Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air.*);
- Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui. (*nilai yang ditanamkan: Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.*);

## 3. Kegiatan Penutup (10 menit)

- Pendinginan (colling down) (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab*);
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab*);
- Berbaris dan berdoa. (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab*);

## D. Alat dan Sumber Belajar

### 1. Alat Pembelajaran :

- Bola sepak atau sejenisnya
- Lapangan permainan sepakbola atau lapangan sejenisnya
- Tiang gawang
- Tiang pancang atau sejenisnya
- Peluit

### 2. Sumber Pembelajaran

- Media cetak
  - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XII, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.

- Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Buku permainan sepakbola
- Media elektronik
  - Audio/video visual teknik dasar permainan sepakbola
  - Rekaman/cuplikan pertandingan sepakbola (liga sepakbola)

## E. Penilaian

### 1. Teknik dan Bentuk Penilaian

#### a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar menendang, menahan/mengontrol, menggiring dan menembak bola sepak, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Contoh penilaian proses teknik dasar permainan sepakbola (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Mengumpan					Mengontrol					Menggiring					Jm 1	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																				

Jumlah skor yang diperoleh

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

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (Menendang dan menahan bola ke sasaran tembok) selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 30 kali	..... > 25 kali	100%	Sangat Baik
25 – 29 kali	20 – 24 kali	90%	Baik
20 – 24 kali	15 – 19 kali	80%	Cukup
15 – 19 kali	10 – 14 kali	70%	Kurang
..... < 15 kali	..... < 10 kali	60%	Kurang Sekali

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (Menggiring bola) melewati rintangan selama 30 detik.



**JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20**

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

**Contoh Butir Pertanyaan**

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan formasi permainan sepakbola!
2.	Sebutkan macam-macam formasi dalam permainan sepakbola!
3.	Jelaskan cara bermain sepakbola dengan formasi 4-2-4!
4.	Jelaskan cara bermain sepakbola dengan formasi 4-3-3!
5.	Jelaskan cara bermain sepakbola dengan formasi 4-4-2!

## 2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
<b>Nilai Rata-rata</b>							

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%

Yogyakarta, 20 September 2017

**Mengetahui,**  
**Guru Mata Pelajaran**



**Yogo P, S.Pd.Jas**  
**NBM. 1037290**

**Mahasiswa PLT**



**Rezha Arzhan H**  
**NIM. 14601241078**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta
Mata Pelajaran	: Penjasorkes
Kelas / Semester	: XII / 1
Program Studi Keahlian	: Teknik Komputer dan Informatika, Teknik Komputer Jaringan, Keuangan
Tahun Pelajaran	: 2017-2018
Materi	: Permainan Bola Voli
Alokasi Waktu	: 2 x 2 x 45 menit (2 pertemuan)

### Standar Kompetensi

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

### Kompetensi Dasar

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

### Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis, smash dan bendungan secara berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pola pertahanan dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis, smash dan bendungan secara berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pola pertahanan dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.

#### ③ Karakter siswa yang diharapkan :

- *Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab,-*

#### ③ Kewirausahaan / Ekonomi Kreatif :

- *Percaya diri, Berorientasi tugas dan hasil, Berani mengambil resiko, Berorientasi ke masa depan*

## B. Materi Pembelajaran

### *Permainan Bolavoli*

1. Variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis, smash dan bendungan secara berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pola pertahanan dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan kerjasama tim dengan baik dalam bentuk pertandingan.

## C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Permainan (*game*)
5. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

## Strategi Pembelajaran

Tatap Muka	Terstruktur	Mandiri
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar lanjutan serta dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis, smash dan bendungan secara berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pola pertahanan.</li> <li>• Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dapat Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis, smash dan bendungan secara berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pola pertahanan dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Siswa dapat Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuh-kan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.</li> </ul>

## D. Langkah-langkah Pembelajaran

### Pertemuan ke 1

#### 1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.

- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan bolavoli
- Pemanasan khusus bolavoli dalam bentuk permainan

## 2. Kegiatan Inti (60 menit)

### *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi :

- Penjelasan cara melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis, smash dan bendungan secara berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pola pertahanan dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.

### *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi,

- Melakukan latihan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis, smash dan bendungan secara berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pola pertahanan dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
- Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan kerjasama tim yang baik dalam bentuk pertandingan (jumlah pemain, lapangan permainan, dan peraturan permainan dimodifikasi).

### *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:

- Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui (**nilai yang ditanamkan:** *Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air.*);
- Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui. (**nilai yang ditanamkan:** *Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.*);

## 3. Kegiatan Penutup (15 menit)

- Pendinginan (colling down) (**nilai yang ditanamkan:** *Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab*);
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari (**nilai yang ditanamkan:** *Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab*);
- Berbaris dan berdoa. (**nilai yang ditanamkan:** *Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab*);

## Pertemuan 2

### 1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan uji kompetensi.

- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan bolavoli

## 2. Kegiatan Inti (70 menit)

### *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi :

Uji kompetensi permainan bolavoli yang terdiri dari :

### *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi,

- Uji kompetensi passing permainan bolavoli
- Uji kompetensi servis permainan bolavoli
- Uji kompetensi smash tanpa awalan permainan bolavoli
- Uji kompetensi variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolavoli

### *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:

- Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui (**nilai yang ditanamkan:** *Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air.*);
- Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui. (**nilai yang ditanamkan:** *Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.*);

## 3. Kegiatan Penutup (10 menit)

- Pendinginan (colling down) (**nilai yang ditanamkan:** *Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab*);
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari (**nilai yang ditanamkan:** *Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab*);
- Berbaris dan berdoa. (**nilai yang ditanamkan:** *Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab*);

## E. Alat dan Sumber Belajar

### 1. Alat Pembelajaran :

- Bola voli atau sejenisnya
- Lapangan permainan bolavoli atau lapangan sejenisnya
- Net/jarring bolavoli
- Peluit

### 2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
  - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XII, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.

- Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Buku permainan bolavoli
- Media elektronik
  - Audio/video visual teknik dasar permainan bolavoli
  - Rekaman/cuplikan pertandingan bolavoli (liga bolavoli)

## F. Penilaian

### 1. Teknik dan Bentuk Penilaian

#### a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar passing, servis, smash dan block, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Contoh penilaian proses teknik dasar permainan bolavoli (Penilaian keterampilan cabang)

No	Nama Siswa	Passing					Servis					Smash					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																				

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

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (passing bawah dan passing atas) bola dilambungkan sendiri oleh tester/siswa) selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 35 kali	..... > 30 kali	100%	Sangat Baik
27 – 34 kali	22 – 29 kali	90%	Baik
19 – 26 kali	14 – 21 kali	80%	Cukup
11 – 18 kali	7 – 13 kali	70%	Kurang
..... < 11 kali	..... < 7 kali	60%	Kurang Sekali

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (servis bawah) melewati net/jaring sebanyak 6 kali servis bawah (Skor maksimal  $6 \times 5 = 30$ ).

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 25 angka	..... > 20 angka	100%	Sangat Baik
18 – 24 angka	15 – 19 angka	90%	Baik
13 – 17 angka	12 – 16 angka	80%	Cukup
8 – 12 angka	7 – 11 angka	70%	Kurang
..... < 8 angka	..... < 7 angka	60%	Kurang Sekali

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (Smash) melewati net/jaring sebanyak 6 kali smash (Skor maksimal  $6 \times 5 = 30$ ).

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 25 angka	..... > 20 angka	100%	Sangat Baik
20 – 24 angka	15 – 19 angka	90%	Baik
15 – 19 angka	10 – 14 angka	80%	Cukup
10 – 14 angka	7 – 9 angka	70%	Kurang
..... < 10 angka	..... < 7 angka	60%	Kurang Sekali

**b. Tes Sikap (Afektif)**

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																		$\Sigma$	NA
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri			Sportivitas				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																					
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18</b>																					

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Afektif = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

**c. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar permainan bolavoli dengan metode resiprokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																		
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20</b>																		

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

**Contoh Butir Pertanyaan**

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan pola dalam permainan bolavoli!
2.	Sebutkan langkah-langkah menyusun suatu pola penyerangan!
3.	Sebutkan empat tahap dalam melakukan smash!
4.	Jelaskan cara melakukan bermain bolavoli dengan sistem cover kalau pemain pada posisi 6 didorong ke depan!
5.	Jelaskan cara melakukan bermain bolavoli dengan sistem mengcover kalau pemain pada posisi 6 didorong ke belakang!

**2. Rekapitulasi Penilaian**

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							

2.							
3.							
4.							
<b>Nilai Rata-rata</b>							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) =  $\frac{\text{-----}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$

**Keterangan :**

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

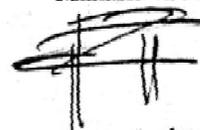
Yogyakarta, 20 September 2017

**Mengetahui,**  
**Guru Mata Pelajaran**



**Yogo P, S.Pd.Jas**  
**NBM. 1037290**

**Mahasiswa PLT**



**Rezha Arzhan H**  
**NIM. 14601241078**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta
Mata Pelajaran	: Penjasorkes
Kelas / Semester	: XII / 1
Program Studi Keahlian	: Teknik Komputer Jaringan, Akutansi dan Keuangan, Multi Media
Tahun Pelajaran	: 2017-2018
Materi	: Atletik ( Lari Jarak Menengah )
Alokasi Waktu	: 2 x 45 menit (1 pertemuan)

### Standar Kompetensi

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

### Kompetensi Dasar

- 1.3. Mempraktikkan teknik atletik dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri\*\*).

### Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Melakukan teknik dasar lari jarak menengah 1.500 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lari jarak menengah 1.500 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
3. Perlombaan atletik lari jarak menengah 1.500 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri.

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar lari jarak menengah 1.500 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lari jarak menengah 1.500 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan perlombaan lari jarak menengah 1.500 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

### ③ Karakter siswa yang diharapkan :

- *Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab,-*

③ **Kewirausahaan / Ekonomi Kreatif :**

- *Percaya diri, Berorientasi tugas dan hasil, Berani mengambil resiko, Berorientasi ke masa depan*

**B. Materi Pembelajaran**

***Atletik (Lari jarak menengah)***

1. Teknik dasar lari jarak menengah 1.500 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Variasi dan kombinasi teknik dasar lari jarak menengah 1.500 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
3. Perlombaan lari jarak menengah 1.500 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

**C. Metode Pembelajaran**

1. Demonstrasi
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

**Strategi Pembelajaran**

<b>Tatap Muka</b>	<b>Terstruktur</b>	<b>Mandiri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola kecil dengan peraturan sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan teknik dasar lari jarak menengah 1.500 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok).</li> <li>• Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lari jarak menengah 1.500 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok).</li> <li>• Perlombaan atletik lari jarak menengah 1.500 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dapat Melakukan teknik dasar lari jarak menengah 1.500 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Siswa dapat Melakukan variasi dan kom-binasi teknik dasar lari jarak menengah 1.500 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (per-orangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Siswa dapat Melakukan perlombaan lari jarak menengah 1.500 meter dengan menggunakan per-aturan yang dimodifikasi untuk menumbuh-kan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri.</li> </ul>

## D. Langkah-langkah Pembelajaran

### Pertemuan ke 1

#### 1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan sepakbola atau sejenisnya
- Pemanasan khusus lari jarak menengah dalam bentuk permainan

#### 2. Kegiatan Inti (60 menit)

##### *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi :

- Penjelasan cara melakukan latihan teknik dasar lari jarak menengah 1.500 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.

##### *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi,

- Melakukan latihan teknik dasar lari jarak menengah 1.500 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Penjelasan cara melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lari jarak menengah 1.500 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lari jarak menengah 1.500 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Perlombaan lari jarak menengah 1.500 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok.

##### *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:

- Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui (**nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air.**);
- Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui. (**nilai yang ditanamkan: Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.**);

#### 3. Kegiatan Penutup (15 menit)

- Pendinginan (colling down) (**nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.**);
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari (**nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.**);

- Berbaris dan berdoa. (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab*);

**E. Alat dan Sumber Belajar**

**1. Alat Pembelajaran :**

- Lintasan lari
- Tali pembatas/kapur
- Bendera start
- Peluit

**2. Sumber Pembelajaran :**

- Media cetak
  - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XII, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
  - Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
  - Buku atletik
- Media elektronik
  - Audio/video visual teknik dasar atletik
  - Rekaman/cuplikan perlombaan lari jarak pendek

**F. Penilaian**

**1. Teknik dan Bentuk Penilaian**

**a. Tes Keterampilan (Psikomotor)**

Lakukan teknik dasar lari jarak menengah (1.500 meter), unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Contoh penilaian proses teknik dasar lari jarak menengah 1.500 meter (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Sikap Awal					Gerakan Lari					Finish					Jm l	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				

**JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12**

Jumlah skor yang diperoleh

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

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (lari jarak menengah 1.500 meter).

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... < 5.00 menit	..... < 6.00 menit	100%	Sangat Baik
5.01 – 5.30 menit	6.01 – 6.30 menit	90%	Baik
5.31 – 6.00 menit	6.31 – 7.00 menit	80%	Cukup
6.01 – 6.30 menit	7.01 – 7.30 menit	70%	Kurang
..... > 6.30 menit	..... > 7.30 menit	60%	Kurang Sekali

**b. Tes Sikap (Afektif)**

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

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

Jumlah skor yang diperoleh

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

**c. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar lari jarak menengah (1.500 meter) dengan metode resiprokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA		
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5						
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3				
1.																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15</b>																				

--

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

### Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan petunjuk dalam lari jarak menengah 1.500 meter!
2.	Sebutkan pedoman pengaturan kecepatan untuk lari jarak menengah 1.500 meter!
3.	Jelaskan cara melakukan start lari jarak menengah 1.500 meter!
4.	Jelaskan cara melakukan gerakan lari jarak menengah 1.500 meter!
5.	Jelaskan cara melakukan gerakan memasuki garis finish lari jarak menengah 1.500 meter!

### 2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
<b>Nilai Rata-rata</b>							

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

#### **Keterangan :**

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%

- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Yogyakarta, 15 Oktober 2017

**Mengetahui,**  
**Guru Mata Pelajaran**



**Yogo P, S.Pd.Jas**  
**NBM. 1037290**

**Mahasiswa PLT**



**Rezha Arzhan H**  
**NIM. 14601241078**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta
Mata Pelajaran	: Penjasorkes
Kelas / Semester	: XII / 1
Program Studi Keahlian	: Teknik Komputer Jaringan, Akutansi dan Keuangan, Multi Media
Tahun Pelajaran	: 2017-2018
Materi	: Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu	: 2 x 2 x 45 menit (2 pertemuan)

### Standar Kompetensi

2. Mempraktikkan perencanaan aktivitas pengembangan untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

### Kompetensi Dasar

- 2.1. Merancang program latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.
- 2.2. Melaksanakan program latihan fisik sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang benar serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.

### Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Mengidentifikasi jenis-jenis latihan yang sesuai dengan kebutuhan dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana dengan koordinasi yang baik.
3. Melakukan perlombaan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana menggunakan sirkuit dengan koordinasi yang baik untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat mengidentifikasi jenis-jenis latihan yang sesuai dengan kebutuhan dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan perlombaan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana menggunakan sirkuit dengan koordinasi yang baik untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.

③ **Karakter siswa yang diharapkan :**

- *Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab,-*

③ **Kewirausahaan / Ekonomi Kreatif :**

- *Percaya diri, Berorientasi tugas dan hasil, Berani mengambil resiko, Berorientasi ke masa depan*

**B. Materi Pembelajaran**

**Aktivitas Pengembangan**

1. Mengidentifikasi jenis-jenis latihan yang sesuai dengan kebutuhan dengan koordinasi yang baik.
2. Latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana dengan koordinasi yang baik.
3. Perlombaan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana menggunakan sirkuit dengan koordinasi yang baik.

**C. Metode Pembelajaran**

1. Demonstrasi
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

**Strategi Pembelajaran**

<b>Tatap Muka</b>	<b>Terstruktur</b>	<b>Mandiri</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Merancang program latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.</li><li>• Melaksanakan program latihan fisik sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang benar serta nilai tanggungjawab,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mengidentifikasi jenis-jenis latihan yang sesuai dengan kebutuhan.</li><li>• Latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana.</li><li>• Perlombaan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa dapat Melakukan identifikasi jenis-jenis latihan yang sesuai dengan kebutuhan dengan koordinasi yang baik.</li><li>• Siswa dapat Melakukan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana dengan koordinasi yang baik.</li><li>• Siswa dapat melakukan perlombaan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana menggunakan sirkuit dengan koordinasi yang baik untuk menumbuhkan dan</li></ul>

Tatap Muka	Terstruktur	Mandiri
disiplin, dan percaya diri	dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana menggunakan sirkuit	memupuk nilai-nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri

## D. Langkah-langkah Pembelajaran

### Pertemuan ke 1

#### 1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan atau halaman sekolah

#### 2. Kegiatan Inti (60 menit)

##### *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi :

- Penjelasan cara mengidentifikasi jenis-jenis latihan yang sesuai dengan kebutuhan dengan koordinasi yang baik.
- Penjelasan cara melakukan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana dengan koordinasi yang baik.

##### *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi,

- Melakukan perlombaan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana menggunakan sirkuit dengan koordinasi yang baik.

##### *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:

- Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air.*);
- Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui. (*nilai yang ditanamkan: Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.*);

#### 3. Kegiatan Penutup (15 menit)

- Pendinginan (colling down) (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.*);
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari (*nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air,*

*Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab);*

- Berbaris dan berdoa. (**nilai yang ditanamkan:** *Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab);*

## **Pertemuan 2**

### **1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)**

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan uji kompetensi.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan atau halaman sekolah

### **2. Kegiatan Inti (70 menit)**

#### ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi :

- Uji kompetensi kebugaran jasmani (lari cepat/60 meter).

#### ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi,

- Uji kompetensi kebugaran jasmani (angkat tubuh/60 detik).
- Uji kompetensi kebugaran jasmani (baring duduk/60 detik).
- Uji kompetensi kebugaran jasmani (loncat tegak).
- Uji kompetensi kebugaran jasmani (lari jauh/1.000 m puteri dan 1.200 m putera).

#### ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:

- Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui (**nilai yang ditanamkan:** *Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air.);*
- Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui. (**nilai yang ditanamkan:** *Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.);*

### **3. Kegiatan Penutup (10 menit)**

- Pendinginan (colling down) (**nilai yang ditanamkan:** *Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab);*
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari (**nilai yang ditanamkan:** *Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab);*
- Berbaris dan berdoa. (**nilai yang ditanamkan:** *Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab);*

**E. Alat dan Sumber Belajar**

**1. Alat Pembelajaran :**

- Lapangan atau halaman sekolah
- Palang tunggal
- Matras senam
- Formulir tes
- Peluit

**2. Sumber Pembelajaran :**

- Media cetak
  - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XII, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
  - Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Media elektronik
  - Audio/video visual latihan kebugaran jasmani
  - Rekaman/cuplikan latihan kebugaran jasmani

**F. Penilaian**

**1. Teknik dan Bentuk Penilaian**

**a. Tes Keterampilan (Psikomotor)**

Lakukan tes kebugaran jasmani untuk siswa SMA (lari 60 meter, angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak dan lari jauh 1.200 m untuk putera dan 1.000 m untuk puteri), unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi)

- Contoh penilaian proses tes kebugaran jasmani siswa SMA (Penilaian kebugaran jasmani)

No	Nama Siswa	Sikap Awal					Gerakan					Sikap Akhir					Jm l	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																				

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

- Contoh penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Putera SMA



**JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18**

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

**c. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

Contoh format penilaian pembelajaran kebugaran jasmani dengan metode resiprokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																		
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15</b>																		

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

**Contoh Butir Pertanyaan**

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan cara melakukan tes lari 60 meter!
2.	Jelaskan cara melakukan tes angkat tubuh 60 detik!
3.	Jelaskan cara melakukan tes baring duduk 60 detik!
4.	Jelaskan cara melakukan tes loncat tegak!
5.	Jelaskan cara melakukan tes lari 1.000 m dan 1.200 meter!

**2. Rekapitulasi Penilaian**

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

3.							
4.							
<b>Nilai Rata-rata</b>							

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%

Yogyakarta, 15 Oktober 2017

**Mengetahui,  
 Guru Mata Pelajaran**



**Yogo P, S.Pd.Jas  
 NBM. 1037290**

**Mahasiswa PLT**



**Rezha Arzhan H  
 NIM. 14601241078**

No	Nama	BULAN :																												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
1	ABDAN SYAKURAN SUPRIYANTO	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
2	ADRIAN GHOZA IRWANA	.	.	S	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
3	AKHMAD RIFAT KHAIROL HUDA	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
4	ALFIAN YUDHA WIRATAMA	.	.	S	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
5	ALIEF MELA SHEL VANDA EFENDI	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
6	ANGGITA LUKMANA SARI	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
7	ARMANDO ADITYA PUTRA	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
8	ARSITA SETYA ANGGRAINI	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
9	ASA ADISAKTI	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
10	ATHALA AQSA YENI	A	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
11	BINTANG RIFQI JATMIKO	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
12	DENDI SURYATAMA	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
13	ELYTA RATNA DEWATI	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
14	FEBRIANTO NUGROHO	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
15	GANJAR WICAKSONO AJI	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
16	IKA AYUNING TYAS	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
17	IRAWAN KUNCORO JATI	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
18	KEN RICHSON PRASETYO	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
19	KHARISMA DEVA SENTIANA	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
20	LARASATI	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
21	MAULANA RAMADHAN SIREGAR	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
22	MEYGAWATI HERIANA PUTRI	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
23	MOURIZA BAGUS ARDIANTO	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
24	MUHAMMAD KHIDIR BAIHAQI	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
25	MUHAMMAD RIZKY RIVALDO	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
26	MUHAMMAD WILDAN HASAN	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
27	NOORALIM NAIM RAHMADI	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
28	NOVITARINI	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
29	OLIVIA ANDITA OKTAVIANA	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
30	RIKA RAMADHANTI	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
31	RISKA DYAH PAWESTRI	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
32	RIZAL SAEPUM MILLAH	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
33	RUSDI ARDIYANTO	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
34	SAFINA RAHMA AISHA	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
35	SETYA KEMAL AKHTAR	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
36	THORIQ BIMA BAGASKARA	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
37	YOLANDA PUTRI CLARISSA	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
38	ZEBDYN WICANTAMA LUTH RAHAZADE	A	.	K	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.











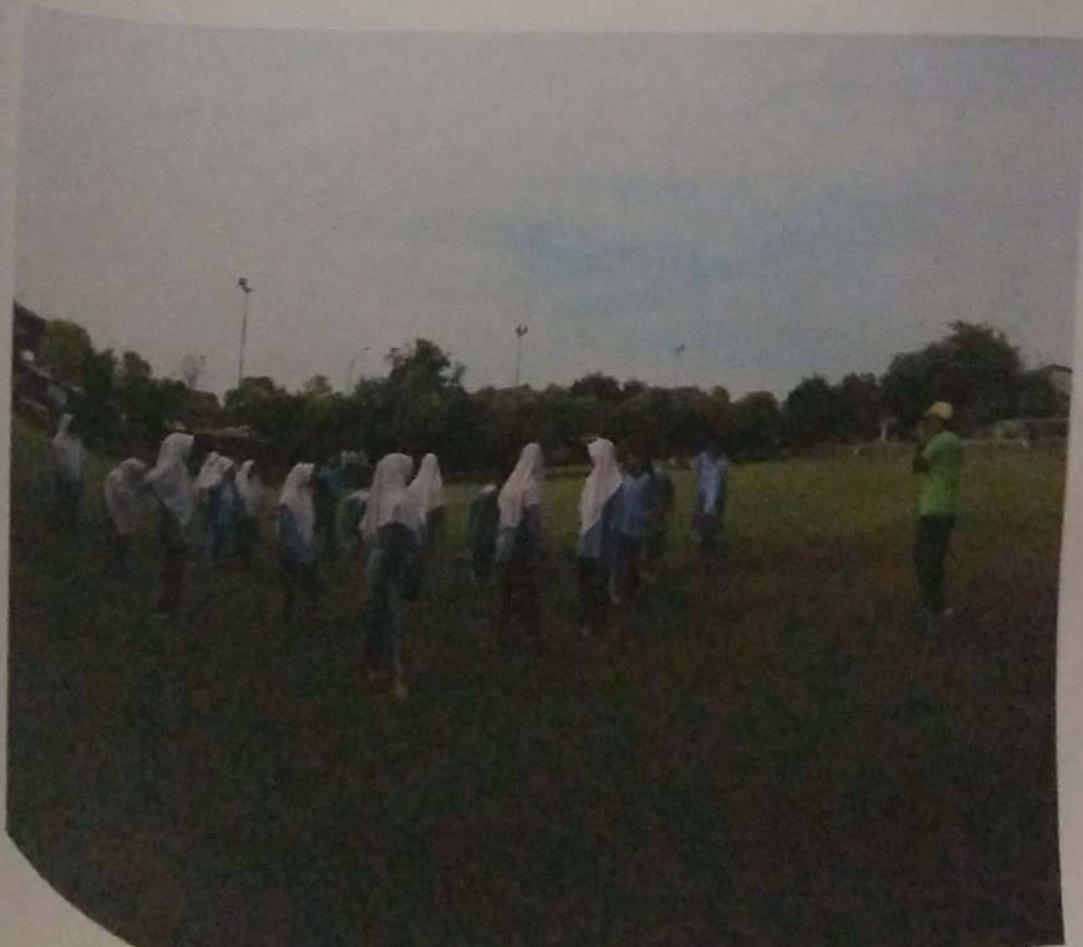
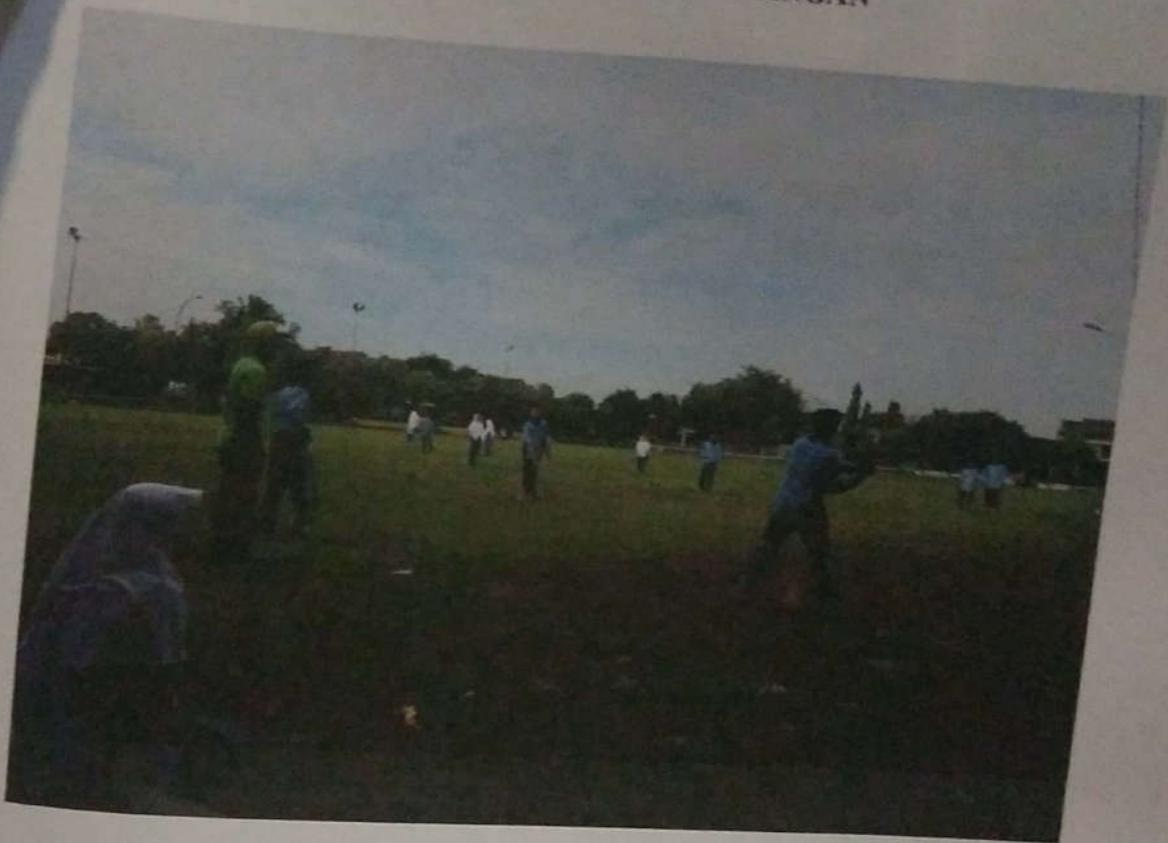






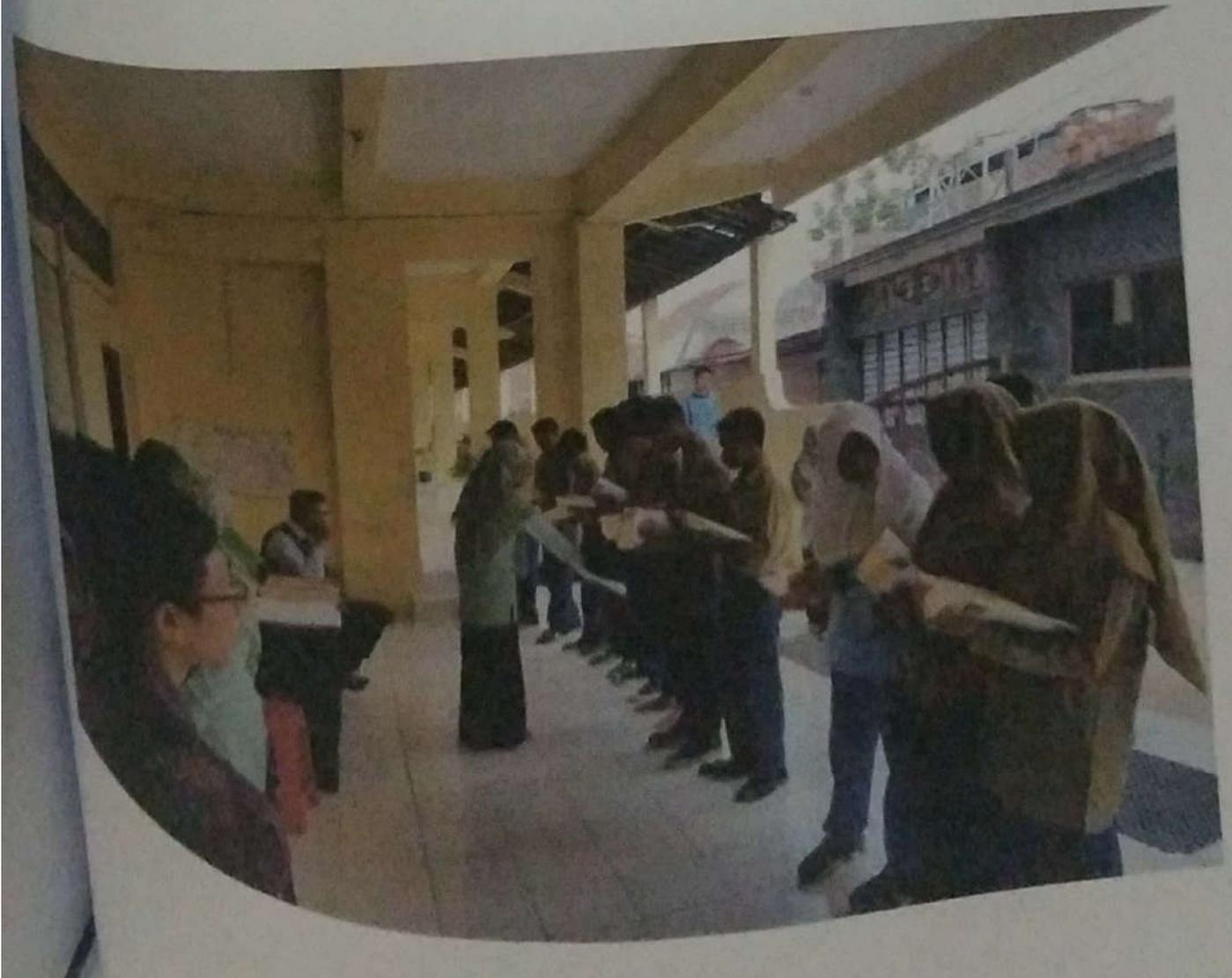
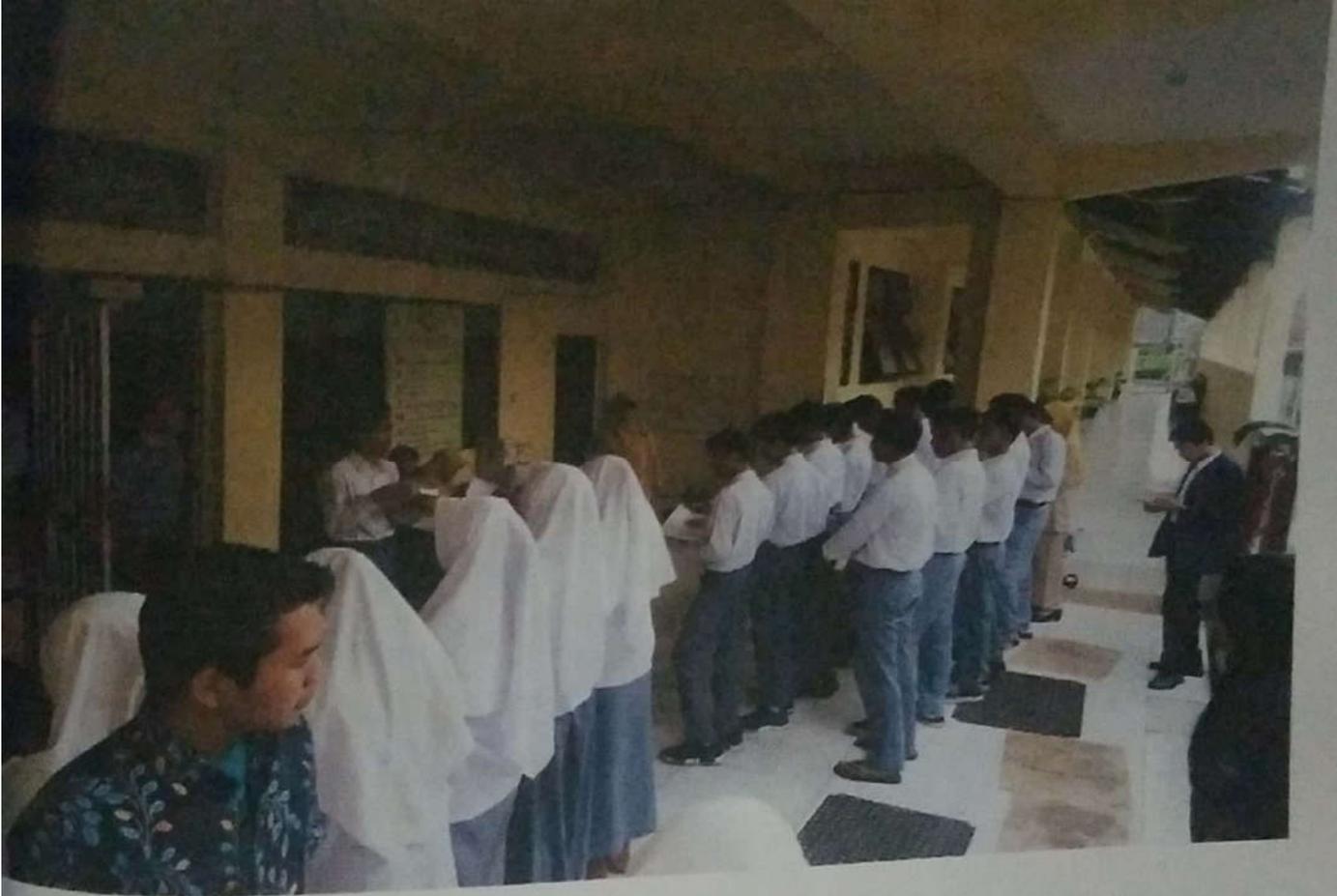
DOKUMENTASI

PEMBELAJARAN DI LAPANGAN

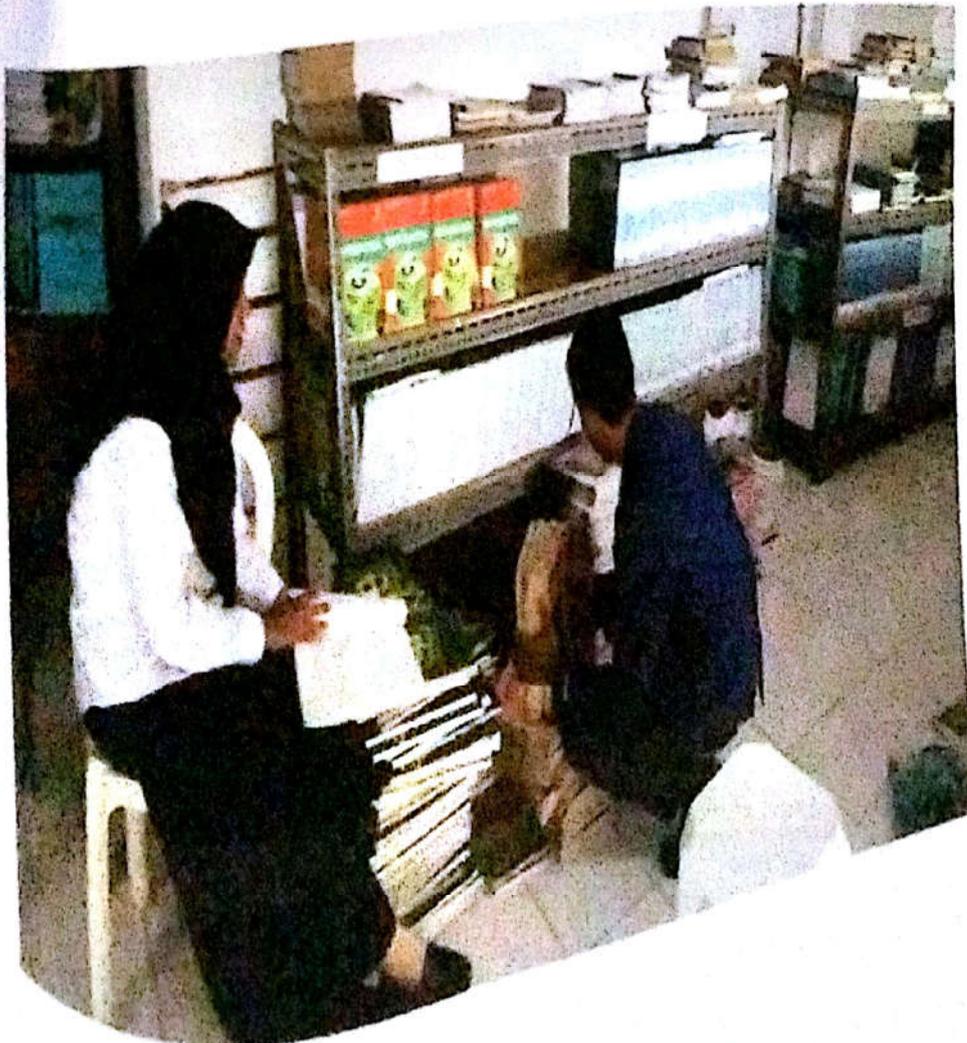








PIKET PERPUSTAKAAN



PENARIKAN

