

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

**Laporan ini disusun sebagai pertanggungjawaban pelaksanaan
Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) tahun Akademik 2017/2018**

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



**HENDI HERMAWAN
14601241129**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
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 Hendi Hermawan
NIM 14601241129
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan

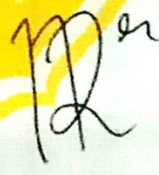
Telah melaksanakan kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta dari tanggal 15 September-15 November 2017 Hasil kegiatan tercantum dalam naskah laporan ini

Yogyakarta, 13 November 2017

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing



Dr. Gunar M.Pd.
NIP 19810926200641001


Nurcahyo Ibnu Widodo, S.Pd.
NBM 1 187 154

Mengetahui

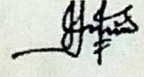
Kepala Sekolah

Koordinator PLT


SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta

SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta




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

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat 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 juga pembimbing PLT prodi PJKR 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 Nurcahyo Ibnu Widodo, 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 X Teknik Komputer Jaringan, Mutimedia, Akuntansi dan XI Teknik Komputer Jaringan 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 penggalian wawasan bagi seluruh masyarakat akademik.

Yogyakarta, 13 November 2017

Hendi Hermawan

NIM 14601241129

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN SAMPUL	ii
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
ABSTRAK	vii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Analisis Situasi	13
B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PLT	15
BAB II	13
PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL	13
A. Persiapan	13
B. Pelaksanaan Program PLT	15
C. Analisis Hasil Pelaksanaan	17
BAB III	20
PENUTUP	20
A. Kesimpulan	20
B. Saran	22
DAFTAR PUSTAKA	24
LAMPIRAN	25

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Hasil Observasi Pembelajaran di Kelas**
- Lampiran 2. Hasil Observasi Kondisi Sekolah**
- Lampiran 3. Hasil Observasi Lembaga**
- Lampiran 4. Matriks Pelaksanaan Program Kerja PLT**
- Lampiran 5. Laporan Mingguan**
- Lampiran 6. Kartu Bimbingan PLT**
- Lampiran 7. Kalender Akademik Tahun Ajaran 2016/2017**
- Lampiran 8. Kode Etik Guru**
- Lampiran 9. Ikrar Guru**
- Lampiran 10. Tata Tertib Guru**
- Lampiran 11. Jadwal Pelajaran**
- Lampiran 12. Jadwal Piket Mahasiswa**
- Lampiran 13. Agenda Mengajar**
- Lampiran 14. Silabus**
- Lampiran 15. RPP**
- Lampiran 16. Daftar Presensi Peserta Didik**
- Lampiran 17. Daftar Nilai Peserta Didik**
- Lampiran 18. Dokumentasi Kegiatan PLT**

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

**Oleh : Hendi Hermawan
NIM. 14601241129**

ABSTRAK

Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) merupakan perguruan tinggi negeri yang berbasis untuk menyelenggarakan pendidikan dan pengabdian kepada masyarakat serta membina tenaga kependidikan. Untuk mewujudkan hal tersebut, maka UNY memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada mahasiswa program studi pendidikan pada salah satu mata kuliah yaitu Praktik Lapangan Terbimbing (PLT). Kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) Universitas Negeri Yogyakarta secara terbimbing dilaksanakan mulai dari tanggal 15 September hingga 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 mendapatkan pengalaman pengajaran pada kondisi di lapangan yang sesungguhnya. Sehingga mahasiswa memiliki pengalaman nyata tentang proses belajar mengajar dan kelak menjadi bekal untuk mahasiswa dalam dunia kerja, yaitu khususnya menjadi tenaga pendidik di masa mendatang.

Dalam kegiatan pembelajaran perlu melakukan persiapan diantaranya penyusunan RPP, menentukan metode dan media pembelajaran. Mata pelajaran yang diampu yaitu Pendidikan Jasmani untuk kelas X Teknik Komputer Jaringan, Multimedia, Akuntansi dan XI Teknik Komputer Jaringan

Program-program yang telah terlaksana tersebut, merupakan indikasi keberhasilan semua pihak yang terkait. Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) ini dijadikan proses pembelajaran bagi mahasiswa sebagai calon guru atau pendidik penjasorkes dan dapat meningkatkan serta mengembangkan diri. 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 yang memadai sesuai dengan bidangnya masing-masing. Keberhasilan pelaksanaan PLT ini, hendaknya disikapi oleh pihak Universitas Negeri Yogyakarta dengan mempertahankan dan meningkatkan jalinan komunikasi dan kerjasama dengan SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta, sehingga PLT dimasa mendatang akan lebih baik dan lebih bermanfaat bagi pengembangan sekolah, siswa dan mahasiswa praktikan.

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 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(1998-2001)
- 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, berlandasan 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. Doa yang dibiasakan di sekolah

a. Awal Pelajaran

Bismillahirrahmanirrahim

*Asyhadu an-laa ilaaha illallah Wa asyhadu anna Muhammadan
rasulullah*

*Rodhitsu billahi robba wabil islami diina wa bimuhhammadin nabiya
warosula robbi zidnii ‘ilma war zuq nii fah ma, Amiin.*

- 1) Tadarus Al-Quran satu ruku' beserta terjemahan diawali dengan bacaan ta'awud
- 2) Membaca Asmaul Husna
- 3) Membaca Visi dan Kebijakan Mutu SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta
- 4) 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 arinalbaathila baa-thilan warzuqnajtinaabahu

Subhanakallahumma wabihamdika asyhadualla ilahaila anta astagfiruka wa'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 di sekolah-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 ekstrakurikuler Hisbul Waton (HW) serupa dengan pramuka di Muhammadiyah untuk kelas X. Ekstrakurikuler lainnya adalah sebagai berikut :

- a. Ikatan Pelajar Muhammadiyah (IPM) sejenis OSIS.
- b. Seni Beladiri Tapak Suci.
- 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.

14. Organisasi dan fasilitas

IPM OSIS sekolah ini dinamakan dengan IPM diketuai oleh salah seorang siswa kelas XII MM 1 yang bernama Mustofa Andi Prasetyo. 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 guru yang sakit dan butuh

beristirahat di UKS. Obat-obatan di UKS ini cukup lengkap. Siswa atau guru yang sakit terkadang juga dirujuk ke puskesmas.

16. Administrasi

Administrasi di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta, yaitu :

- a. Bendahara oleh Ibu Punagi, S.Pd.I.
- b. Wakil Kepala Urusan Keislaman dan Muhammadiyah (Ismuba) oleh Bapak Drs. Wajid Heryono.
- c. Wakil Kepala Urusan Humas oleh Ibu Hj. Siti Asiyah, S.Pd.
- d. Wakil Kepala Urusan Kerumah tanggaan oleh Ibu Dra.Hj. Budi Letari.
- e. Wakil Kepala Urusan Sarana Prasarana oleh Bapak Yogo Pamungkas, S.Pd.Kes.
- f. Wakil Kepala Urusan Kurikulum oleh Ibu. Widi Astuti, S.Pd.
- g. Wakil Kepala Urusan Kesiswaan oleh Ibu Dewi Retnaningsih, S.Pd.
- h. Kepala Tata usaha oleh Ibu Yuli Astuti, BSc.
- i. Kepala Bimbingan Konseling oleh Ibu Hj. Siti Asiyah, S.Pd.
- j. Kepala UKS oleh Ibu Dra.Hj. Budi Letari.
- k. Kepala Perpustakaan oleh Ibu Candra Utami, S.Pd
- l. Kepala Laboratorium oleh Bapak Kamaludin.

17. Koperasi Siswa

Jenis usaha yang dijalankan di koperasi siswa ini adalah kantin makanan 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 ini relatif 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. Pembelajaran

Pembelajaran 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 dididik dan dibina untuk menjadi seorang pengajar, mulai

dari persiapan perangkat mengajar, media pembelajaran, materi dan mahasiswa lain sebagai anak didiknya.

Mahasiswa diberi waktu selama 10 sampai 15 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 didalam kelas secara penuh. Kegiatan praktek mengajar meliputi:

1. Membuka pelajaran :

- Salam pembuka
- Berdoa
- Absensi
- Apersepsi
- Memberikan motivasi

2. Pokok pembelajaran :

- Menyampaikan materi
- Memberikan kesempatan bertanya (diskusi) aktif dua arah
- Menjawab pertanyaan siswa
- Memotivasi siswa untuk aktif

3. Menutup pelajaran :

- Membuat kesimpulan
- Memberi tugas dan evaluasi
- Berdoa
- Salam Penutup

c. Umpan Balik Guru

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 di kelas 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 Pembelajaran

Program ini dilaksanakan dengan dimasukkan dalam mata kuliah 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.. 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 di sekolah 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). Hasilobservasi tahap satu didiskripsikan 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 di kelas 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 diobservasi 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 mata 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 6 Oktober 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 didik sesuai dengan buku dan modul yang digunakan.

3. Media Pembelajaran

Media yang digunakan antara lain : papan tulis, spidol, penghapus, gambar, internet, video 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 75. Jika dalam ujian harian dan ujian semester standar nilai 75 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 6 kali dengan 8 RPP dan mengajar kelas X dan XI dengan cukup lancar.

Antusiasme siswa yang juga sangat tinggi dilihat dari banyaknya siswa yang menanyakan mengenai materi yang disampaikan serta tugas-tugas yang diberikan mendapatkan nilai yang 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 Muhammadiyah 1 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.

- 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.
- Faktor pendukung yang kedua adalah peserta didik. Peserta didik di SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta merupakan siswa-siswa terdidik yang dapat memahami instruksi dengan seksama dan menjalankan tugas yang diberikan dengan baik.
- 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 ketidaksempurnaan 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. Groggi (Demam panggung)

Deskripsi: Pada pertemuan-pertemuan awal penyusun mengalami kesulitan dalam penyampaian di depan kelas. Hal ini disebabkan oleh kurangnya latihan dan penguasaan materi yang harus disampaikan penyusun, Selain itu persiapan materi dan media dari penyusun juga masih kurang

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 bosan karena hanya monoton

Deskripsi: Pada saat praktik, kebanyakan siswa mengeluh mengenai proses pembelajaran yang selalu itu itu saja

Solusi : Dalam praktik, diselingi tanya jawab secara lisan mengenai materi yang sedang dipelajari

d. Siswa kurang memperhatikan pada jam – jam pelajaran akhir

Deskripsi: Siswa sudah merasa kepanasan 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 berjasa bagi setiap insan di dunia. Karena jasanya setiap manusia dapat membaca, menulis dan belajar berbagai macam ilmu.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

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

1. Program Pengalaman lapangan sebagai salah satu program wajib bagi mahasiswa UNY program 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. Hal ini dalam rangka untuk mengembangkan pengetahuan dan ketrampilan, serta professional dari mahasiswa sebagai seorang calon pendidik yang mana dituntut harus memiliki tiga kompetensi guru yaitu kompetensi profesional, kompetensi personal, kompetensi sosial. Dengan cara melakukan pengamatan dan sekaligus praktik secara langsung pada kondisi yang sebenarnya, tentunya sedikit banyak akan memberikan pengamalan nyata mahasiswa sebagai seorang calon pendidik.
2. Melalui Program Praktik Pengalaman lapangan yang dilakukan, mahasiswa akan berusaha untuk menumbuhkembangkan 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. Koordinasi 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, mahasiswa sebagai calon pendidik tenaga kependidikan tentunya akan lebih menyadari tugas dan kewajibannya sebagai seorang individu yang berkompeten sehingga akan memiliki semangat dalam membantu mencerdaskan kehidupan bangsa sebagai salah satu peran serta dalam membangun bangsa. Untuk mencapai tujuan dari PLT seperti yang telah direncanakan, salah satu cara yang dapat ditempuh oleh praktikan adalah berusaha sebaik-baiknya melakukan seluruh rangkaian 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 di atas ada beberapa hal yang akan sangat bermanfaat dalam pelaksanaan PLT, yaitu:

a. Bagi Mahasiswa

- 1) Dapat mendewasakan cara berpikir dan meningkatkan daya 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 telah diperolehnya selama perkuliahan ke dalam 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 di dalam mengelola kegiatan kependidikan.

c. Bagi Universitas Negeri Yogyakarta

- 1) Dapat memperluas dan meningkatkan jalinan kerjasama dengan pihak sekolah ataupun 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

Lebih meningkatkan dan menjaga hubungan baik dengan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah terjalin baik saat ini. Perlunya perawatan fasilitas-fasilitas yang sudah dimiliki oleh sekolah lebih lanjut, agar fasilitas tersebut dapat dimanfaatkan oleh siswa dengan semestinya. Selalu meningkatkan prestasi baik dalam bidang akademis maupun non akademis. Lebih menggali potensi *soft skill* maupun *hard skill* siswa. Menambah sarana dan prasarana sekolah demi menunjang proses pembelajaran.

2. Pihak UNY

Perlunya koordinasi yang lebih baik lagi dalam melaksanakan PLT Antara DPL, LPPMP, dan mahasiswa agar tidak terjadi perbedaan paham, karena PLT 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 bagi mahasiswa, guru pembimbing, sekolah, dan Dosen pembimbing.

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.

Mempertahankan dan meningkatkan hubungan baik dengan sekolah agar mahasiswa yang melaksanakan PLT di lokasi tersebut tidak mengalami kesulitan administrasi, teknis dan finansial.

3. Mahasiswa

Bagi mahasiswa yang akan 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 Magang III Teritegrasi dengan Praktik Lapangan Terbimbing*. Yogyakarta: UNY

LAMPIRAN



**FORMAT OBSERVASI
PEMBELAJARAN DI KELAS DAN
OBSERVASI PESERTA DIDIK**

Universitas Negeri Yogyakarta

NPma.1

untuk mahasiswa

NAMA MAHASISWA : Hendi Hermawan

PUKUL : 08.30-09.50 07.50-09.50

NO.MAHASISWA : 14601241129

TEMPAT PRAKTIK : SMK Muh 1 Yogya

TGL.OBSERVASI : 6, 7 Maret 2017

FAK/JUR/PRODI : FIK/ PJKR

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A	Perangkat Pembelajaran	
	1. Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran (KTSP)/Kurikulum 2013	Menggunakan Kurikulum 2013
	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	Proses Pembelajaran	
	1. Membuka pelajaran	Guru mengucapkan salam dan memimpin doa. Apersepsi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.
	2. Penyajian materi	Penyampaian materi menggunakan permainan untuk pembelajaran diluar kelas dan penyajian di dalam kelas menggunakan power point dengan LCD proyektor
	3. Metode pembelajaran	Teaching Games for Understanding.
	4. Penggunaan bahasa	Guru dalam menyampaikan materi menggunakan Bahasa Indonesia, namun sesekali diselingi dengan Bahasa Jawa untuk memudahkan siswa untuk paham.
	5. Penggunaan waktu	Sesuai dengan alokasi waktu yang ditetapkan.
	6. Gerak	Guru tidak hanya di satu sisi saja.
	7. Cara memotivasi siswa	Guru sudah cukup untuk memotivasi siswa, misalnya mendorong siswa agar lebih semangat dalam mengikuti pembelajaran.

	8. Teknik bertanya	Dalam penyampaian materi, guru menyelingi dengan memberikan pertanyaan kepada siswa, sesekali pertanyaan diberikan kepada siswa yang kurang memperhatikan.
	9. Teknik penguasaan kelas	Penggunaan metode pembelajaran dengan permainan dan tegas terhadap siswa yang tidak mengikuti peraturan
	10. Penggunaan media	Media yang digunakan sudah maksimal. Hanya saja karna keterbatasan sarpras pembelajaran menjadi kurang maksimal.
	11. Bentuk dan cara evaluasi	Diskusi dengan seluruh siswa. Menanyakan kembali materi yang telah dipelajari. Apa saja yang belum dipahami dan apa saja masalah yang ditemui dalam pembelajaran.
	12. Menutup pelajaran	Guru memberikan simpulan bersama siswa kemudian meminta salah satu siswa memimpin doa.
C	Perilaku siswa	
	1. Perilaku siswa di dalam kelas	Sebagian besar siswa cukup aktif selama kegiatan pembelajaran. Namun ada beberapa siswa yang sulit untuk diarahkan dalam pembelajaran karena asyik bermain sendiri
	2. Perilaku siswa di luar kelas	Siswa sopan dan ramah.

Guru Pembimbing

Nurchahyo Ibnu Widodo
NBM. 1 187 154

Yogyakarta, 1 April 2017
Mahasiswa

Hendi Hermawan
NIM. 14601241129



FORMAT OBSERVASI KONDISI SEKOLAH*)

Universitas Negeri Yogyakarta

NPma.2

untuk mahasiswa

NAMA MAHASISWA : Hendi Hermawan

PUKUL : 08.30-09.50 07.50-09.50

NO.MAHASISWA : 14601241129

TEMPAT PRAKTIK : SMK Muh 1 Yogya

TGL.OBSERVASI : 6, 7 Maret 2017

FAK/JUR/PRODI : FIK/ 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 PTS. Guru sudah memiliki Nomor	Namun, ada beberapa guru yang belum

		Bangku Muhammadiyah (NBM) sehingga mereka sudah resmi jadi pengajar di lingkungan Muhammadiyah. Guru SMK Muh 1 Yogya juga memiliki kedisiplinan yang tinggi	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"> 1. Jurnalistik, 2. Ikatan Pelajar Muhammadiyah, 3. Seni Beladiri (Tapak Suci), 4. <i>English Club</i>, 5. KIR, 6. Musikalisasi, 7. Fotografi, 8. Desain grafis, 9. Desain web, 10. Tahfidz, 11. Futsal, 12. Mikrotik, 13. MYOB, 14. Pramuka. 	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

Yogyakarta, 1 April 2017

Mahasiswa

Bibi Imna Zanu, S.Pd.Si

NBM. 999 110

Hendi Hermawan

NIM. 14601241129



FORMAT OBSERVASI KONDISI LEMBAGA*)

Universitas Negeri Yogyakarta

NPma.4

untuk mahasiswa a

NAMA MAHASISWA : Hendi Hermawan

PUKUL : 08.30-09.50 07.50-09.50

NO.MAHASISWA : 14601241129

TEMPAT PRAKTIK : SMK Muh 1 Yogya

TGL.OBSERVASI : 6, 7 Maret 2017

FAK/JUR/PRODI : FIK/ PJKR

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
1	Observasi fisik:		
	a. Keadaan lokasi	Jl. Nitikan No.48, Sorosutan, Umbulharjo, DIY	
	b. Keadaan gedung	Bangunan berukuran 2996m ²	Terawat dengan baik
	c. Keadaan sarana/prasarana	Terdapat 15 ruang kelas, 4 Lab komputer, 1 ruang BK, UKS, kamar mandi	
	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	Observasi tata kerja:		
	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, 29 September 2017
Mahasiswa

Hendi Hermawan
NIM. 14601241129



MATRIKS PROGRAM KERJA PPL/ MAGANG III UNY
TAHUN 2017

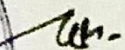

F01
Kelompok Mahasiswa


b. Apel pagi guru dan karyawan				1	1	1	1	1	1	1	6
c. Piket kedisiplinan				8	8	8	8	8	8	8	56
d. Piket perpustakaan				4	4	4	4	4	4	4	28
e. Hizbul watan											0
6 kegiatan insidental											0
a. Seminar internet					2						2
b. Pameran sains						1					1
c. Upacara kesaktian Pancasila					1						1
d. pemutaran film g30 s				3							3
e. Seminar Gagrak Ngayogyakarta								2			2
7 Pembuatan Laporan PPL											0
a. Persiapan											0
1) Mempelajari buku panduan PLT 2017										1	1
2) Mempelajari contoh laporan PLT 2017										1	1
b. Pelaksanaan											0
1) Membuat laporan PLT 2017										3	3
c. Evaluasi dan Tindak Lanjut Hasil Evaluasi											0
1) Konsultasi dengan guru pembimbing dan DPL PPL									1		1
JUMLAH JAM											286

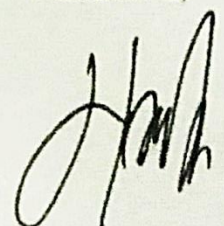
Mengetahui/Menyetujui

Dosen Pembimbing Lapangan

Mahasiswa,


Kepala Sekolah

Widi Astuti, S.Pd
NBM. 1 037 290


Dr. Guntur, M.Pd
NIP. 198109262006041001


Hendi Hermawan
NIM 14601241129



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F02

untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH/ LEMBAGA : SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta
ALAMAT SEKOLAH/ LEMBAGA : Jl. Nitikan 48 Umbulharjo, Yogyakarta
GURU PEMBIMBING : Nurcahyo Ibnu Widodo, S.Pd.

NAMA MAHASISWA : Hendi Hermawan
NO. MAHASISWA : 14601241129
FAK./ JUR./ PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Dr. Guntur, M.Pd.

No	Hari, Tanggal	Kegiatan	Hasil kualitatif/kuantitatif	Hambatan	Solusi
1	Jumat, 15 September 2017	Penerjunan PLT UNY 2017	<ul style="list-style-type: none">- Penerjunan mahasiswa PLT UNY 2017 diikuti 12 mahasiswa, 1 DPL dan 2 dari pihak sekolah (kepala sekolah dan waka kurikulum)		
2	Sabtu, 16 September 2017	Penyusunan jadwal piket	<ul style="list-style-type: none">- Rapat pembentukan jadwal piket mahasiswa PLT UNY di SMK Muh 1 Yk. 12 mahasiswa PLT dibagi menjadi 3 kelompok, terbagi dalam piket kedisiplinan, perpustakaan, dan bk.- Membantu merapikan perpustakaan, memindahkan kardus yang diisi buku yang sudah tidak terpakai.		
3	Senin, 18 September 2017	Piket Perpustakaan	<ul style="list-style-type: none">- Bertugas di piket perpustakaan- Merapikan susunan buku dirak, menulis daftar siswa yang meninjam dan mengembalikan buku.		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F02

untuk
Mahasiswa

		Persiapan PTS SMK Muh 1 Yk.	<ul style="list-style-type: none">- Picket diikuti 3 mahasiswa PLT dan 1 guru picket.- Membantu membersihkan ruang kelas, menyapu dan merapikan tempat duduk.- Menempel kertas berupa nomor ujian yang akan digunakan siswa.- Dibantu 2 staff sekolah dan 2 mahasiswa PLT		
4	Selasa, 19 September 2017	Picket kedisiplinan	<ul style="list-style-type: none">- Picket dikesiplinan, memberi masukan, nasehat, binaan berupa menghafal ayat suci Al-Quran untuk siswa yang terlambat maupun melakukan pelanggaran.- Diikuti 3 mahasiswa PLT dan 2 guru picket yang bertugas.- Sholat duha dimasjid bersama mahasiswa lain- Mengondisikan siswa ketika masuk jam pelajaran/ujian. Karena ruang kelas yang terbatas maka harus cepat dikondisikan agar waktu tidak terbuang banyak.		
5	Rabu, 20 September 2017	Picket kedisiplinan	<ul style="list-style-type: none">- Picket dikesiplinan, memberi masukan, nasehat, binaan berupa menghafal ayat suci Al-Quran untuk siswa yang terlambat		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F02

untuk
Mahasiswa

			<p>maupun melakukan pelanggaran.</p> <ul style="list-style-type: none">- Diikuti 3 mahasiswa PLT dan 1 guru piket yang bertugas.- Mengondisikan siswa ketika masuk jam pelajaran/ujian. Karena ruang kelas yang terbatas maka harus cepat dikondisikan agar waktu tidak terbuang banyak.		
6	Senin, 25 September 2017	Piket kedisiplinan	<ul style="list-style-type: none">- Piket dikesiplinan, memberi masukan, nasehat, binaan berupa menghafal ayat suci Al-Quran untuk siswa yang terlambat maupun melakukan pelanggaran.- Diikuti 3 mahasiswa PLT dan 2 guru piket yang bertugas.- Mengondisikan siswa pada jam pulang sekolah, karena sering tercipta yang kurang kondusif		
7	Selasa, 26 September 2017	Piket perpustakaan Pendampingan seminar internet	<ul style="list-style-type: none">- Merapikan, menyapu dan memilah-milah buku yang sudah tidak digunakan lagi bersama 1 guru yang berjaga dan 3 mahasiswa PLT.- Pengondisian siswa pada jam pulang sekolah.- Menyiapkan presensi siswa, menyiapkan konsumsi untuk siswa.		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F02

untuk
Mahasiswa

			<ul style="list-style-type: none">- Seminar diikuti kurang lebih 80 siswa dan dibantu 12 Mahasiswa PLT		
8	Rabu, 27 September 2017	Doa bersama dan briefing Pendampingan tadarus Al-Quran Observasi guru mengajar Piket perpustakaan	<ul style="list-style-type: none">- Doa bersama sebelum memulai kegiatan belajar mengajar- Diikuti 12 mahasiswa PLT dan 18 guru- Mengondisikan dan menunggu siswa untuk tadarus al-quran sebelum memulai pembelajaran.- Melihat dan membantu guru dalam menyiapkan alat untuk aktivitas olahraga- Merapikan buku, menata dan mengumpulkan buku yang sudah tidak digunakan untuk ditaruh dibelakang lemari		
9	Jumat, 29 september 2017	Doa bersama dan briefing Piket kedisiplinan	<ul style="list-style-type: none">- Doa bersama sebelum memulai kegiatan belajar mengajar- Diikuti 12 mahasiswa PLT dan 20 guru- Membantu mendisiplinkan siswa dan menegur menasehati siswa yang melakukan pelanggaran		



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F02

untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

10	Sabtu, 30 September 2017	Peutaran film G 30S PKI	<ul style="list-style-type: none">- Melihat film yang diputar sekolah di gedung sebelah sekolah		
11	Minggu, 1 Oktober 2017	Upacara hari kesaktian pancasila	<ul style="list-style-type: none">- Mengondisikan agar siswa masuk kelas masing-masing- Mendampingi kelas XI upacara dikelas, karena keterbatasan lapangan sekolah yang tidak memungkinkan untuk upacara satu sekolah.- Pengondisian pulang upacara		
12	Selasa, 3 Oktober 2017	Doa bersama dan briefing Pendampingan tadarus Al-Quran Mengajar Piket kedisiplinan	<ul style="list-style-type: none">- Doa bersama sebelum memulai kegiatan belajar mengajar- Diikuti 20 guru dan 12 mahasiswa PLT UNY- Mendampingi kelas XB sebelum memulai pelajaran dengan berdoa dan membaca ayat suci Al-Quran serta pembacaan visi misi sekolah- Mengajar siswa kelas XB dengan masih di dampingi oleh guru pamong, siswa yang mengikuti pembelajaran ada 34 siswa- Bersama guru piket dan 3 mahasiswa plt yang lain bertugas		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F02

untuk
Mahasiswa

			di kedisiplinan untuk memberi nasehat jika ada pelanggaran siswa		
13	Rabu, 4 Oktober 2017	Doa bersama dan briefing Pendampingan tadarus Al-Quran Mengajar Piket kedisiplinan	<ul style="list-style-type: none">- doa bersama dan briefing guru sebelum memulai aktivitas kbm- Mendampingi kelas XD sebelum memulai pelajaran dengan berdoa dan membaca ayat suci Al-Quran serta pembacaan visi misi sekolah- Mengajar siswa kelas XD dengan masih di dampingi oleh guru pamong- Membantu mendisiplinkan siswa dan menegur menasehati siswa yang melakukan pelanggaran		
14	Kamis, 5 Oktober 2017	Doa bersama dan briefing Piket kedisiplinan	<ul style="list-style-type: none">- doa bersama dan briefing guru sebelum memulai aktivitas kbm- piket di kedisiplinan bersama 2 guru jaga dan 3 mahasiswa plt, memberi surat ijin ketika siswa ada keperluan dan membero teguran untuk siswa yang terlambat dan melakukan pelanggaran		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F02

untuk
Mahasiswa

			<ul style="list-style-type: none"> - muter ke kelas-kelas untuk meinta presensi kehadiran siswa 		
15	Jumat, 6 Oktober 2017	Doa bersama dan briefing	<ul style="list-style-type: none"> - doa bersama dan briefing guru sebelum memulai aktivitas kbm - membatu mahasiswa plt jika memerlukan bantuan 		
16	Sabtu, 7 Oktober 2017	Doa bersama dan briefing Pendampingan tadarus Al-Quran Mengajar	<ul style="list-style-type: none"> - doa bersama dan briefing guru sebelum memulai aktivitas kbm - Mendampingi kelas XB sebelum memulai pelajaran dengan berdoa dan membaca ayat suci Al-Quran serta pembacaan visi misi sekolah - Mengajar siswa kelas XB di lapangan sidokabul, dengan materi sepakbola. 		
17	Senin, 9 Oktober 2017	Pendampingan tadarus Al-Quran Mengajar Piket perpustakaan	<ul style="list-style-type: none"> - Mendampingi kelas XC sebelum memulai pelajaran dengan berdoa dan membaca ayat suci Al-Quran serta pembacaan visi misi sekolah - Mengajar siswa kelas XC di lapangan sidokabul, dengan materi sepakbola - Membantu mahasiswa lain yang di perpustakaan untuk menata buku dan menulis jika ada yang meminjam buku 	<ul style="list-style-type: none"> - banyak bicara sendiri ketika yang mengajar mahasiswa PLT 	<ul style="list-style-type: none"> - lebih tegas dalam mengambil langkah untuk mendisiplinkan siswa



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F02

untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

18	Selasa, 10 Oktober 2017	Doa bersama dan briefing Pendampingan tadarus Al-Quran Mengajar Piket kedisiplinan	<ul style="list-style-type: none">- doa bersama dan briefing guru sebelum memulai aktivitas kbm- Mendampingi kelas XF sebelum memulai pelajaran dengan berdoa dan membaca ayat suci Al-Quran serta pembacaan visi misi sekolah- Mengajar kelas XI TKJ dengan didampingi oleh guru, pembelajaran berjalan lancar- Mengajar siswa kelas XF dengan masih di dampingi oleh guru pamong- Membantu mendisiplinkan siswa dan menegur menasehati siswa yang melakukan pelanggaran	Banyak siswa yang melakukan pelanggaran sehingga kekurangan petugas piket	Lebih diperbanyak jika ada guru yang tidak mengajar
19	Kamis, 12 Oktober 2017	Doa bersama dan briefing Piket kedisiplinan	<ul style="list-style-type: none">- doa bersama dan briefing guru sebelum memulai aktivitas kbm- piket di kedisiplinan bersama 2 guru jaga dan 3 mahasiswa plt, memberi surat ijin ketika siswa ada keperluan dan membero teguran untuk siswa yang terlambat dan melakukan		



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F02

untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

			<ul style="list-style-type: none"> pelanggaran - muter ke kelas-kelas untuk meinta presensi kehadiran siswa 		
20	Jumat, 13 Oktober 2017	Doa bersama dan briefing	<ul style="list-style-type: none"> - doa bersama dan briefing guru sebelum memulai aktivitas kbm - membatu mahasiswa plt jika memerlukan bantuan 		
21	Sabtu, 14 Oktober 2017	<p>Doa bersama dan briefing</p> <p>Pendampingan tadarus Al-Quran</p> <p>Mengajar</p>	<ul style="list-style-type: none"> - doa bersama dan briefing guru sebelum memulai aktivitas kbm - Mendampingi kelas XB sebelum memulai pelajaran dengan berdoa dan membaca ayat suci Al-Quran serta pembacaan visi misi sekolah - Mengajar siswa kelas XB di lapangan sidokabul, dengan materi sepakbola 		
22	Senin, 16 Oktober 2017	<p>Pendampingan tadarus Al-Quran</p> <p>Mengajar</p> <p>Piket perpustakaan</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mendampingi kelas XC sebelum memulai pelajaran dengan berdoa dan membaca ayat suci Al-Quran serta pembacaan visi misi sekolah - Mengajar siswa kelas XC di lapangan sidokabul - Membantu mahasiswa lain yang di perpustakaan untuk menata buku dan menulis jika ada yang meminjam buku 		



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F02

untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

23	Selasa, 17 Oktober 2017	Doa bersama dan briefing Pendampingan tadarus Al-Quran Mengajar Piket kedisiplinan	<ul style="list-style-type: none">- doa bersama dan briefing guru sebelum memulai aktivitas kbm- Mendampingi kelas XF sebelum memulai pelajaran dengan berdoa dan membaca ayat suci Al-Quran serta pembacaan visi misi sekolah- Mengajar siswa kelas XF dengan masih di dampingi oleh guru pamong dengan diikuti 30 siswa- Mengajar kelas XI TKJ dengan didampingi oleh guru, pembelajaran diikuti seluruh siswa dan berjalan lancar- Membantu mendisiplinkan siswa dan menegur menasehati siswa yang melakukan pelanggaran	Ada yang tidak baca dan malah cerita sendiri	Mendekati dan menyuruhnya untuk membaca
23	Rabu, 18 Oktober 2017	Doa bersama dan briefing Pendampingan tadarus Al-Quran	<ul style="list-style-type: none">- doa bersama dan briefing guru sebelum memulai aktivitas kbm- Mendampingi kelas XD sebelum memulai pelajaran dengan berdoa dan membaca ayat suci Al-Quran serta pembacaan visi misi sekolah		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F02

untuk
Mahasiswa

		Mengajar Piket kedisiplinan	<ul style="list-style-type: none">- Mengajar siswa kelas XD dengan masih di dampingi oleh guru pamong dan diikuti seluruh siswa kelas 10 D- Membantu mendisiplinkan siswa dan menegur menasehati siswa yang melakukan pelanggaran		
24	Kamis, 19 Oktober 2017	Doa bersama dan briefing Piket kedisiplinan	<ul style="list-style-type: none">- doa bersama dan briefing guru sebelum memulai aktivitas kbm- piket di kedisiplinan bersama 3 guru jaga dan 3 mahasiswa plt, memberi surat ijin ketika siswa ada keperluan dan membero teguran untuk siswa yang terlambat dan melakukan pelanggaran- muter ke kelas-kelas untuk meinta presensi kehadiran siswa		
25	Jumat, 20 Oktober 2017	Doa bersama dan briefing Piket kedisiplinan	<ul style="list-style-type: none">- doa bersama dan briefing guru sebelum memulai aktivitas kbm- membantu di kedisiplinan untuk mengondisikan siswa yang melanggar peraturan maupun terlambat		
26	Sabtu, 21 Oktober	Doa bersama dan briefing	<ul style="list-style-type: none">- doa bersama dan briefing guru		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F02

untuk
Mahasiswa

	2017	Pendampingan tadarus Al-Quran Mengajar	sebelum memulai aktivitas kbm - Mendampingi kelas XB sebelum memulai pelajaran dengan berdoa dan membaca ayat suci Al-Quran serta pembacaan visi misi sekolah - Mengajar siswa kelas XB di lapangan sidokabul dengan didampingi 1 guru olahraga dan diikuti 34 siswa		
27	Senin, 23 Oktober 2017	Pendampingan tadarus Al-Quran Mengajar	- Mendampingi kelas XC sebelum memulai pelajaran dengan berdoa dan membaca ayat suci Al-Quran serta pembacaan visi misi sekolah - Mengajar siswa kelas XC di lapangan sidokabul diikuti seluruh siswa kelas 10 C		
28	Selasa, 24 Oktober 2017	Doa bersama dan briefing Pendampingan tadarus Al-Quran Mengajar	- doa bersama dan briefing guru sebelum memulai aktivitas kbm - Mendampingi kelas XF sebelum memulai pelajaran dengan berdoa dan membaca ayat suci Al-Quran serta pembacaan visi misi sekolah - Mengajar siswa kelas XF dengan		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F02

untuk
Mahasiswa

		Piket kedisiplinan	<ul style="list-style-type: none">masih di dampingi oleh guru pamong dengan diikuti 32 siswa- Mengajar kelas XI TKJ dengan didampingi oleh guru, pembelajaran diikuti siswa dengan baik dan berjalan lancar- Membantu mendisiplinkan siswa dan menegur menasehati siswa yang melakukan pelanggaran		
29	Rabu, 25 Oktober 2017	Doa bersama dan briefing Pendampingan tadarus Al-Quran Mengajar Piket kedisiplinan	<ul style="list-style-type: none">- doa bersama dan briefing guru sebelum memulai aktivitas kbm- Mendampingi kelas XD sebelum memulai pelajaran dengan berdoa dan membaca ayat suci Al-Quran serta pembacaan visi misi sekolah- Mengajar siswa kelas XD dengan masih di dampingi oleh guru pamong dan diikuti seluruh siswa kelas X D- Membantu mendisiplinkan siswa dan menegur menasehati siswa yang melakukan pelanggaran	Alat yang akan digunakan tidak tercukupi di sekolah	Guru lebih kreatif dalam pembuatan alat dan bahan



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F02

untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

30	Kamis, 26 Oktober 2017	Doa bersama dan briefing Piket kedisiplinan	<ul style="list-style-type: none">- doa bersama dan briefing guru sebelum memulai aktivitas kbm- piket di kedisiplinan bersama 2 guru jaga dan 2 mahasiswa plt, memberi surat ijin ketika siswa ada keperluan dan membero teguran untuk siswa yang terlambat dan melakukan pelanggaran		
31	Jumat, 27 Oktober 2017	Doa bersama dan briefing Piket perpustakaan	<ul style="list-style-type: none">- melakukan doa bersama dan briefing guru di depan kedisiplinan diikuti 20 guru dan 12 mahasiswa plt- membantu diperpustakaan menyiapkan daftar untuk peminjaman buku		
32	Sabtu, 28 Oktober 2017	Doa bersama dan briefing Pendampingan tadarus Al-Quran Mengajar	<ul style="list-style-type: none">- melakukan doa bersama dan briefing guru di depan kedisiplinan diikuti 19 guru dan 10 mahasiswa plt- Mendampingi kelas XB sebelum memulai pelajaran dengan berdoa dan membaca ayat suci Al-Quran serta pembacaan visi misi sekolah- Mengajar siswa kelas XB dilapangan dengan materi kasti dan diikuti 32 siswa		
33	Senin, 30 Oktober	Pendampingan tadarus	<ul style="list-style-type: none">- Mendampingi kelas XC sebelum		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F02

untuk
Mahasiswa

	2017	Al-Quran Mengajar Piket perpustakaan	memulai pelajaran dengan berdoa dan membaca ayat suci Al-Quran serta pembacaan visi misi sekolah <ul style="list-style-type: none">- Mengajar siswa kelas XC di lapangan sidokabul- Membantu mahasiswa lain yang di perpustakaan untuk menata buku dan menulis jika ada yang meminjam buku		
34	Selasa, 31 Oktober 2017	Doa bersama dan briefing Pendampingan tadarus Al-Quran Mengajar	<ul style="list-style-type: none">- Doa bersama dan briefing diikuti seluruh guru dan 10 mahasiswa plt- Mendampingi kelas XF sebelum memulai pelajaran dengan berdoa dan membaca ayat suci Al-Quran serta pembacaan visi misi sekolah- Mengajar siswa kelas XF di lapangan sidokabul- Diikuti seluruh siswa 10 F dan didampingi 1 guru olahraga		
35	Rabu, 1 November 2017	Doa bersama dan briefing Pendampingan tadarus Al-Quran Mengajar	<ul style="list-style-type: none">- Doa bersama dan briefing diikuti seluruh guru dan 11 mahasiswa plt- Mendampingi kelas XD sebelum memulai pelajaran dengan berdoa dan membaca ayat suci Al-Quran serta pembacaan visi misi sekolah- Mengajar siswa kelas XD di lapangan sidokabul		



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F02

untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

		Piket kedisiplinan	<ul style="list-style-type: none"> - Diikuti seluruh siswa XD dan didampingi 1 guru olahraga - Membantu menegur siswa yang melakukan pelanggaran 		
36	Kamis, 2 November 2017	Doa bersama dan briefing Piket kedisiplinan	<ul style="list-style-type: none"> - Doa bersama dan briefing bersama guru serta mahasiswa dengan diikuti seluruh guru dan 11 mahasiswa - Membantu menegur menasehati serta memberi binaan berupa hafalan ayat suci al-quran 	Masih banyak siswa yang melakukan pelanggaran dan terlambat	Lebih tegas dalam melakukan binaan agar siswa benar-benar jera
37	Jumat, 3 November 2107	Doa bersama dan briefing Piket kedisiplinan	<ul style="list-style-type: none"> - Doa bersama diikuti 18 guru dan 9 mahasiswa plt - Membantu piket perpustakaan merapikan buku dan menulis memberi tanda pada buku baru 		
38	Sabtu, 4 November 2017	Doa bersama dan briefing Pendampingan tadarus Al-Quran mengajar	<ul style="list-style-type: none"> - Doa bersama dan koordinasi di piket kedisiplinan oleh guru dan mahasiswa plt - Mendampingi siswa kelas XB dalam tadarus al-quran sebelum memulai kbm - Mengajar siswa kelas XB dilapangan mengajar mengenai kasti 		
40	Senin, 6 November 2017	Doa bersama dan briefing	<ul style="list-style-type: none"> - Doa bersama dilakukan oleh 18 guru dan 11 mahasiswa plt 		



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F02

untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

		Pendampingan tadarus Al-Quran Mengajar	<ul style="list-style-type: none">sebelum memulai aktivitas kbm- Mendampingi siswa kelas XC mengaji sebelum kegiatan kbm- Mengajar siswa dilapangan sido kabul dengan materi bola tangan dan kastti untuk putri		
41	Selasa,7 November 2017	Doa dan brefig bersama Piket kedisiplinan	<ul style="list-style-type: none">- Doa dan brefig sebelum memulai kegiatan belajar mengajar diikuti 19 guru dan 12 mahasiswa plt- Piket di kedisiplinan, memberi binaan kepada siswa yang terlambat masuk dan melakukan pelanggaran- Sholat duha bersama teman sejawat- Sholat duhur berjamaah		
42	Rabu,8 November 2017	Doa dan brefig bersama Piket kedisiplinan	<ul style="list-style-type: none">- Doa dan brefig sebelum memulai kegiatan belajar mengajar diikuti 18 guru dan 11 mahasiswa plt- Piket di kedisiplinan, memberi binaan kepada siswa yang terlambat masuk dan melakukan pelanggaran- Sholat duha bersama teman sejawat- Sholat duhur berjamaah		
43	Kamis,9 November 2017	Doa dan brefig bersama	<ul style="list-style-type: none">- Doa dan brefig sebelum memulai kegiatan belajar mengajar diikuti		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F02

untuk
Mahasiswa

		Piket kedisiplinan	<ul style="list-style-type: none">20 guru dan 11 mahasiswa plt- Piket di kedisiplinan, memberi binaan kepada siswa yang terlambat masuk dan melakukan pelanggaran- Sholat duha bersama teman sejawat- Sholat duhur berjamaah		
44	Sabtu, 11 November 2017	Doa bersama dan briefing Piket perpustakaan	<ul style="list-style-type: none">- Doa bersama dan briefing dilakukan oleh guru dan mahasiswa sebelum memulai aktivitas- Piket perpustakaan bersama 3 mahasiswa dan 1 guru jaga untuk merapikan buku dan menempel kertas nomer pada buku baru.		
45	Selasa, 14 November 2017	Doa bersama dan briefing Piket kedisiplinan	<ul style="list-style-type: none">- Doa bersama guru dan mahasiswa plt sebelum kegiatan belajar mengajar- Piket kedisiplinan bersama 3 guru jaga dan 4 mahasiswa plt untuk mengondisikan siswa yang terlambat masuk dan memberi nasehat untuk yang terlambat dan pelanggaran		
46.	Rabu, 15 November 2017	Doa bersama dan briefing	<ul style="list-style-type: none">- Doa bersama dan briefing oleh guru dan seluruh mahasiswa plt uny		



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017


F02

untuk
Mahasiswa

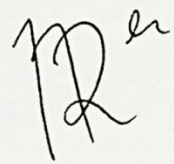
Universitas Negeri Yogyakarta

47	Kamis, 16 November 2017	Doa bersama dan briefing Penarikan mahasiswa plt uny	<ul style="list-style-type: none">- Doa bersama dan briefing oleh guru dan seluruh mahasiswa plt uny.- Penarikan mahasiswa plt uny di smk muhammadiyah 1 yogyakarta, diikuti 12 mahasiswa plt, 1 dosen pembimbing lapangan, dan 1 waka kurikulum sekolah.		
----	----------------------------	--	--	--	--

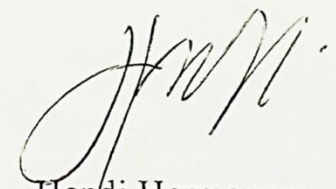
Dosen Pembimbing Lapangan


Dr. Guntur, M.Pd
NIP 198109262006041001

Guru Pembimbing


Nurcahyo Ibnu Widodo
NIP.1 187 154

Mahasiswa,


Hendi Hermawan
NIM. 14601241129



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. Nethon Umbalharjo Yogyakarta
 Nama DPL PLT : Dr. Guntur, M.Pd Fax./ Telp. Sekolah : (0279) 370850
 Prodi / Fakultas DPL PLT : PJKR / FK
 Jumlah Mahasiswa PLT : 12 mhs.

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PLT
1	18/10/17	2	penelitian		
2	9/11/17		PPP pelajaran		
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 & FKL UNY paling lambat 3 (tiga) hari setelah penarikan mhs PLT untuk keperluan administrasi.

Mengetahui,
 Kepala PP PPL DAN PKL,

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



Mengetahui,
 Kepala Sekolah / Lembaga

.....
 NIP.

Yogyakarta, November 2017
 Ketua Kelompok PLT

GIKK Setyadi
 NIM. 14205291026

**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					
AHAD		5	12	19	26
SENIN		6	13	20	27
SELASA		7	14	21	28
RABU	1	8	15	22	29
KAMIS	2	9	16	23	30
JUMAT	3	10	17	24	
SABTU	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	
1	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					
AHAD		4	11	18	25
SENIN		5	12	19	26
SELASA		6	13	20	27
RABU		7	14	21	28
KAMIS	1	8	15	22	29
JUMAT	2	9	16	23	30
SABTU	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-108

Penilaian Tengah Semester

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 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.



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

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

E-mail: akademik@uny.ac.id Homepage : <http://uny.ac.id>

DAFTAR PIKET MAHASISWA PLT UNY 2017/2018

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

Agenda mengajar Penjasorkes SMK Muh 1 Yogyakarta

No	Hari/Tanggal	Kelas/ Jam	Materi	Kehadiran	Keterangan
1	Senin, 2 Oktober 2017	X C/ 1-2 X G / 3-4 X E/3-4	(Permainan bola besar) Passing dan Dribble permainan sepakbola		
2	Selasa, 3 Oktober 2017	X F/ 1-2 XI TKJ/3-4	- (Permainan bola besar) Passing dan Dribble permainan sepakbola -(permainan bola besar) Passing bawah dan atas bola voli		
3	Rabu, 4 Oktober 2017	X D/1-2 X A/3-4	(permainan bola besar) Passing dan Dribble permainan sepakbola		
4	Sabtu, 7 Oktober 2017	XB / 1-2	(Permainan bola besar) Passing dan Dribble permainan sepakbola		
5	Senin, 9 Oktober 2017	X C/ 1-2 X G / 3-4 X E/3-4	(permainan bola besar) Shooting dan permainan sederhana sepakbola.		
6	Selasa, 10 Oktober 2017	X F/ 1-2 XI TKJ/3-4	- (permainan bola besar) Shooting dan permainan sederhana sepakbola. - (permainan bola besar) Servis atas, bawah dan smash		
7	Rabu, 11 Oktober 2017	X D/1-2 X A/3-4	- (permainan bola besar) Shooting dan permainan sederhana sepakbola		
8	Sabtu, 14 Oktober 2017	XB / 1-2	- (permainan bola besar) Shooting dan permainan sederhana sepakbola		
9	Senin, 16 Oktober 2017	X C/ 1-2 X G / 3-4 X E/3-4	-(permainan bola besar/voli) Teknik dasar permainan bola voli		
10	Selasa, 17 Oktober 2017	X F/ 1-2 XI TKJ/3-4	-(permainan bola besar/voli) -Tejnik dasar permainan bola voli -(atletik) -lari jarak menengah		
11	Rabu, 18 Oktober 2017	X D/1-2 X A/3-4	(permainan bola besar/voli) -Teknik dasar permainan bola voli		
12	Sabtu, 21 Oktober 2017	XB/1-2	(permainan bola besar/voli) -Teknik dasar permainan bola voli		
13	Senin, 23 Oktober 2017	X C/ 1-2 X G / 3-4 X E/3-4	(beladiri) -teknik dasar pasang, dan kudakuda dalam silat		

Agenda mengajar Penjasorkes SMK Muh 1 Yogyakarta

14	Selasa, 24 Oktober 2017	X F/ 1-2 XI TKJ/3-4	(beladiri) -teknik dasar pasang, dan kudakuda dalam silat (atletik) -lari jarak menengah		
15	Rabu, 25 Oktober 017	X D/1-2 X A/3-4	(beladiri) -teknik dasar pasang, dan kudakuda dalam silat		
16	Sabtu,28 Oktober 2017	XB /1-2	(beladiri) -teknik dasar pasang, dan kudakuda dalam silat		
17	Senin , 30 Oktober 2017	X C/ 1-2 X G / 3-4 X E/3-4	(beladiri) -teknik dasar tendangan pukulan tangkisan		
18	Selasa, 31 Oktober 2017	X F/ 1-2 XI TKJ/3-4	beladiri) -teknik dasar tendangan pukulan tangkisan (kebugaran jasmani) Lari keliling lapangan		
19	Rabu,1 November 2017	X D/1-2 X A/3-4	(beladiri) -teknik dasar tendangan pukulan tangkisan		
20	Sabtu, 4 November 2017	XB /1-2	(beladiri) -teknik dasar tendangan pukulan tangkisan		
21	Senin, 6 November 2017	X C/ 1-2 X G / 3-4 X E/3-4	(permainan bola kecil) Teknik dasar memukul menangkap melempar pada kasti		
22	Selasa, 7 November 2017	X F/ 1-2 XI TKJ/3-4	(permainan bola kecil) Teknik dasar memukul menangkap melempar pada kasti		

SILABUS SMK MUHAMMADIYAH 1 YOGYAKARTA

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : X
Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) dengan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>Sepakbola</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mencari dan membaca informasi variasi dan kombinasi teknik teknik permainan sepak bola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, dan Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar (mengumpan, mengontrol, menggiring, , dan menembak bola ke gawang) dan membuat catatan hasil pengamatan, atau Bermain sepak bola dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut, dan membuat catatan tentang kekuatan dan kelemahan variasi dan kombinasi (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) yang dilakukan oleh temannya selama bermain. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian saling bertanya tentang teknik dasar sepak bola, misalnya : bagaimana jalannya bola jika (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang) dengan menendang pada bagian bawah/dasar bola “bagaimana pergerakan bola?”, apa yang akan terjadi bila menendang pada titik tengah bola, berpakah kekuatan yang diberikan kepada bola untuk sampai pada titik sasaran yang akan di tuju. Secara bergantian saling bertanya tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola. 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>	<p>5 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> Bola sepak Lapangan sepakbola Tiang gawang Tiang pancang Peluit TV Video Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI,

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengumpan bola dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kiri di tempat dan sambil bergerak secara indual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain • Mengontrol bola dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kiri secara indual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan bertanggung jawab dan disiplin • Mengontrol bola dengan berbagai bagian tubuh • Menggiring bola dengan berbagai variasi menggungkan satu kaki secara individual dengan menunjukkan bertanggung jawab dan disiplin • Menggiring bola dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kiri secara individual dengan menunjukkan bertanggung jawab dan disiplin • Menembak bola dengan berbagai variasi dari berbagai sudut gawang • Mengkombinasikan gerakan mengontrol dengan gerakan menendang menggunakan kaki kanan dan kiri • Mendiskusikan setiap teknik dasar keterampilan gerak sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dengan benar dan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>membuat kesimpulannya.</p> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membandingkan hasil pengamatan pertandingan sepak bola (langsung atau TV) dengan penampilan gerak di kelas dalam (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) hingga menemukan pola yang paling sesuai untuk diterapkan di dalam permainan. • Menemukan variasi pola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain., merubah posisi/bagian kaki yang berkenaan dengan bola. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan sepakbola dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik menendang, menahan, menggiring, dan menembak bola ke gawang serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			
	Bolavoli	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari dan membaca informasi berkaitan dengan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola voli dari berbagai sumber media cetak atau elektronik • Peserta didik mengamati pertandingan bola voli secara 	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor		<ul style="list-style-type: none"> • Bola voli • Lapangan bolavoli • Net/jaring • Peluit

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>langsung dan atau di TV dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik bermain bola voli dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut, dan membuat catatan tentang tentang variasi dan kombinasi (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) yang dilakukan oleh temannya selama bermain. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang teknik variasi dan kombinasi teknik dasar bola voli, misalnya : bagaimana jalannya bola jika (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan cara 1, apa yang akan terjadi bila menggunakan cara 2 untuk (passing bawah, passing atas, servis, dan smash), manakah yang lebih hasilnya, bagaiman pergerakan bola bila merubah titik perkenaan bola dengan tangan, bagaimana pergerakan bola bila merubah posisi togok dalam melakukan gerakan (passing bawah, passing atas, servis, dan smash)? • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan bola voli terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola voli • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan bola voli <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan passing bawah dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, dan berkelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Melakukan passing atas dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, dan berkelompok dengan 	<p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan geak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan servis dengan berbagai variasi secara individual dan berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Melakukan smash dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, dan berkelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mengkombinasikan gerak melompat dan memukul bola • Mendiskusikan setiap teknik dasar variasi teknik permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik variasi permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan perkenaan bola dengan tangan dengan jalannya/pergerakan bola saat melakukan passing • Menemukan hubungan posisi togok dengan jalannya/pergerakan bola • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam variasi dan kombinasi teknik permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan menunjukkan perilaku 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan bola voli dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			
	Bolabasket	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari dan membaca informasi tentang teknik variasi dan kombinasi teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat laporannya. • Peserta didik mengamati pertandingan bola basket secara langsung dan atau di TV dan membuat catatan tentang teknik variasi dan kombinasi teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket). • Peserta didik bermain bola basket dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut, dan membuat catatan tentang teknik variasi dan kombinasi teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) yang dilakukan oleh temannya selama bermain. <p>Menanya</p>	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes:</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Bola basket • Lapangan bola basket • Ring/basket • Peluit <p>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling mempertanyakan dalam kegiatan praktik tentang teknik dasar bola basket, misalnya : bagaimana jalannya bola jika (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan cara 1, apa yang akan terjadi bila menggunakan cara 2 untuk (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) manakah yang lebih hasilnya? • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan bola basket terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola basket • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan bola basket <p>Eksplorasi Variasi dan kombinasi bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memantulkan bola dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri dalam posisi di tempat dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. • Melemparkan bola dengan berbagai variasi menggunakan satu tangan dan dua tangan ke berbagai arah dalam posisi di tempat dan sambil bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. • Menembakan bola ke jaring dengan berbagai variasi menggunakan satu atau dua tangan dalam posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. • Melakukan gerakan lay up dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. • Melemparkan dan menangkap bola menggunakan satu atau 	Prinsip dan konsep keterampilan gerak		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>dua tangan dengan berbagai variasi dalam posisi diam dan bergerak secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasaman, percaya diri, disiplin dan toleransi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan setiap teknik dasar keterampilan gerak bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membandingkan hasil pengamatan pertandingan bola basket (langsung atau TV) dengan penampilan gerak di kelas dalam (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket). • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan bola voli dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik permainan bola basket (melempar, 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) yang telah dipelajari serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			

SILABUS SMK MUHAMMADIYAH 1 YOGYAKARTA

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : X

Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.2 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola kecil dengan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>Softball</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari dan membaca informasi berkaitan dengan teknik dasar permainan Softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunkan tongkat pemukul) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, dan • Peserta didik mengamati pertandingan Softball secara langsung dan atau di TV dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunkan tongkat pemukul), atau • Peserta didik bermain softball dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut atau mengamati keterampilan teman (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunkan tongkat pemukul) dan membuat catatan hasil pengamatan <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling mempertanyakan tentang variasi teknik dasar permainan softball, misalnya : bagaimana jalannya bola jika cara memegang bola dirobah, apakah ketepatan lemparan diperengaruhi oleh perubahan cara memegang bola, apakah jenis lemparan mempengaruhi ketepatan lemparan, apakah terdapat perbedaan dalam (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunkan tongkat pemukul) apabila menggunakan pendekatan yang berbeda. 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur Keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan geak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>	<p>2 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Glove • Bola softball • Stik • Lapangan softball • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan softball terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan softball • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan softball <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdasarkan data hasil pengamatan media TV/video atau permainan teman, peserta didik mempraktikan berbagai variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggungkan tongkat pemukul) dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan melempar dan menangkap bola softball secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan memukul bola softball secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan melempar, menangkap, dan memukul bola softball secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mendiskusikan setiap variasi dan kombinasi teknik permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>bola menggungkan tongkat pemukul) dan membuat kesimpulan hasil diskusi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggungkan tongkat pemukul) dengan benar dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggungkan tongkat pemukul) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membandingkan hasil pengamatan pertandingan softball (langsung atau TV/video) dengan penampilan gerak permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggungkan tongkat pemukul) • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggungkan tongkat pemukul) <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan softball dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggungkan tongkat pemukul) serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
	Bulutangkis	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan • Peserta didik mengamati pertandingan bulutangkis secara langsung dan atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah). • .Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah), misalnya : bagaimana jalannya bola jika cara memegang raket dirobah, apakah ketepatan pukulan diperengaruhi oleh perubahan cara memegang bola dan raket, apakah jenis pukulan mempengaruhi tingkat kesulitan pengembalian bola, apakah terdapat perbedaan dalam bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) apabila menggunakan pendekatan yang berbeda. • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan bulutangkis terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bulutangkis • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur Keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan geak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Raket • Shuttlecock • Lapangan bulutangkis • Net/jarring bulutangkis • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>kombinasi permainan bulutangkis</p> <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, servis forehand dan backhand yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak servis pendek secara menyilang ke arah kanan dan kiri pada bidang servis yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, pukulan forehand dan backhand dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan forehand arah bola menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan forehand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand arah bola lurus lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand arah bola menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, servis forehand dan backhand yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak servis pendek secara menyilang ke arah kanan dan kiri pada bidang servis yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, pukulan forehand dan backhand dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan forehand arah bola menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan forehand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand arah bola lurus lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand arah bola menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>pukulan backhand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan setiap variasi dan kombinasi teknik permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan bulutangkis dengan menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menerapkan farisai dan kombinasi teknik permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi.dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			
	Tenis Meja	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan. • Peserta didik mengamati pertandingan bulutangkis secara langsung dan atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh). • Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) misalnya : bagaimana jalannya bola jika cara memegang bet dirobah, apakah ketepatan pukulan dipengaruhi oleh perubahan cara bet, apakah jenis pukulan mempengaruhi tingkat kesulitan pengembalian bola, apakah terdapat perbedaan dalam Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) apabila menggunakan pendekatan yang berbeda. • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Bet/pemukul • Bola ping-pong • Meja ping-pong • Net/jarring tenis meja • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Tenis Meja terhadap kesehatan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan Tennis Meja • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan Tennis Meja <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak memegang bet, servis forehand dan backhand dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak servis forehand dan backhand secara menyilang ke arah kanan dan kiri bidang servis yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak servis forehand dan backhand ke sasaran (target) yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak memegang bet, pukulan forehand dan backhand dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak memegang bet, pukulan forehand dan backhand arah bola menyilang meja yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak memegang bet, pukulan forehand dan backhand bergerak ke kanan dan ke kiri arah bola menyilang/lurus yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau dalam kelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mendiskusikan setiap variasi dan kombinasi teknik permainan Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik permainan Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi permainan Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan tenis meja dengan peraturan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>sesungguhnya dengan menerapkan berbagai variasi dan kombinasi teknik permainan Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			

Nama Sekolah : SMA/MA

Kelas/Semester : X

Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.3 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>Atletik (Lompat jauh)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi teknik perlombaan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan, dan Peserta didik mengamati perlombaan lompat jauh gaya berjalan di udara secara langsung dan atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat), atau Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi teknik lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi teknik lompat jauh gaya menggantung di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) misalnya : apakah teknik tumpuan mempengaruhi kemampuan melompat, apakah jauhnya awalan mempengaruhi tingginya lompatan, apakah terdapat perbedaan apabila menggunakan pendekatan yang berbeda. 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>	<p>2 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lintasan/track atletik Bak lompat jauh Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat olahraga cabang atletik lompat jauh terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam olahraga cabang atletik lompat jauh • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan olahraga cabang atletik lompat jauh <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan/ancang-ancang lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan tumpuan lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan saat melayang di udara lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mendiskusikan variasi dan kombinasi teknik gerakan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ anchang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi olahraga atletik lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat). <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan lompat jauh menggunakan gaya berjalan di udara dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung-jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			
	<p>Atletik (Lompat Tinggi)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi teknik perlombaan lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) dari berbagai sumber media cetak atau 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Lintasan/track atletik • Bak lompat tinggi • Tiang mistar

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>elektronik dan membuat catatan/laporan, dan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengamati perlombaan lompat tinggi gaya straddle secara langsung dan atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan), atau • Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) misalnya : apakah teknik tumpuan mempengaruhi kemampuan melompat, apakah tingginya awalan mempengaruhi tingginya lompatan, apakah terdapat perbedaan apabila menggunakan pendekatan yang berbeda. • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat olahraga cabang atletik lompat tinggi terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lompat tinggi • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan lompat tinggi gaya straddle. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama 	<p>psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan tumpuan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan sikap tubuh di atas mistar lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan sikap tubuh saat mendarat lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan dan tumpuan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan, tumpuan dan sikap tubuh di atas mistar lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan, tumpuan, sikap tubuh di atas mistardan sikap tubuh saat mendarat lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan variasi dan kombinasi lompat tinggi gaya <i>straddle</i> (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat) dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi olahraga atletik lompat tinggi gaya <i>straddle</i> (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat) <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> dengan menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			

SILABUS SMK MUHAMMADIYAH 1 YOGYAKARTA

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : X
Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.4 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri dengan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>Beladiri (Pencak Silat)</p>	<p>Mengamati:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang variasi dan kombinasi gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga beladiri pencak silat melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. • Peserta didik mengamati berbagai variasi dan kombinasi gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga beladiri pencak silat yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten <p>Menanya:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang variasi dan kombinasi gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga beladiri pencak silat selanjutnya bertanya/mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok • Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan beladiri pencak silat dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>	<p>4 X 3JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ruang atau halaman sekolah • Arena pencak silat • Goong • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan beladiri pencak silat dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <p>Mengeksplor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan pukulan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan tendangan secara ber-pasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan pukulan dan tangkisan, dan elakan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung-jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan tendangan dan elakan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Mangasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dapat memilih/memutuskan jenis pukulan, tendangan, tengkisan, dan elakan sesuai dengan kepentingannya. • Peserta didik dapat membandingkan jenis pukulan, tendangan, tengkisan, dan elakan. <p>Mangkomunikasikan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pertandingan pencak silat dengan menerapkan tekni yang telah dipelajarinya menggunakan peraturan sesungguhnya dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			

SILABUS SMK MUHAMMADIYAH 1 YOGYAKARTA

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : X
Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.5 Menganalisis dua jenis rangkaian keterampilan senam. lantai untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.5 Mempraktikkan dua jenis rangkaian keterampilan senam lantai dengan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>Senam Ketangkasan</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang gerakan senam ketangkasan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. • Peserta didik mengamati berbagai gerakan senam ketangkasan dengan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang gerakan senam ketangkasan dengan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) selanjutnya bertanya/mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok • Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan senam ketangkasan dengan menggunakan alat dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>	<p>4 X 3JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan • Matras senam • Kuda-kuda lompat • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan senam ketangkasan dengan menggunakan alat dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <p>Mengeksplor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik memperagakan rangkaian gerakan lompat kangkang berulang ulang secara perorangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman. • Peserta didik memperagakan gerakan lompat jongkok berulang ulang secara perorangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman. <p>Mangasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik membandingkan faktor kesulitan antarai gerakan lompat kangkang dengan lompat jongkok pada senam ketangkasn. <p>Mangkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan gerakan kangkang dan lompat jongkok dengan melewati kuda-kuda lompat atau punggung teman yang membungkuk sesuai denga ten yang telah dipelajarinya dalam bentuk perlombaan dengan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman. 			

SILABUS SMK MUHAMMADIYAH 1 YOGYAKARTA

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : X

Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.6 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan rangkaian aktivitas gerak ritmik untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.6 mempraktikkan variasi dan kombinasi rangkaian aktivitas gerak ritmik dengan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>Aktivitas Senam Ritmik</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang variasi dan kombinasi rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan melalui Video, TV ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. • Peserta didik mengamati berbagai variasi dan kombinasi rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang variasi dan kombinasi rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan selanjutnya mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok • Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan berbagai variasi dan kombinasi rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan i dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan geak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>	<p>4 x 3JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan • Tipe recorder • Kaset senam ritmik • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>gerakan variasi dan kombinasi rangkaian gerakan ritmik dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <p>Mengeksplor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi gerakan langkah kaki pada aktivitas ritmik tanpa menggunakan alat secara berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kedisiplinan, toleransi, keluwesan dan estetika. • Memperagakan variasi dan kombinasi gerakan ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa menggunakan alat secara berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika. • Memperagakan variasi dan kombinasi gerakan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa menggunakan alat secara berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika <p>Mangasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memilih rangkain gerakan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas ritmik sesuai dengan kemampuan. <p>Mangkomunikasikan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan senam ritmik tanpa menggunakan alat dengan menunjukkan perilaku disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika sesuai dengan teknik yang telah dipelajari. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan 			

Mata Pelajaran : **Penjasorkes**

Kelas : **X**

Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.7 Menganalisis konsep latihan, pengukuran, dan hasil pengembangan komponen kebugaran jasmani.</p> <p>4.7 Mempraktikkan latihan, pengukuran, dan analisis hasil latihan pengembangan komponen kebugaran jasmani.</p>	<p>Aktivitas Kebugaran</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang komponen kebugaran jasmani (kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan) terkait kesehatan dan keterampilan melalui video, TV ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. • Peserta didik mengamati gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan pada komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang komponen kebugaran jasmani (kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan selanjutnya mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok • Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan pada komponen kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya. 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan geak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>	<p>4 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan • Palang tunggal • Matras senam • Formulir tes • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan komponen kebugaran jasmani (kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan) terkait kesehatan dan keterampilan dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengeksplor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan latihan kelentukan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Memperagakan latihan keseimbangan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Memperagakan latihan kecepatan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Memperagakan latihan kelincahan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Memperagakan latihan daya tahan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Memperagakan latihan kekuatan secara berpasangan atau 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.</p> <p>Mengasosiai</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memilih bentuk latihan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan yang cocok sesuai dengan kemampuannya. <p>Menkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan tes kebugaran jasmani lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 m dan 1.200 m pa dengan menerapkan teknik yang telah dipelajarinya. • Melakukan perlombaan latihan kebugaran jasmani dengan sistem sirkuit sesuai tekniknya dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan aktivitas. 			

SILABUS SMK MUHAMMADIYAH 1 YOGYAKARTA

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : X

Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.3 perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.8 Menganalisis keterampilan tiga gaya renang yang berbeda, dan mengidentifikasi teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air. *</p> <p>4.8 Mempraktikkan keterampilan tiga gaya renang yang berbeda dengan koordinasi yang baik, dan teknik penyelamatan kecelakaan di air dengan menggunakan peralatan yang ada (tali, pelampung, galah, skoci dan lain sebagainya).*</p>	<p>Aktivitas Renang Gaya Dada</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang teknik dasar renang gaya dada melalui video, TV ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. • Peserta didik mengamati gerakan kaki, ayuan lengan, cara pengambilan nafas renang gaya dada yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan teknik dasar renang gaya dada selanjutnya mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok • Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan renang gaya dada dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan renang gaya dada dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Menjelaskan keterampilan penyelamatan kecelakaan di air dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok. 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>	<p>4 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kolam renang • Pelampung renang • Kaca mata renang • Alat-alat penyelamatan di air • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan penyelamatan kecelakaan di air dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan penyelamatan kecelakaan di air dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan teknik gerakan kaki renang gaya dada secara individu atau berpasangan dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. • Memperagakan teknik gerakan lengan renang gaya dada secara individu atau berpasangan dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. • Memperagakan rangkaian gerakan kaki dan lengan renang gaya dada secara individu atau berpasangan dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. • Memperagakan rangkaian gerakan kaki, lengan, dan mengambil napas renang gaya dada secara individu atau berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. <p>Asosisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memilih cara bernapas yang baik dan praktis dalam melakukan gerakan renang gaya dada. 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Mengkomnikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan renang gaya dada menempuh jarak (50 m atau 100 m) dengan menerapkan teknik dasar yang telah dipelajari dalam bentuk perlombaan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. • Memperagakan keterampilan penyelamatan kecekaan di air dengan menerapkan teknik penyelamatan yang dipelaara secara berpasangan atau berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan aktivitas 			

SILABUS SMK MUHAMMADIYAH 1 YOGYAKARTA

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : X
Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.					
2.8 Memiliki perilaku hidup sehat dalam memilih makanan dan minuman, penyalahgunaan obat-obatan, kebersihan alat reproduksi, dan pemanfaatan waktu luang					
3.9 Menganalisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh. 4.9 Menyajikan hasil analisis berbagai	Makanan dan Minuman sehat	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari dan membaca berbagai informasi tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan tubuh dari media cetak dan atau elektronik. 	Observasi: Untuk mengukur perilaku selama aktifitas	1 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Laktop • LCD • Alat praga • Poster

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.</p>		<p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mendiskusikan tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan. • Peserta didik mendiskusikan tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat pertumbuhan dan perkembangan tubuh <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan kandungan gizi makanan yang dikonsumsi sehari-hari • Mendiskusikan dampak pola makan yang tidak sehat terhadap kesehatan. • Mendiskusikan zat-zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh. • Mengidentifikasi fungsi makanan sebagai zat tenaga/energi, zat pembangun, dan zat pengatur <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara jenis makanan, gizi, kesehatan dan pertumbuhan dan perkembangan tubuh. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memaparkan hasil analisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh. 	<p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep</p> <p>Tes: Konsep makanan dan minuman sehat</p>		<p>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X,</p>

SILABUS SMK MUHAMMADIYAH 1 YOGYAKARTA

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : X
Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.					
2.8 Memiliki perilaku hidup sehat dalam memilih makanan dan minuman, penyalahgunaan obat-obatan, kebersihan alat reproduksi, dan pemanfaatan waktu luang.					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>3.10 Menganalisis peran aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan.</p> <p>4.10 Menyajikan hasil analisis peran aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan.</p>	<p>Pencegahan penyakit melalui aktivitas fisik</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari dan membaca berbagai informasi tentang pengaruh aktivitas fisik dengan kesehatan, penyakit, dan pengurangan biaya perawatan kesehatan dari media cetak dan atau elektronik serta membual laporannya. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan, dan kaitannya dengan pengurangan biaya kesehatan. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan. • Mengidentifikasi berbagai jenis penyakit yang disebabkan oleh kurang gerak. • Mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara dampak aktivitas fisik dengan kesehatan, penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan. • Membuat laporan hasil diskusi dan power point tentang hubungan antara dampak aktivitas fisik, kesehatan dan pengurangan biaya perawatan kesehatan secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas. 	<p>Observasi: Untuk mengukur perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep</p> <p>Tes: Konsep makanan dan minuman sehat</p>	<p>1 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop • LCD • Alat praga • Poster • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X,

SILABUS SMK MUHAMMADIYAH 1 YOGYAKARTA

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : X
Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.					
2.8 Memiliki perilaku hidup sehat dalam memilih makanan dan minuman, penyalahgunaan obat-obatan, kebersihan alat reproduksi, dan pemanfaatan waktu luang					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>3.11 Mengidentifikasi jenis-jenis dan menganalisis bahaya penggunaan NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat luas</p> <p>4.11 Menyajikan hasil identifikasi dan analisis bahaya penggunaan NARKOBA dan psikotropika terhadap dirinya, keluarga dan masyarakat luas</p>	<p>Narkoba dan Psikotropika</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang dampak penggunaan narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi bahaya, jenis-jenis dan penggolongan Narkoba yang sering disalahgunakan oleh kaum remaja secara individu. • Mengidentifikasi bahan-bahan dan cara pembuatan Narkoba yang populer di Indoensia secara individu. • Mengidentifikasi ciri-ciri orang yang ketergantungan pada Narkoba secara individu. • Mengidentifikasi tahapan-tahapan ketergantungan terhadap Narkoba secara individu. • 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 perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara dampak penggunaan narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan. • 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, 	<p>Observas: Untuk mengukur perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep</p> <p>Tes: Konsep makanan dan minuman sehat</p>	<p>1 X 3 Jp</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Laktop • LCD • Alat praga • Poster • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X,

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas</p> <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas. 			

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP No. 1)

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta
Bidang Keahlian : Teknologi Informasi dan Komunikasi/Bisnis dan Manajemen
Program Keahlian : Teknik Komputer dan Informatika/Keuangan
Kompetensi Keahlian : Teknik Komputer dan Jaringan, Multimedia, RPL/Akuntansi
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / Ganjil
Tahun Pelajaran : 2017 / 2018
Alokasi Waktu : 4 jp (4 x 45 menit)
KKM : 75

Kompetensi Inti

3. Memahami, menerapkan, menganalisis, dan mengevaluasi tentang pengetahuan faktual, konseptual, operasional dasar, dan metakognitif sesuai dengan bidang dan lingkup kajian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada tingkat teknis, spesifik, detil, dan kompleks, berkenaan dengan ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dalam konteks pengembangan potensi diri sebagai bagian dari keluarga, sekolah, dunia kerja, warga masyarakat nasional, regional, dan internasional.
4. Melaksanakan tugas spesifik dengan menggunakan alat, informasi, dan prosedur kerja yang lazim dilakukan serta memecahkan masalah sesuai dengan bidang kajian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Menampilkan kinerja di bawah bimbingan dengan mutu dan kuantitas yang terukur sesuai dengan standar kompetensi kerja. Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara efektif, kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, komunikatif, dan Solutif dalam ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah, serta mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung.

Kompetensi Dasar

3.1 Menerapkan teknik dasar salah satu aktifitas olahraga permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.

4.1. Mempraktikkan teknik dasar salah satu aktifitas olahraga permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.

Indikator Pencapaian Kompetensi

3.1.1. Menyimpulkan teknik dasar permainan sepak bola yang meliputi teknik menendang (passing) dan menghentikan bola (controlling) .

3.1.2. Menganalisis gerakan teknik dasar menendang (passing) dan menghentikan bola dalam permainan sepak bola .

4.1.1. Mendemonstrasikan gerakan teknik dasar permainan sepak bola dari sikap awalan, pelaksanaan, dan sikap akhir dalam menendang dan menghentikan bola.

4.1.2. Mengintegrasikan gerakan teknik dasar permainan sepak bola dari sikap awalan, pelaksanaan, dan sikap akhir dalam menendang dan menghentikan bola di dalam permainan yang dimodifikasi.

Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik mampu menyimpulkan teknik dasar permainan sepakbola
2. Peserta didik mampu menganalisis teknik dasar permainan sepak bola dari teknik awalan, pelaksanaan dan sikap akhir cara menendang dan menghentikan bola.
3. Peserta didik mampu mendemonstrasikan teknik dasar permainan sepak bola dari teknik awalan, pelaksanaan dan sikap akhir cara menendang dan menghentikan bola dengan benar
4. Peserta didik mampu memperagakan teknik dasar permainan sepakbola dalam permainan secara sederhana.

Materi Pembelajaran

Permainan Sepak Bola

1. Teknik dasar menendang bola
 - a. Teknik dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam.
 - b. Teknik dasar menendang bola dengan kaki bagian luar.
 - c. Teknik dasar menendang bola dengan punggung kaki.
2. Teknik menahan bola (kontrol bola)
 - a. Teknik dasar menahan bola dengan kaki bagian dalam.
 - b. Teknik dasar menahan bola dengan kaki bagian luar.
 - c. Teknik dasar menaham bola dengan punggung kaki.
3. Melakukan permainan sepak bola dengan peraturan yang sederhana.
(Materi lengkap ada di lampiran)

Pendekatan, dan Model Pembelajaran.

1. Pendekatan : Saintifik
2. Model : Discovery Learning
3. Metode : Diskusi, penugasan

Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan Pertama

Kegiatan	Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran	Waktu
Pendahuluan	Ketua kelas menyiapkan dan memimpin doa. Guru mengkondisikan suasana belajar yang menyenangkan. Guru melakukan presensi Mendiskusikan kompetensi yang telah dipelajari dan dikembangkan sebelumnya. Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan manfaatnya bagi kehidupan. Menyampaikan garis besar cakupan materi dan kegiatan yang akan dilakukan. Menyampaikan lingkup penilaian yang akan digunakan. Siswa melakukan pemanasan	15 menit
	1. Pemberian Rangsangan.(stimulus) (menanya) - Guru meminta peserta didik untuk melihat contoh gerakan teknik menendang dan menghentikan bola oleh guru atau peserta didik yang sudah bisa. - Peserta didik mengamati contoh dari guru atau peserta didik yang memberi contoh gerakan teknik dasar permainan sepak bola seperti teknik menendang	

	<p>Kegiatan Inti</p>	<p>dan menghentikan bola.</p> <p>2. Identifikasi masalah (mengamati)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik menanyakan hal-hal yang terjadi ketika mengamati demonstrasi dari guru atau peserta didik lain. - Guru menugaskan siswa untuk mengidentifikasi masalah utama apa dalam melakukan unjuk kerja teknik dasar menendang dan menghentikan bola dalam permainan sepak bola. - Peserta didik mengidentifikasi masalah yang terjadi ketika melihat contoh dari guru. <p>3. Pengumpulan data (mengumpulkan Informasi)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru meminta peserta didik untuk mengumpulkan data data tentang cara menendang dan menghentikan bola. - Peserta didik mengumpulkan informasi dengan mengamati kelompok lain yang melakukan teknik menendang dan menghentikan bola melihat tayangan video. <p>4. Pembuktian. (menalar)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru meminta peserta didik untuk mendemonstrasikan teknik menendang dan menghentikan bola. - Peserta didik mempresentasikan hasil temuan dari pengamatan kelompok lain. - Peserta didik memberikan penilaian dari hasil kelompok lain. <p>5. Menarik kesimpulan. (mengasosiasi)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru menugaskan peserta didik membuat kesimpulan tentang materi yang sudah dilaksanakan. - Peserta didik mendemonstrasikan teknik dasar menendang dan menahan bola yang benar. - Peserta lain memberi tanggapan dan menyimpulkan gerakan teknik dasar menendang dan menahan bola yang benar. 	<p>60 menit</p>	
	<p>Penutup</p>	<p>Guru dan siswa melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan.</p> <p>Siswa menyimpulkan materi di bawah bimbingan guru.</p> <p>Melaksanakan evaluasi dan tindak lanjut dengan tugas kelompok / perseorangan.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan selanjutnya. - Guru mengakhiri kegiatan pembelajaran dengan memberikan pesan untuk tetap belajar dan ditutup dengan doa. 	<p>15 menit</p>	

Pertemuan Kedua

Kegiatan	Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran	Waktu
Pendahuluan	<p>Ketua kelas menyiapkan dan memimpin doa.</p> <p>Guru mengkondisikan suasana belajar yang menyenangkan.</p> <p>Guru melakukan presensi</p> <p>Mendiskusikan kompetensi yang telah dipelajari dan dikembangkan sebelumnya.</p> <p>Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan manfaatnya bagi kehidupan.</p> <p>Menyampaikan garis besar cakupan materi dan kegiatan yang akan dilakukan.</p> <p>Menyampaikan lingkup penilaian yang akan digunakan.</p> <p>Siswa melakukan pemanasan</p>	15 menit
Kegiatan Inti	<p>1. Pemberian Rangsangan.(stimulus) (menanya)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru meminta peserta didik untuk melihat contoh gerakan teknik menendang dan shooting bola oleh guru atau peserta didik yang sudah bisa. - Peserta didik mengamati contoh dari guru atau peserta didik yang memberi contoh gerakan teknik dasar permainan sepak bola seperti teknik menendang dan shooting bola. <p>2. Identifikasi masalah (mengamati)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik menanyakan hal-hal yang terjadi ketika mengamati demonstrasi dari guru atau peserta didik lain. - Guru menugaskan siswa untuk mengidentifikasi masalah utama apa dalam melakukan unjuk kerja teknik dasar menendang dan shooting bola dalam permainan sepak bola. - Peserta didik mengidentifikasi masalah yang terjadi ketika melihat contoh dari guru. <p>3. Pengumpulan data (mengumpulkan Informasi)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru meminta peserta didik untuk mengumpulkan data data tentang cara menendang dan shooting bola. - Peserta didik mengumpulkan informasi dengan mengamati kelompok lain yang melakukan teknik menendang dan shooting bola melihat tayangan video. <p>4. Pembuktian. (menalar)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru meminta peserta didik untuk mendemonstrasikan teknik menendang dan shooting bola. - Peserta didik mempresentasikan hasil temuan dari pengamatan kelompok lain. 	60 menit

	<p>- Peserta didik memberikan penilaian dari hasil kelompok lain.</p> <p>5. Menarik kesimpulan. (mengasosiasi)</p> <p>- Guru menugaskan peserta didik membuat kesimpulan tentang materi yang sudah dilaksanakan.</p> <p>- Peserta didik mendemonstrasikan teknik dasar menendang dan shooting bola yang benar.</p> <p>- Peserta lain memberi tanggapan dan menyimpulkan gerakan teknik dasar menendang dan shooting bola yang benar.</p>	
Penutup	<p>Guru dan siswa melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan.</p> <p>Siswa menyimpulkan materi di bawah bimbingan guru.</p> <p>Melaksanakan evaluasi dan tindak lanjut dengan tugas kelompok / perseorangan.</p> <p>- Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan selanjutnya.</p> <p>- Guru mengakhiri kegiatan pembelajaran dengan memberikan pesan untuk tetap belajar dan ditutup dengan doa.</p>	15 menit

Penilaian Pembelajaran, Remedial, dan Pengayaan

1. Instrumen dan Teknik Penilaian

a. Jenis / teknik penilaian

- Sikap
- Observasi
- Penilaian diri
- Penilaian sejawat
- Jurnal harian
- Pengetahuan

Penilaian Pembelajaran, Remedial, dan Pengayaan

2. Instrumen dan Teknik Penilaian

b. Jenis / teknik penilaian

- Sikap
- Observasi
- Penilaian diri
- Penilaian sejawat
- Jurnal harian

c. Pengetahuan

- Test tertulis
- Test lisan
- Penugasan

d. Keterampilan

- Praktek Portofolio

Bentuk instrumen penilaian

a. Sikap

Observasi : rubrik penilaian sikap

Penilaian diri : daftar cek penilaian diri

- Penilaian sejawat : daftar cek penilaian sejawat
 Jurnal harian : catatan guru
- b. Pengetahuan
 Test tertulis : cek point
 Test lisan : daftar pertanyaan
 Penugasan : jelas
- c. Keterampilan
 Praktek : skala penilaian
 Portofolio : cek list

Pedoman penskoran terlampir

Alat/ Bahan, Media dan Sumber Belajar

a. Alat / Bahan :

1. Bola sepak
2. Kone
3. Peluit
4. Lapangan yang luas
5. Nomor dada
6. Gawang sepak bola

b. Media :

1. Gambar- gambar contoh gerakan
2. Internet

c. Sumber Belajar :

1. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. SMA/ SMK Kelas X. Kemdikbud RI. 2014.
2. Buku PENJASORKES. SMK Kelas X.Drs. Agus Mukholid, M.Pd.Yudhistira. 2014.

<p>Mengetahui Guru Mata Pelajaran</p> <p>Nurchahyo Ibnu Widodo, S.Pd. NBM 1 187 154</p>	<p>Yogyakarta, 24 September 2017</p> <p>Mahasiswa</p> <p>Hendi Hermawan NIM 14601241129</p>
---	--

LAMPIRAN : 1.

Materi pembelajaran ini tentang :

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 menggunakan kaki bagian dalam :

Menendang bola merupakan faktor terpenting dan utama dalam permainan sepakbola, adapun teknik kaki tumpu sejajar dengan bola sedangkan kaki satunya mengayun kebelakang yang akan digunakan untuk menendang kemudian kaki ayun diayun kedepan, saat perkenaan dengan bola kura-kura kaki bagian dalam.



Teknik menendang bola dengan punggung kaki :

Menendang bola merupakan faktor terpenting dan utama dalam permainan sepakbola, adapun teknik kaki tumpu sejajar dengan bola sedangkan kaki satunya mengayun kebelakang yang akan digunakan untuk menendang kemudian kaki ayun diayun kedepan, saat perkenaan dengan bola punggung kaki



Cara melakukan teknik menendang dengan kaki bagian dalam :

1. Tahap awalan

Tujuan : untuk mencapai ketepatan tendangan yang maksimum yang dapat dikontrol

Karakteristik teknik :

- Kaki tumpu sejajar dengan bola
- Kaki ayun diayun kebelakang
- Badan agak condong kedepan, pandangan kearah bola

-Tahap perkenaan dengan bola

2. Perkenaan dengan bola

Tujuan : untuk memaksimalkan ketepatan tendangan dengan bola dan memperkecil hilangnya keseimbangan badan.

Karakteristik teknik :

- penumpuan kaki, aktif dan cepat dengan suatu gerakan “ke samping bola”.
- waktu menendang bola, kaki diayun kebelakang agak menekuk, saat perkenaan kura-kaki bagian dalam
- Badan condong kedepan
- Pandangan ke arah bola.

Cara melakukan teknik menendang dengan punggung kaki :

1. Tahap awalan

Tujuan: untuk mencapai ketepatan tendangan yang maksimum yang dapat dikontrol

Karakteristik teknik :

- Kaki tumpu sejajar dengan bola
- Kaki ayun diayun kebelakang
- Badan agak condong kedepan, pandangan ke arah bola

2. Tahap perkenaan dengan bola

Tujuan : untuk memaksimalkan ketepatan tendangan dengan bola memperkecil hilangnya keseimbangan badan.

Karakteristik teknik :

- penumpuan kaki, aktif dan cepat dengan suatu gerakan “ke samping bola”.
- waktu menendang bola, kaki diayun kebelakang agak menekuk, saat perkenaan dipunggung kaki.
- Badan condong kedepan
- Pandangan ke arah bola.

3. Tahap gerakan lanjutan

Tujuan : untuk memperkecil hilangnya keseimbangan badan.

Karakteristik teknik :

- Kaki yang digunakan menendang dilangkahkan satu langkah kedepan.
- badan ditegakkan .
- kedua lengan rileks disamping badan.
- Pandangan mata ke arah depan.

LAMPIRAN : 2

1. Teknik penilaian:

a. Sikap

- 1) Observasi
- 2) Penilaian diri
- 3) Penilaian sejawat
- 4) Jurnal harian

b. Pengetahuan

- 1) Test tertulis
- 2) Test lisan
- 3) Penugasan

c. Keterampilan

- 1) Praktek
- 2) Portofolio

2. Bentuk instrumen dan instrumen penilaian

a. Sikap

- 1) Observasi : rubrik penilaian sikap
- 2) Penilaian diri : daftar cek penilaian diri

- 3) Penilaian sejawat : daftar cek penilaian sejawat
 4) Jurnal harian : catatan guru

Contoh Lembar penilaian sikap :

NO.	NAMA	ASPEK PENILAIAN / SKOR PENILAIAN					Jumlah Skor	Nilai Akhir	Predikat
		Jujur	Disiplin	Toleransi	Kerjasama	diriPercaya			
1									
2									
3									

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah skor yang didapat}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

- b. Pengetahuan
 1) Test tertulis : cek point

Contoh test tertulis :

- Sepakbola adalah permainan bola besar yang dilakukan oleh dua tim / regu yang masing-masing pemainnya berjumlah sebelas orang. Tujuan utama pemain sepak bola adalah....
 - Menggunakan teknik dan strategi
 - Memainkan bola seindah – indahnya
 - Memasukkan bola ke kandang lawan
 - Menggunakan teknik yang cantik
 - Menjaga daerah pertahanan
- Untuk melewati lawan, dan menghambat permainan, mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, menahan bola tetap dalam penguasaan, tujuan dari teknik....
 - Shooting
 - Dribbling
 - Heading
 - Stopping
 - Passing
- Salah satu keuntungan dari dribble yang menggunakan kaki dalam adalah....
 - Sprint menjadi cepat karena langkah kaki kita semakin jauh
 - Bisa mengecoh musuh dengan trick tertentu
 - Bisa melindungi bola dari jangkauan musuh/Tackle musuh.
 - Dapat men-Shooting bola dengan membelokkan arah bola

- E. Dapat mempercepat sprint
4. Jika menendang sisi kiri bola, maka bola akan bergerak....
- A. Melengkung ke kiri
 - B. Melengkung ke kanan
 - C. Lurus ke kiri
 - D. Lurus ke kanan
 - E. Lurus ke depan
5. Bagian kaki untuk menendang yang lebih banyak digunakan pada permainan futsal adalah....
- A. Daerah sisi luar kaki
 - B. Daerah sisi telapak kaki
 - C. Daerah sisi dalam kaki
 - D. Daerah sisi kura - kura kaki
 - E. Daerah sisi ujung jari (sepatu)
6. Berdasar kesimpulan dari penjelasan Sukatamsi (1997:233). Teknik dasar sepak bola terbagi dalam dua teknik, yaitu....
- A. teknik bola rendah dan teknik bola tinggi
 - B. teknik tanpa bola dan teknik dengan bola
 - C. teknik bola lurus dan teknik bola melambung
 - D. teknik bola jauh dan teknik bola dekat
 - E. teknik bola cepat dan teknik bola lambat
7. Pembagian cara menendang berdasar kegunaannya, salah satunya yaitu untuk....
- A. Mengecoh lawan
 - B. Mencari kesempatan memberikan bola umpan
 - C. Melewati lawan
 - D. Menembak ke gawang
 - E. Menguasai bola
8. Teknik menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk mengumpan jarak :
- A. Pendek
 - B. Panjang
 - C. Dekat
 - D. Sedang
 - E. Jauh

2) Test lisan : daftar pertanyaan
pertanyaan lisan :

1. Bagian kaki manakah yang digunakan untuk menendang bola jarak jauh ?
 2. Untuk mengumpan dalam jarak dekat bagian kaki mana yang digunakan ?
 3. Bila mengumpan dengan kaki kanan, bola diarahkan pada teman di sebelah kanan maka bagian kaki yang digunakan adalah ?
- 3) Penugasan : siswa diminta mencari telaah pustaka teknik dribbling dan shooting dalam sepakbola dari berbagai sumber (buku atau internet).
- c. Keterampilan
- 1) Praktik : skala penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA TEKNIK PASSING

Penilaian Ketrampilan Gerak				Nilai Akhir
Penilaian proses			Penilaian Produk (skor dikalikan10)	
Awalan Shooting (skor 3)	Pelaksanaan Shooting (skor 4)	Ahiran Shooting (skor 3)		

1) Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

a) Kriteria Penilaian Proses

• Sikap Awal

Skor 3 jika :

- (1) Berdiri dibelakang bola salah satu kaki kebelakang
- (2) Kedua tangan rileks disamping badan sedikit condong kedepan
- (3) pandangan fokus ke bola

Skor 2 : Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 : Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 0 : Jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

• Sikap Gerakan Pelaksanaan

Skor 4 Jika :

- (1) Kaki diayun kearah titik pusat bola badan sedikit condong kedepan
- (2) Perkenaan bola pada punggung kaki/ kaki bagian dalam/ ujung kaki
- (3) Lutut diluruskan kaki mengikuti arah bola
- (4) Pandangan ke depan

Skor 3 : jika tiga kriteria dilakukan secara benar

Skor 2 : jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 : jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 0 : jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar.

• Sikap ahir

Skor 3 jika :

- (1) Pandangan kearah bola
- (2) Kedua tangan rileks kesamping
- (3) Badan tegak

Skor 2 : jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 : jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 0 : jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP No. 2)

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta
Bidang Keahlian : Teknologi Informasi dan Komunikasi/Bisnis dan Manajemen
Program Keahlian : Teknik Komputer dan Informatika/Keuangan
Kompetensi Keahlian : Teknik Komputer dan Jaringan, Multimedia, RPL/Akuntansi
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / Ganjil
Tahun Pelajaran : 2017 / 2018
Alokasi Waktu : 2 jp (2 x 45 menit)
KKM : 75

A. Kompetensi Inti

KI – 3: Memahami, menerapkan, menganalisis, dan mengevaluasi tentang pengetahuan faktual, konseptual, operasional dasar, dan metakognitif sesuai dengan bidang dan lingkup kajian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada tingkat teknis, spesifik, detil, dan kompleks, berkenaan dengan ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dalam konteks pengembangan potensi diri sebagai bagian dari keluarga, sekolah, dunia kerja, warga masyarakat nasional, regional, dan internasional.

KI – 4: Melaksanakan tugas spesifik dengan menggunakan alat, informasi, dan prosedur kerja yang lazim dilakukan serta memecahkan masalah sesuai dengan bidang kajian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Menampilkan kinerja di bawah bimbingan dengan mutu dan kuantitas yang terukur sesuai dengan standar kompetensi kerja. Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara efektif, kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, komunikatif, dan Solutif dalam ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah, serta mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung.

B. Kompetensi Dasar

- 3.1. Menerapkan teknik dasar salah satu aktifitas olahraga permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
- 4.1. Mempraktikan teknik dasar salah satu aktifitas olahraga permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

- 3.1.1. Menyimpulkan teknik dasar permainan bola voli yang meliputi teknik passing bawah dan servis bawah
- 3.1.2. Menganalisis gerakan teknik dasar passing bawah dan servis dalam permainan bola voli.
- 4.1.1. Mendemonstrasikan gerakan teknik dasar permainan bola voli dari sikap awalan, pelaksanaan, dan sikap akhir dalam melakukan passing bawah dan servis bawah.
- 4.1.2. Mengintegrasikan gerakan teknik dasar permainan bola voli dari sikap awalan, pelaksanaan, dan sikap akhir dalam passing bawah dan servis bawah. di dalam permainan yang dimodifikasi.

D. Tujuan Pembelajaran

- 1. Peserta didik mampu menyimpulkan teknik dasar permainan bola voli.
- 2. Peserta didik mampu menganalisis teknik dasar permainan bola voli dari teknik

awalan, pelaksanaan dan sikap akhir cara melakukan pasing bawah dan servis bawah.

3. Peserta didik mampu mendemonstrasikan teknik dasar permainan bola voli dari teknik awalan, pelaksanaan dan sikap akhir cara pasing bawah dan servis bawah dengan benar

4. Peserta didik mampu memperagakan teknik dasar permainan bola voli dalam permainan secara sederhana.

E. Materi Pembelajaran

Permainan Bola voli

1. Teknik dasar pasing bawah

- a. Sikap awal sebelum melakukan pasing bawah.
- b. Pelaksanaan / perkenaan bola pada saat pasing bawah.
- c. Sikap akhir setelah melakukan pasing bawah.

2. Teknik dasar servis bawah

- a. Sikap awal sebelum melakukan servis bawah.
- b. Pelaksanaan / perkenaan bola pada saat servis bawah.
- c. Sikap akhir setelah melakukan servis bawah.

3. Melakukan permainan bola voli dengan peraturan yang sederhana.

(Materi lengkap ada di lampiran)

F. Pendekatan, dan Model Pembelajaran.

1. Pendekatan : Saintifik
2. Model : Discovery Learning
3. Metode : Diskusi, penugasan

G. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran	Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">- Ketua kelas menyiapkan dan memimpin doa.- Guru mengkondisikan suasana belajar yang menyenangkan.- Guru melakukan presensi- Mendiskusikan kompetensi yang telah dipelajari dan dikembangkan sebelumnya.- Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan manfaatnya bagi kehidupan.- Menyampaikan garis besar cakupan materi dan kegiatan yang akan dilakukan.- Menyampaikan lingkup penilaian yang akan digunakan.- Siswa melakukan pemanasan	15 menit
	1. Pemberian Rangsangan.(stimulus) (mengamati)	

Inti	<ul style="list-style-type: none"> - Guru meminta peserta didik untuk melihat contoh gerakan teknik pasing bawah dan servis bawah oleh guru atau peserta didik yang sudah bisa. - Peserta didik mengamati contoh dari guru atau peserta didik yang memberi contoh gerakan teknik dasar permainan bola voli seperti teknik pasing bawah dan servis bawah. - Peserta didik melakukan latihan teknik pasing bawah dan servis bawah seperti yang dicontohkan guru. <p>2. Identifikasi masalah (menanya)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik menanyakan hal-hal yang terjadi ketika mengamati demonstrasi dari guru atau peserta didik lain. - Guru menugaskan siswa untuk mengidentifikasi masalah utama apa dalam melakukan unjuk kerja teknik dasar pasing bawah dan servis bawah dalam permainan bola voli. - Peserta didik mengidentifikasi masalah yang terjadi ketika melihat contoh dari guru. <p>3. Pengumpulan data (mengumpulkan Informasi)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru meminta peserta didik untuk mengumpulkan data data tentang cara pasing bawah dan servis bawah. - Peserta didik mengumpulkan informasi dengan mengamati kelompok lain yang melakukan latihan teknik pasing bawah dan servis bawah atau melihat tayangan video. <p>4. Pembuktian. (menalar)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru meminta peserta didik untuk mendemonstrasikan teknik pasing bawah dan servis bawah secara berpasangan atau berkelompok - Peserta didik mempresentasikan hasil temuan dari pengamatan kelompok lain. - Peserta didik memberikan penilaian dari hasil kelompok lain. <p>5. Menarik kesimpulan. (mengasosiasi)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru menugaskan peserta didik membuat kesimpulan tentang materi yang sudah dilaksanakan. - Peserta didik mendemonstrasikan teknik pasing bawah dan servis bawah yang benar. - Peserta lain memberi tanggapan dan menyimpulkan gerakan teknik dasar pasing bawah dan servis bawah yang benar. 	60 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> - Guru dan siswa melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan. - Siswa menyimpulkan materi di bawah bimbingan guru. 	

	<ul style="list-style-type: none"> - Melaksanakan evaluasi dan tindak lanjut dengan tugas kelompok / perseorangan. - Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan selanjutnya. - Guru mengakhiri kegiatan pembelajaran dengan memberikan pesan untuk tetap belajar dan ditutup dengan doa. 	15 menit
--	--	----------

H. Penilaian Pembelajaran, Remedial dan Pengayaan

1. Instrumen dan Teknik Penilaian

1. Jenis / teknik penilaian

a. Sikap

- 1) Observasi
- 2).Penilaian diri
- 3). Penilaian sejawat
- 4). Jurnal harian

b. Pengetahuan

- 1) Test tertulis
- 2).Test lisan
- 3).Penugasan

c. Keterampilan

- 1).Praktik
- 2) Portofolio

2. Bentuk instrumen penilaian

a. Sikap

- 1). Observasi : rubrik penilaian sikap
- 2).Jurnal harian : catatan guru

b. Pengetahuan

- 1). Test tertulis : cek point
- 2). Test lisan : daftar pertanyaan
- 3). Penugasan : jelas

c. Keterampilan

- 1). Praktek : skala penilaian
- 2). Portofolio : cek list

3. Pedoman penskoran terlampir

I. Alat/ Bahan, Media dan Sumber Belajar

a. Alat / Bahan :

1. Bola voli
2. Net
3. Peluit
4. Lapangan yang luas
5. Nomor dada

b. Media :

1. Gambar – gambar contoh gerakan
2. Internet

c. Sumber Belajar :

1. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. SMA/ SMK Kelas X. Kemdikbud RI. 2014.
2. Buku PENJASORKES. SMK Kelas X.Drs. Agus Mukholid, M.Pd.Yudhistira. 2014.

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran

Nurchahyo Ibnu Widodo, S.Pd.
NBM 1 187 154

Yogyakarta, 15 Oktober 2017

Mahasiswa,

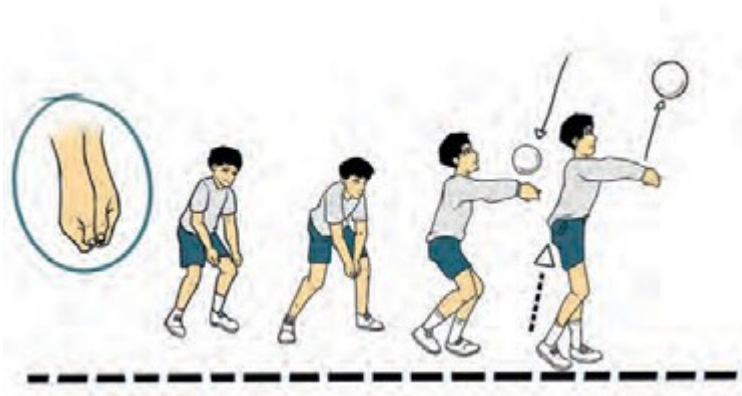
Hendi Hermawan
NIM 14601241129

Materi pembelajaran

Passing bawah merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan olahraga bola voli. Passing bawah biasanya digunakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan ke regu lawan dengan cara mengoperkan bola ke teman seregu (teman satu tim). Selain itu passing bawah juga digunakan sebagai dasar pertahanan tim dari serangan musuh. Passing bawah yang dilakukan dengan baik akan dapat menerima atau pun menahan berbagai bentuk serangan yang dilakukan oleh tim lawan, serta sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan balik dengan mengopernya ke tosser (setter) yang mempunyai tugas untuk mengatur pola serangan. Selain passing bawah juga ada beberapa teknik-teknik dasar lainnya yang harus dikuasai oleh pemain bola voli.

Trick Melakukan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli

1. Ambil sikap siap yang umumnya dilakukan dalam permainan bola voli, yaitu kedua kaki dibuka selebar bahu serta kedua lutut sedikit ditekuk dengan badan sedikit dibungkukkan ke depan.
2. Rapatkan serta luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari menjadi sejajar
3. Ayunkan kedua lengan secara bersamaan ke arah datangnya bola, dalam hal ini siku harus betul-betul dalam keadaan lurus. Letak perkenaan bola harus berada pada bagian prosimal lengan atau diatas dari pergelangan tangan.
4. Dan disaat bola mengenai kedua lengan, lutut kaki diluruskan.
5. Dalam melakukan passing bawah ke arah depan, ayunan lengan tidak lebih dari sudut 90 derajat dengan bahu atau badan.



Servis Bola pada permainan bola voli merupakan hal dasar, karena servis dilakukan pada awal permainan bola voli. Oleh karena itu setiap pemain bola Voli wajib menguasai dasar - dasar dari permainan bola voli seperti servis atas dan bawah maupun Passing.

Cara Melakukan Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli :

1. Langkah pertama adalah Sikap tubuh berdiri, kemudian kaki membentuk kuda - kuda dengan tubuh agak condong ke depan.
2. Langkah yang kedua salah satu tangan memegang bola dan tangan yang satunya digunakan untuk memukul bola dengan jari - jari tangan dalam keadaan mengepal atau menggenggam.
3. Yang ketiga Bola sedikit dilambungkan, kemudian bola dipukul di bagian bawah dengan ayunan tangan dari belakang ke depan.



LAMPIRAN : 2

1. Teknik penilaian:

a) Sikap

1. Observasi
2. Penilaian diri
3. Penilaian sejawat
4. Jurnal harian

b.) Pengetahuan

1. Test tertulis
2. Test lisan
3. Penugasan

c.) Keterampilan

1. Praktek
2. Portofolio

2. Bentuk instrumen dan instrumen penilaian

a. Sikap

1. Observasi : rubrik penilaian sikap
2. Penilaian diri : daftar cek penilaian diri

3. Penilaian sejawat : daftar cek penilaian sejawat
4. Jurnal harian : catatan guru

Lembar penilaian sikap :

NO.	NAMA	ASPEK PENILAIAN / SKOR PENILAIAN					Jumlah Skor	Nilai Akhir	Predikat
		Jujur	Disiplin	Toleransi	Kerjasama	diriPercaya			
1									
2									
3									

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah skor yang didapat}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

d. Pengetahuan

- 4) Test tertulis : cek point
- 5)

b. Pengetahuan

Test tertulis : cek poin

1. Masing-masing tim dalam permainan nola voli terdiri dari...
 - a. 9 orang
 - b. 7 orang
 - c. 6 orang
 - d. 8 orang
 - e. 5 orang
2. Poin yang harus dicapai dalam permainan bola voli oleh setiap tim untuk mencapai kemenangan yaitu ...
 - a. 25 poin
 - b. 23 poin
 - c. 22 poin
 - d. 24 poin
 - e. 20 poin
3. Ukuran lapangan dalam permainan bola voli yaitu ...
 - a. 8 m x 17 m
 - b. 8 m x 19 m
 - c. 9 m x 17 m
 - d. 9 m x 18 m
 - e. 9 m x 19 m
4. Permainan bola voli pertama kali ditemukan oleh ...
 - a. James Naismith
 - b. William Smith
 - c. William G. Morgan

- d. John G. Morgan
 - e. G Rostow
5. Tingginya net pada lapangan bolaa voli putri yaitu ...
 - a. 2,24 m
 - b. 2,22 m
 - c. 2,21 m
 - d. 2,23 m
 - e. 2,20 m
 6. Ukuran bola voli yaitu ...
 - a. 67-69 cm
 - b. 65-67 cm
 - c. 63-65 cm
 - d. 66-68 cm
 - e. 66-70 cm
 7. Berat bola voli yaitu ...
 - a. 260-280 gram
 - b. 240-260 gram
 - c. 230-250 gram
 - d. 250-270 gram
 - e. 250-260 gram

e. Keterampilan

2) Praktik : skala penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA TEKNIK PASSING

Penilaian Keterampilan Gerak				Nilai Akhir
Penilaian proses			Penilaian Produk (skor dikalikan10)	
Awalan passing (skor 3)	Pelaksanaan passing (skor 4)	Akhiran passing (skor 3)		

1) Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

b) Kriteria Penilaian Proses

- Sikap Awal

Skor 3 jika :

- (1) Badan agak bungkuk kuda-kuda tengah satu kaki sedikit kebelakang
- (2) Kedua tangan rileks disamping badan sedikit condong kedepan
- (3) pandangan fokus ke bola

Skor 2 : Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 : Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 0 : Jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

- Sikap Gerakan Pelaksanaan

Skor 4 Jika :

(1) Tangan diayun ke arah titik pusat bola badan sedikit condong kedepan

(2) Perkenaan bola pada lengan bagian dalam

(3) Lutut diluruskan kaki mengikuti arah bola

(4) Pandangan ke depan

Skor 3 : jika tiga kriteria dilakukan secara benar

Skor 2 : jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 : jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 0 : jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar.

- Sikap ahir

Skor 3 jika :

(1) Pandangan ke arah bola

(2) Kedua tangan rileks kesamping

(3) Badan tegak

Skor 2 : jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 : jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 0 : jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP No. 3)

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta
Bidang Keahlian : Teknologi Informasi dan Komunikasi/Bisnis dan Manajemen
Program Keahlian : Teknik Komputer dan Informatika/Keuangan
Kompetensi Keahlian : Teknik Komputer dan Jaringan, Multimedia, RPL/Akuntansi
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / Ganjil
Tahun Pelajaran : 2017 / 2018
Alokasi Waktu : 2 jp (2 x 45 menit)
KKM : 75

A. Kompetensi Inti

KI – 3: Memahami, menerapkan, menganalisis, dan mengevaluasi tentang pengetahuan faktual, konseptual, operasional dasar, dan metakognitif sesuai dengan bidang dan lingkup kajian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada tingkat teknis, spesifik, detil, dan kompleks, berkenaan dengan ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dalam konteks pengembangan potensi diri sebagai bagian dari keluarga, sekolah, dunia kerja, warga masyarakat nasional, regional, dan internasional.

KI – 4: Melaksanakan tugas spesifik dengan menggunakan alat, informasi, dan prosedur kerja yang lazim dilakukan serta memecahkan masalah sesuai dengan bidang kajian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Menampilkan kinerja di bawah bimbingan dengan mutu dan kuantitas yang terukur sesuai dengan standar kompetensi kerja. Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara efektif, kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, komunikatif, dan Solutif dalam ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah, serta mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung.

B. Kompetensi Dasar

- 3.1.Menerapkan teknik dasar salah satu aktifitas olahraga permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
- 4.1.Mempraktikkan teknik dasar salah satu aktifitas olahraga permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

- 3.1.1.Menyimpulkan teknik dasar permainan Bola tangan yang meliputi teknik melempar dan menangkap bola.
- 3.1.2.Menganalisis gerakan teknik dasar melempar dan menangkap bola dalam permainan bola tangan.
- 4.1.1.Mendemonstrasikan gerakan teknik dasar permainan bola tangan dari sikap awalan, pelaksanaan, dan sikap akhir dalam melempar dan menangkap bola.
- 4.1.2.Mengintegrasikan gerakan teknik dasar permainan bola tangan dari sikap awalan, pelaksanaan, dan sikap akhir dalam melempar dan menangkap bola di dalam permainan yang dimodifikasi.

D. Tujuan Pembelajaran

- 1.Peserta didik mampu menyimpulkan teknik dasar permainan bola tangan.
- 2. Peserta didik mampu menganalisis teknik dasar permainan bola tangan dari teknik awalan, pelaksanaan dan sikap akhir cara melempar dan menangkap bola.

3. Peserta didik mampu mendemonstrasikan teknik dasar permainan bola tangan dari teknik awalan, pelaksanaan dan sikap akhir cara melempar dan menangkap bola dengan benar

4. Peserta didik mampu memperagakan teknik dasar permainan bola tangan dalam permainan secara sederhana.

E. Materi Pembelajaran

Permainan Bola tangan :

1. Teknik dasar melempar bola
 - a. Teknik dasar melempar bola setinggi dada (chestpass)
 - b. Teknik dasar melempar bola dipantulkan ke lantai (bounce pass)
 - c. Teknik dasar melempar bola diatas kepala (over head pass)
2. Teknik menangkap bola
 - a. Teknik dasar menangkap bola setinggi dada (chestpass)
 - b. Teknik dasar menangkap bola dipantulkan ke lantai (bounce pass)
 - c. Teknik dasar menangkap bola diatas kepala (over head pass)
3. Melakukan permainan bola tangan dengan peraturan yang sederhana.
(Materi lengkap ada di lampiran)

F. Pendekatan, dan Model Pembelajaran.

1. Pendekatan : Saintifik
2. Model : Discovery Learning
3. Metode : Diskusi, penugasan

G. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran	Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> - Ketua kelas menyiapkan dan memimpin doa. - Guru mengkondisikan suasana belajar yang menyenangkan. - Guru melakukan presensi - Mendiskusikan kompetensi yang telah dipelajari dan dikembangkan sebelumnya. - Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan manfaatnya bagi kehidupan. - Menyampaikan garis besar cakupan materi dan kegiatan yang akan dilakukan. - Menyampaikan lingkup penilaian yang akan digunakan. - Siswa melakukan pemanasan 	15 menit
	<p>1. Pemberian Rangsangan.(stimulus) (mengamati)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru meminta peserta didik untuk melihat contoh gerakan teknik melempar dan menangkap bola oleh guru atau peserta didik yang sudah bisa. - Peserta didik mengamati contoh dari guru atau peserta didik yang memberi contoh gerakan teknik dasar permainan bola basket seperti teknik melempar dan 	

	Inti	<p>menangkap bola.</p> <p>2. Identifikasi masalah (menanya)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik menanyakan hal-hal yang terjadi ketika mengamati demonstrasi dari guru atau peserta didik lain. - Guru menugaskan siswa untuk mengidentifikasi masalah utama apa dalam melakukan unjuk kerja teknik dasar menendang dan menghentikan bola dalam permainan sepak bola. - Peserta didik mengidentifikasi masalah yang terjadi ketika melihat contoh dari guru. - Peserta didik melakukan latihan teknik dasar permainan bola basket seperti yang dicontohkan oleh guru dengan berteman atau berkelompok. <p>3. Pengumpulan data (mengumpulkan Informasi)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru meminta peserta didik untuk mengumpulkan data data tentang cara melempar dan menangkap bola. - Peserta didik mengumpulkan informasi dengan mengamati kelompok lain yang melakukan teknik melempar dan menangkap bola atau dengan membaca buku / melihat tayangan video. <p>4. Pembuktian. (menalar)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru meminta peserta didik untuk mendemonstrasikan teknik melempar dan menangkap bola. - Peserta didik mempresentasikan hasil temuan dari pengamatan kelompok lain. - Peserta didik memberikan penilaian dari hasil kelompok lain. <p>5. Menarik kesimpulan. (mengasosiasi)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru menugaskan peserta didik membuat kesimpulan tentang materi yang sudah dilaksanakan. - Peserta didik mendemonstrasikan teknik dasar melempar dan menangkap bola yang benar. - Peserta lain memberi tanggapan dan menyimpulkan gerakan teknik dasar melempar dan menangkap bola yang benar. 	60 menit
	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> - Guru dan siswa melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan. - Siswa menyimpulkan materi di bawah bimbingan guru. - Melaksanakan evaluasi dan tindak lanjut dengan tugas 	15 menit

	<p>kelompok / perseorangan.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan selanjutnya. - Guru mengakhiri kegiatan pembelajaran dengan memberikan pesan untuk tetap belajar dan ditutup dengan doa. 	
--	---	--

H. Penilaian Pembelajaran, Remedial dan Pengayaan

1. Instrumen dan Teknik Penilaian

1. Jenis / teknik penilaian

a. Sikap

- 1). Observasi
- 2). Penilaian diri
- 3). Penilaian sejawat
- 4). Jurnal harian

b. Pengetahuan

- 1). Test tertulis
- 2). Test lisan
- 3). Penugasan

c. Keterampilan

- 1). Praktek
- 2). Portofolio

2. Bentuk instrumen penilaian

a. Sikap

- 1) Observasi : rubrik penilaian sikap
- 2) Penilaian diri : daftar cek penilaian diri
- 3) Penilaian sejawat : daftar cek penilaian sejawat
- 4). Jurnal harian : catatan guru

b. Pengetahuan

- 1) Test tertulis: cek point
- 2) Test lisan : daftar pertanyaan
- 3) Penugasan : jelas

c. Keterampilan

- 1) Praktek : skala penilaian
- 2) Portofolio : cek list

3. Pedoman penskoran terlampir

2. Analisis Hasil Penilaian

(terlampir)

3. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

(terlampir)

I. Alat/ Bahan, Media dan Sumber Belajar

a. Alat / Bahan :

1. Bola tangan
2. stopwatch
3. Peluit
4. Lapangan yang luas

b. Media :

1. Gambar – gambar contoh gerakan
2. Internet

c. Sumber Belajar :

1. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. SMA/ SMK Kelas X. Kemdikbud RI. 2014.
2. Buku PENJASORKES. SMK Kelas X.Drs. Agus Mukholid, M.Pd.Yudhistira. 2014.

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran

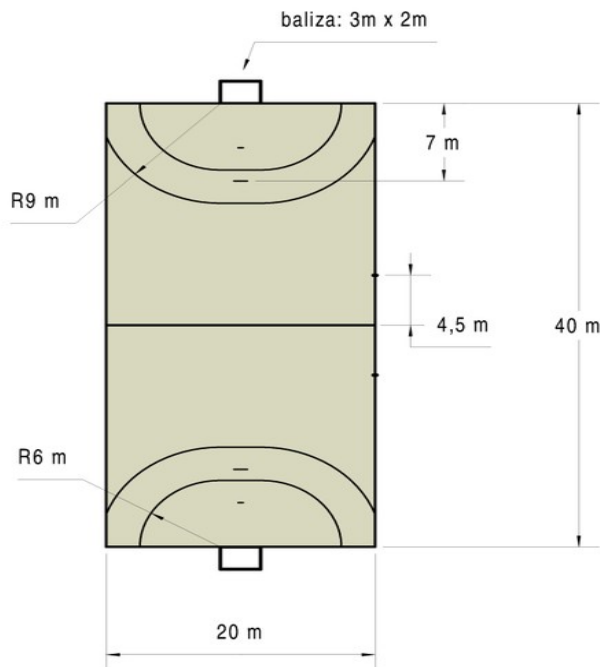
Nurchahyo Ibnu Widodo, S.Pd.
NBM 1 187 154

Yogyakarta, 15 Oktober 2017
Mahasiswa

Hendi Hermawan
NIM 14601241129

Materi.

Bola tangan adalah olahraga beregu di mana dua regu dengan masing-masing 7 pemain (6 pemain dan 1 penjaga gawang) berusaha memasukkan sebuah bola ke gawang lawan. Permainan ini mirip dengan sepak bola, tapi cara memindahkan bola adalah dengan tangan pemain, bukan kaki. Lapangan bola tangan berukuran 40 m x 20m dengan garis pemisah di tengah dan gawang di tengah kedua sisi pendek. Di sekeliling gawang dibuat garis untuk menandai daerah yang hanya boleh dimasuki penjaga gawang. Bola yang digunakan lebih kecil dari bola sepak. Handball dimainkan selama 2 x 30 menit. Penalti dilakukan dari jarak 7 meter. Handball juga dipertandingkan di Olimpiade.



SEJARAH BOLATANGAN

MASA YUNANI KUNO

Permainan bola tangan dapat ditelusuri sejarahnya. Pada zaman Yunani Kuno permainan bolatangan sudah dimainkan walaupun dengan peraturan yang masih kuno. Permainan "Urania" yang dimainkan oleh orang-orang Yunani kuno (yang digambarkan oleh Homer dan Odyssey) dan "harpaston" yang dimainkan oleh orang-orang Romawi yang bernama Claudius Galenus tahun 130 sampai 200 Masehi. Di Jerman permainan bola tangan dikenal dengan "Fangballspiel" yaitu permainan "tangkap bola" yang diperkenalkan dalam sebuah lagu oleh penulis puisi Jerman bernama Walther von der Vgelweide. (1170-1230). Di Perancis seorang bernama Rabeilas (1494-1533) menggambarkan permainan bolatangan dengan; "mereka bermain bolatangan dengan menggunakan telapak tangan mereka". Pada tahun 1793 masyarakat Inuit yang hidup di dataran hijau menggambarkan dan membuat ilustrasi dengan menggunakan bolatangan. Pada tahun 1484 seorang administrator olahraga Denmark mengizinkan permainan bolatangan agar dimainkan di sekolah lanjutan di Ortrup Denmark dan mendorong untuk segera menyertakan aturan dalam bolatangan.

Teknik Menggiring Bola (Dribbling)

Latihan dribbling harus dilakukan secara sistematis, maksudnya diawali dengan gerakan yang lambat ke gerakan yang lebih cepat atau dari yang mudah, kemudian setelah gerakan tersebut sudah dikuasai gerakan ditambah dengan gerakan-gerakan yang lebih sulit. Suatu bentuk sistematika dribbling antara lain:

- Drible harus dengan satu tangan
- Drible harus dengan berganti-ganti tangan yang memantulkan bola.
- Drible zig-zag.
- Drible – vivot – drible zig-zag.
- Bodweaving – drible zig-zag

Cara melakukan gerakan drible:

- Bola dipantulkan dengan satu tangan.
- Bola dipantulkan kira-kira 1 meter di depan pemain yang sedang bergerak atau berlari kedepan
- Memantulkan bola dengan cara melecutkan pergelangan tangan yang terakhir menyentuh ujung-ujung jari tangan.

Teknik Melempar Bola

Cara melempar bola dapat dilakukan dengan dua tangan dan tergantung pada variasi yang digunakan:

- Lemparan dari atas kepala (over head pass)
- Lemparan dada (over chest pass)
- Lemparan dari bawah lengan (over underhand pass)

Cara melempar bola dengan satu tangan paling sering dilakukan karena lemparan ini secara relative sangat mudah, cepat dan terarah. Macam-macam lemparan satu tangan adalah:

- Lemparan dari atas bahu (javelin pass)
- Lemparan dari samping badan (side pass)
- Lemparan dari belakang badan (reverse pass)
- Teknik Menembak Bola
- Menembak saat meloncat ke depan (the dive shot)

Menolakkan kaki didepan garis gawang kemudian meluncurkan badannya kedepan arah gawang lawan sehingga seluruh badannya melayang diudara. Bola dipegang dengan satu tangan diatas bahu, bola dilepaskan pada saat mencapai titik tertinggi dari hasil lompatan ke depan.

Menembak sambil menjatuhkan diri (the fatal shot)

Bola dipegang dengan satu tangan lalu badan dicondongkan kedepan atau kesamping dan dilanjutkan dengan gerakan melepaskan tembakan. Setelah bola lepas dari lengan, penembak mendaratkan badannya dilanjutkan dengan gerakan menggulingkan badan

Menembak saat bola keatas (the jump shot)

Sebelum menembak, penembak bola melakukan gerakan melompat keatas dengan maksud menembakkan bola melewati atas kepala atau lengan lawan. Penembak mendaratkan kakinya disekitar dimana ia menumpuh atau melompat pada awal gerakan.

Menembak saat melayang (the flying shot)

Aspek penting yang diperhatikan ialah irama langkah. Pemain harus dapat menangkap dan menguasai bola dengan baik dan kemudian melakukan awalan tiga langkah yang diizinkan

sebelum melompat pada waktu langkah terakhir. Pada waktu melakukan lompatan, pemain harus dapat mengkonsentrasikan diri untuk melompat cukup jauh ke depan dan juga melepas bola. Menembak dengan cara ini, memberi keuntungan bagi penembak yaitu memperpendek jarak lemparan dan juga daya tembaknya akan lebih bertenaga atau lebih keras. Dalam melakukan flying shot ini, harus diperhatikan 3 unsur pokok yaitu: awalan (irama langkah), ketinggian lompatan, dan jarak.

Menembak bola dengan sikap berdiri (the standing throw shot)

Tembakan ini sangat sederhana dan kemungkinan berhasilnya sangat kecil, karena lemparan ini memberikan kesempatan lawannya untuk mempertahankan gawangnya. Pada waktu menembak dianjurkan untuk menembak ke bawah atas panggul dan memantulkan bola didepan gawang agar sulit ditangkap penjaga gawang.

Menembak dari samping badan (the side throw)

Menembak dari samping diakhiri dengan gerakan pura-pura untuk memperdaya lawan sehingga bergerak kearah yang salah dan membuka ruang yang keras untuk dapat menembakkan bola. Cara ini dilakukan apabila terhalang oleh lawan sehingga tidak dapat bekerjasama dengan temannya

Teknik Menangkap Bola

Menangkap bola umumnya menggunakan dua tangan. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menangkap bola adalah, sebagai berikut:

- Posisi menghadap kearah sasaran atau bola.
- Posisi kedua tangan dijulurkan lurus ke depan.
- Posisi badan agak condong ke depan.
- Posisi kaki agak sedikit dibuka.

Macam-macam jenis tangkapan dalam bola tangan:

- Tangkapan dua tangan dari atas
- Tangkapan dua tangan dari didepan

Cara bermain Bolatangan

Permainan ini dimainkan oleh pemein yang berjumlah 6 orang dan satu penjaga gawang. Objek dari permainan ini adalah melempar bola sampai masuk menjadi gol di gawang lawan. Bolatangan dimankan di lapangan sepamnjang 40 meter dan lebar 20 meter. Saat berlangsung permainan, pemein setiap tim adalah 6 orang dan satu penjaga gawang dengan waktu main 2×30 menit.

Peraturan Permainan Pemain berjumlah enam orang dan satu penjaga gawang. Obyek dari permainan ini ialah melempar bola sampai masuk menjadi gol di gawang lawan. Bola tangan dimainkan diatas lapangan dengan panjang 40 m dan lebar 20 m. Saat berlangsung permainan, masing-masing tim terdiri atas 6 pemain dan 1 penjaga gawang. Waktu yang digunakan adalah 2 x 30 menit. Semua orang boleh bermain bola tangan tetapi bola harus disesuaikan dengan umur, jenis kelamin, dan besar seseorang. Aturan permainan hampir sama dengan sepak bola.

Jalannya Permainan

Pemain terdiri dari 2 tim masing-masing terdiri 7 orang, 6 sebagai pemain 1 sebagai penjaga gawang. Dimulai di tengah lapangan untuk jumpball, cara melempar bola dengan passing, dribbling dengan 3 langkah, cara memasukkan bola dengan shoting dari garis luar setengah lingkaran depan gawang.

LAMPIRAN : 2

1. Teknik penilaian:

a) Sikap

- 5. Observasi
- 6. Penilaian diri
- 7. Penilaian sejawat
- 8. Jurnal harian

b.) Pengetahuan

- 4. Test tertulis
- 5. Test lisan
- 6. Penugasan

c.) Keterampilan

- 3. Praktek
- 4. Portofolio

2. Bentuk instrumen dan instrumen penilaian

a. Sikap

- 5. Observasi : rubrik penilaian sikap
- 6. Penilaian diri : daftar cek penilaian diri
- 7. Penilaian sejawat : daftar cek penilaian sejawat
- 8. Jurnal harian : catatan guru

Lembar penilaian sikap :

NO.	NAMA	ASPEK PENILAIAN / SKOR PENILAIAN					Jumlah Skor	Nilai Akhir	Predikat
		Jujur	Disiplin	Toleransi	Kerjasama	diriPercaya			
1									
2									
3									

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah skor yang didapat}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

f. Pengetahuan

- 6) Test tertulis : cek point

- 1. Permainan beregu di mana dua regu dengan masing-masing 7 pemain (6 pemain dan 1 penjaga gawang) berusaha memasukkan sebuah bola ke gawang lawan dengan menggunakan tangan...

- a. Bola basket
 - b. Bola voli
 - c. Bola tangan
 - d. Bola kaki
 - e. Bola kasti
2. Lapangan bola tangan berukuran...
 - a. 40 m x 20 m
 - b. 50 m x 30 m
 - c. 60 m x 40 m
 - d. 70 m x 50 m
 - e. 80 m x 80 m
 3. Gawang Bola Tangan berukuran ...
 - a. 4 m x 3 m
 - b. 3 m x 2 m
 - c. 5 m x 4 m
 - d. 6 m x 5 m
 - e. 7m x 7m
 4. Permainan Bola tangan untuk 16 tahun atau lebih dimainkan selama...
 - a. 2 x 30 menit
 - b. 4 x 10 menit
 - c. 2 x 45 menit
 - d. 2 x 20 menit
 - e. 2 x 45 menit
 5. Permainan Bola tangan untuk 12-16 tahun dimainkan selama...
 - a. 2 x 25 menit
 - b. 4 x 10 menit
 - c. 2 x 45 menit
 - d. 3 x 20 menit
 - e. 1x 10 menit
 6. Permainan Bola tangan untuk 8-12 tahun dimainkan selama...
 - a. 2 x 20 menit
 - b. 4 x 10 menit
 - c. 2 x 45 menit
 - d. 3 x 20 menit
 - e. 2 x 5 menit
 7. Waktu istirahat pertandingan normal selama
 - a. 15 menit
 - b. 10 menit
 - c. 20 menit
 - d. 25 menit
 - e. 30 menit
 8. Jarak daerah lemparan bebas (free throw) yaitu..
 - a. 9 m
 - b. 8 m
 - c. 7 m
 - d. 6 m
 - e. 5 m

Test lisan : daftar pertanyaan

Pertanyaan lisan :

1. Untuk mengoper jarak dekat menggunakan passing??
2. Untuk mengoper jarak jauh menggunakan operan?
3. Bagaimana cara melakukan shooting?
4. Penugasan : siswa diminta mencari telaah pustaka teknik Melakukan Passing atau operan bola ke kawan dalam permainan bola tangan

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 - 100
 - Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 81- 90
 - Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 - 80
 - Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69
 - Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60
- g. Keterampilan

3) Praktik : skala penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA TEKNIK PASSING

Penilaian Ketrampilan Gerak				Nilai Akhir
Penilaian proses			Penilaian Produk (skor dikalikan10)	
Awalan passing (skor 3)	Pelaksanaan passing (skor 4)	Akhiran passing (skor 3)		

1) Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

c) Kriteria Penilaian Proses

• Sikap Awal

Skor 3 jika :

- (1) Badan agak bungkuk kuda-kuda satu kaki sedikit kebelakang
- (2) Kedua tangan rileks di depan badan sedikit condong kedepan
- (3) pandangan fokus ke bola

Skor 2 : Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 : Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 0 : Jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

• Sikap Gerakan Pelaksanaan

Skor 4 Jika :

- (1) Tangan diayun kearah titik pusat teman badan sedikit condong kedepan
- (2) Jari jari tangan digunakan untuk lecutan bola
- (3) Kaki melangkah mengikuti arah bola
- (4) Pandangan ke depan

Skor 3 : jika tiga kriteria dilakukan secara benar

Skor 2 : jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 : jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 0 : jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar.

• Sikap akhir

Skor 3 jika :

- (1) Pandangan kearah bola
- (2) Kedua tangan rileks kesamping
- (3) Badan tegak

Skor 2 : jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 : jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 0 : jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP No. 4)

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta
Bidang Keahlian : Teknologi Informasi dan Komunikasi/Bisnis dan Manajemen
Program Keahlian : Teknik Komputer dan Informatika/Keuangan
Kompetensi Keahlian : Teknik Komputer dan Jaringan, Multimedia, RPL/Akuntansi
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / Ganjil
Tahun Pelajaran : 2017 / 2018
Alokasi Waktu : 4 jp (4 x 45 menit)
KKM : 75

A. Kompetensi Inti

KI – 3: Memahami, menerapkan, menganalisis, dan mengevaluasi tentang pengetahuan faktual, konseptual, operasional dasar, dan metakognitif sesuai dengan bidang dan lingkup kajian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada tingkat teknis, spesifik, detil, dan kompleks, berkenaan dengan ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dalam konteks pengembangan potensi diri sebagai bagian dari keluarga, sekolah, dunia kerja, warga masyarakat nasional, regional, dan internasional.

KI – 4: Melaksanakan tugas spesifik dengan menggunakan alat, informasi, dan prosedur kerja yang lazim dilakukan serta memecahkan masalah sesuai dengan bidang kajian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Menampilkan kinerja di bawah bimbingan dengan mutu dan kuantitas yang terukur sesuai dengan standar kompetensi kerja. Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara efektif, kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, komunikatif, dan Solutif dalam ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah, serta mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung.

B. Kompetensi Dasar

3.4. Menerapkan teknik dasar salah satu aktifitas olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif.

4.4. Mempraktikan teknik dasar salah satu aktifitas olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif.

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

3.4.1. Menyimpulkan teknik dasar salah satu aktivitas beladiri yang meliputi teknik pukulan dan tendangan.

3.4.2. Menganalisis teknik dasar salah satu aktivitas beladiri yang meliputi teknik pukulan dan tendangan.

4.4.1. Mendemonstrasikan gerakan teknik dasar salah satu aktivitas beladiri yang meliputi teknik pukulan dan tendangan yang benar

4.4.2. Mengintegrasikan gerakan teknik teknik dasar salah satu aktivitas beladiri yang meliputi teknik pukulan dan tendangan untuk menghasilkan gerak yang efektif.

D. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik mampu menyimpulkan teknik dasar aktivitas beladiri yang meliputi teknik pukulan dan tendangan.
2. Peserta didik mampu menganalisis teknik dasar aktivitas beladiri yang meliputi teknik pukulan dan tendangan serta kombinasi kedua teknik dengan baik.
3. Peserta didik mampu mendemonstrasikan teknik dasar aktivitas beladiri yang meliputi teknik pukulan dan tendangan, serta kombinasi kedua teknik yang benar
4. Peserta didik mampu memperagakan teknik dasar aktivitas beladiri yang meliputi teknik pukulan dan tendangan serta kombinasi dengan baik dan benar.

E. Materi Pembelajaran

Aktivitas Beladiri :

1. Teknik dasar pukulan dalam pencak silat
2. Teknik dasar tendangan dalam pencak silat
3. Kombinasi teknik pukulan dan tendangan dalam pencak silat.

(Materi lengkap ada di lampiran)

F. Pendekatan, dan Model Pembelajaran.

1. Pendekatan : Saintifik
2. Model : Discovery Learning
3. Metode : Diskusi, penugasan

G. Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan Pertama :

Kegiatan	Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran	Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> - Ketua kelas menyiapkan dan memimpin doa. - Guru mengkondisikan suasana belajar yang menyenangkan. - Guru melakukan presensi - Mendiskusikan kompetensi yang telah dipelajari dan dikembangkan sebelumnya. - Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan manfaatnya bagi kehidupan. - Menyampaikan garis besar cakupan materi dan kegiatan yang akan dilakukan. - Menyampaikan lingkup penilaian yang akan digunakan. - Siswa melakukan pemanasan 	15 menit
	<p>1. Pemberian Rangsangan.(stimulus) (menanya)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru meminta peserta didik untuk melihat contoh gerakan teknik dasar tendangan dan pukulan dalam olahraga beladiri oleh guru atau peserta didik yang sudah bisa. - Peserta didik mengamati contoh dari guru atau peserta didik yang memberi contoh gerakan teknik dasar tendangan dan pukulan dalam olahraga beladiri. <p>2. Identifikasi masalah</p>	

	Inti	<p>(mengamati)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik menanyakan hal-hal yang terjadi ketika mengamati demonstrasi dari guru atau peserta didik lain. - Guru menugaskan siswa untuk mengidentifikasi masalah utama apa dalam melakukan unjuk kerja teknik dasar pukulan dan tendangan dalam olahraga beladiri. - Peserta didik mengidentifikasi masalah yang terjadi ketika melihat contoh dari guru. <p>3. Pengumpulan data (mengumpulkan Informasi)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru meminta peserta didik untuk mengumpulkan data data tentang cara memukul dan menendang dalam olahraga beladiri. - Peserta didik mengumpulkan informasi dengan mengamati kelompok lain yang melakukan teknik tendangan dan pukulan atau membaca buku atau melihat tayangan video. <p>4. Pembuktian. (menalar)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru meminta peserta didik untuk mendemonstrasikan teknik pukulan dan tendangan dalam olahraga beladiri mulai dari sikap awalan, pelaksanaan dan sikap akhir. - Peserta didik mempresentasikan hasil temuan dari pengamatan kelompok lain. - Peserta didik memberikan penilaian dari hasil kelompok lain. <p>5. Menarik kesimpulan. (mengasosiasi)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru menugaskan peserta didik membuat kesimpulan tentang materi yang sudah dilaksanakan. - Peserta didik mendemonstrasikan teknik dasar pukulan dan tendangan yang benar. - Peserta lain memberi tanggapan dan menyimpulkan gerakan teknik dasar pukulan dan tendangan yang benar. 	60 menit
	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> - Guru dan siswa melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan. - Siswa menyimpulkan materi di bawah bimbingan guru. - Melaksanakan evaluasi dan tindak lanjut dengan tugas kelompok / perseorangan. - Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan selanjutnya. - Guru mengakhiri kegiatan pembelajaran dengan memberikan pesan untuk tetap belajar dan ditutup dengan doa. 	15 enit

Pertemuan Kedua :

Kegiatan	Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran	Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> - Ketua kelas menyiapkan dan memimpin doa. - Guru mengkondisikan suasana belajar yang menyenangkan. - Guru melakukan presensi - Mendiskusikan kompetensi yang telah dipelajari dan dikembangkan sebelumnya. - Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan manfaatnya bagi kehidupan. - Menyampaikan garis besar cakupan materi dan kegiatan yang akan dilakukan. - Menyampaikan lingkup penilaian yang akan digunakan. - Siswa melakukan pemanasan 	15 menit
Inti	<p>1. Pemberian Rangsangan.(stimulus) (menanya)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru meminta peserta didik untuk melihat contoh gerakan teknik dasar tendangan dan pukulan dilanjutkan dengan kombinasi gerakan dalam olahraga beladiri oleh guru atau peserta didik yang sudah bisa. - Peserta didik mengamati contoh dari guru atau peserta didik yang memberi contoh gerakan teknik dasar tendangan dan pukulan serta gerakan kombinasi kedua teknik dalam olahraga beladiri. <p>2. Identifikasi masalah (mengamati)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik menanyakan hal-hal yang terjadi ketika mengamati demonstrasi dari guru atau peserta didik lain. - Guru menugaskan siswa untuk mengidentifikasi masalah utama apa dalam melakukan unjuk kerja teknik dasar pukulan dan tendangan, serta kombinasi gerakan teknik keduanya dalam olahraga beladiri. - Peserta didik mengidentifikasi masalah yang terjadi ketika melihat contoh dari guru. <p>3. Pengumpulan data (mengumpulkan Informasi)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru meminta peserta didik untuk mengumpulkan data data tentang cara memukul dan menendang dalam olahraga beladiri. - Peserta didik mengumpulkan informasi dengan mengamati kelompok lain yang melakukan teknik tendangan dan pukulan serta gerakan kombinasi kedua teknik atau membaca buku atau melihat tayangan video. <p>4. Pembuktian. (menalar)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru meminta peserta didik untuk mendemonstrasikan 	60 menit

	<p>teknik pukulan dan tendangan, serta kombinasi kedua teknik dalam olahraga beladiri mulai dari sikap awalan, pelaksanaan dan sikap akhir.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik mempresentasikan hasil temuan dari pengamatan kelompok lain. - Peserta didik memberikan penilaian dari hasil kelompok lain. <p>5. Menarik kesimpulan. (mengasosiasi)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru menugaskan peserta didik membuat kesimpulan tentang materi yang sudah dilaksanakan. - Peserta didik mendemonstrasikan teknik dasar pukulan dan tendangan serta kombinasi kedua teknik dalam pencak silat yang benar. - Peserta lain memberi tanggapan dan menyimpulkan gerakan teknik dasar pukulan dan tendangan yang benar. 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> - Guru dan siswa melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan. - Siswa menyimpulkan materi di bawah bimbingan guru. - Melaksanakan evaluasi dan tindak lanjut dengan tugas kelompok / perseorangan. - Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan selanjutnya. - Guru mengakhiri kegiatan pembelajaran dengan memberikan pesan untuk tetap belajar dan ditutup dengan doa. 	15 menit

H. Penilaian Pembelajaran, Remedial dan Pengayaan

1. Instrumen dan Teknik Penilaian

1. Jenis / teknik penilaian

a. Sikap

- 1). Observasi
- 4) Penilaian diri
- 5) Penilaian sejawat
- 6) Jurnal harian

b. Pengetahuan

- 1). Test tertulis
- 2). Test lisan
- 3). Penugasan

c. Keterampilan

- 1). Praktek
- 2). Portofolio

2. Bentuk instrumen penilaian

a. Sikap

- 1). Observasi : rubrik penilaian sikap
- 2). Penilaian diri : daftar cek penilaian diri

3).Penilaian sejawat : daftar cek penilaian sejawat

4).Jurnal harian : catatan guru

b.Pengetahuan

1).Test tertulis: cek point

2).Test lisan : daftar pertanyaan

3)Penugasan : jelas

c.Keterampilan

1).Praktek : skala penilaian

2).Portofolio : cek list

3. Pedoman penskoran terlampir

I. Alat/ Bahan, Media dan Sumber Belajar

a. Alat / Bahan :

1. Kone
2. Peluit
3. Lapangan yang luas

b. Media :

1. Gambar – gambar contoh gerakan
2. Internet

c. Sumber Belajar :

1. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. SMA/ SMK Kelas X. Kemdikbud RI. 2014.
2. Buku PENJASORKES. SMK Kelas X.Drs. Agus Mukholid, M.Pd.Yudhistira. 2014.

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran,

Nurchahyo Ibnu Widodo, S.Pd.
NBM 1 187 154

Yogyakarta, 22 Oktober 2017

Mahasiswa

Hendi Hermawan
NIM 14601241129

Materi.

Dalam Teknik Pencak silat terdapat beberapa gerakan yang perlu dikuasai oleh seorang pesilat. Sikap atau gerakan ini meliputi tujuh : Kuda - Kuda, Sikap Pasang, Latihan Langkah Kuda-kuda Silat Menggunakan 8 Arah Mata Angin, Pola Langkah, Pukulan, Tendangan, dan Tangkisan

Teknik kuda-kuda pada pencak silat terdiri dari enam posisi yakni: kuda-kuda Depan, kuda-kuda Belakang, kuda-kuda Tengah, kuda-kuda Samping, kuda-kuda Silang Depan, dan kuda-kuda Silang Belakang.

Kuda-Kuda Depan - Kuda-kuda depan dapat dibentuk dengan posisi kaki yang berada di depan ditekuk sedangkan kaki belakang lurus. Sementara itu, telapak kaki belakang serong ke arah luar, berat badan ditumpukan pada kaki depan, badan tegap dan pandangan kedepan.

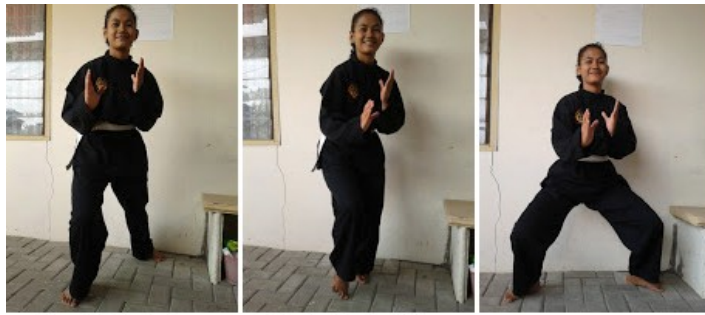
Kuda-Kuda Belakang - Untuk kuda-kuda belakang, dapat dibentuk dengan tumpuan berat badan pada kaki belakang. Tumit yang dipakai sebagai tumpuan tegak dengan panggul, badan agak condong ke depan, kaki depan di injit dan menapak dengan tumit atau ujung kaki

Kuda-Kuda Tengah - Dibentuk dengan kedua kaki ditekukan dengan titik berat badan berada ditengah.

Kuda-kuda samping - Lakukan Kuda-kuda samping dengan cara satu kaki ditekuk dan kaki yang lain lurus ke samping, berat badan pada kaki yang ditekuk, bahu sejajar atau segaris dengan kaki.

Kuda-Kuda Silang Depan - Kuda-kuda silang depan dibentuk dengan menginjakkan satu kaki ke depan atau kebelakang kaki yang lain, berat badan ditumpukan pada satu kaki, sedangkan kaki yang lain disentuhkan pada lantai dengan ibu jari kaki atau ujung jari kaki.

Kuda-Kuda Silang Belakang - Kuda-kuda silang belakang yaitu kuda-kuda dengan salah satu kaki berada di belakang dengan keadaan menyilang dan kaki di tumpukan ke belakang, badan tetap lurus agar tidak jatuh saat melakukan gerakan tersebut.



Sikap kuda-kuda depan

Sikap kuda-kuda belakang

Sikap kuda-kuda tengah



Sikap kuda-kuda samping

Sikap kuda-kuda silang depan

Sikap kuda-kuda silang belakang

Terdapat empat sikap pasang yang ada dalam pencak silat: yakni Pasang satu, Pasang dua, Pasang tiga, dan Pasang empat. Berikut ini penjelasannya.

- 1) Pasang satu - Pasang satu adalah sikap dengan posisi badan tegak dengan kedua tangan disamping dalam keadaan siap silat dan kedua kaki di buka selebar bahu.
- 2) Pasang dua - Pasng dua dibentuk dengan badan tetap pada posisi tegak, kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan mengepal dan sejajar pinggang.
- 3) Pasang tiga - Sikap badan sama seperti pasang dua dengan posisi tegak lurus, kaki di buka selebar bahu, tangan diangkat sejajar mata dengan kepalan tangan terbuka.
- 4) Pasang empat - Sikap badan, dan mata sama seperti sikap pasang tiga, yang membedakan adalah tangan diangkat sejajar mata dengan posisis silang. Awalnya kepalan tangan terbuka kemudian tangan sudah terkepal.



Sikap pasang satu

Sikap pasang dua.



Sikap pasang tiga.

Sikap pasang empat.

Latihan Langkah Kuda-kuda Silat Menggunakan 8 Arah Mata Angin

Terdapat delapan gerakan yang dilakukan dalam Latihan Langkah Kuda-kuda Silat Menggunakan 8 Arah Mata Angin, berikut ini penjelas lengkapnya. Pada gerakan awal yaitu dimulai dengan gerakan pertama sampai gerakan ke empat menggunakan kuda-kuda samping, yaitu kaki kiri di depan kaki kanan di belakang posisi badan dalam keadaan lurus, kaki kiri di depan kaki kanan di belakang posisi dalam keadaan serong ke kiri dan begitu juga sebaliknya. Kemudian dilanjutkan dengan gerakan tambahan yaitu gerakan ke lima sampai gerakan ke delapan dengan menggunakan kaki kanan di depan dan kaki kiri di belakang keadaan dalam posisi kaki kiri di luruskan dan kaki kanan ditekukkan posisi badan sedikit condong ke depan dan begitu juga sebaliknya.

Pola Langkah

Ada enam pola langkah dalam teknik pencak silat yaitu: Pola langkah lurus, Pola langkah zigzag, Pola langkah ladam atau huruf U, Pola langkah segi tiga, Pola langkah huruf S, dan Pola langkah segi 4. Berikut ini penjelasannya.

- Pola langkah lurus - Merupakan gerak langkah yang membentuk garis lurus, baik langkah maju maupun langkah mundur. Pelaksanaannya dimulai dari salah satu kuda-kuda (kuda-kuda tengah)
- Pola langkah zigzag - Merupakan gerak langkah yang membentuk mata gergaji atau pola zig-zag. Pelaksanaannya dimulai dari sikap pasang dengan pola langkah serong.
- Pola langkah ladam atau huruf U - Pelaksanaannya dimulai dari sikap awal tegak, gerakan kaki kesamping kanan diikuti kaki kiri menutup (merapat), kemudian kaki kiri maju, kaki di tarik kembali dan rapat kemudian digerakan ke samping kiri. Kaki kanan ditarik dirapatkan, kemudian dilangkahkan kedepan. Terakhir kaki kanan ditarik kembali rapat seperti sikap awal.
- Pola langkah segi tiga - Pelaksanaannya berdiri di titik 0, geser kaki kanan ke titik 1, diikuti kaki kiri ke titik 2, lanjutkan ke titik 4, lanjutkan juga ke titik 4 dan 5 (berat badan di titik 5). Tarik kaki kanan ke titik 6, kaki kanan ketitik 7 dengan kuda-kuda depan, tarik kaki kanan keposisi awal.
- Pola langkah huruf S - Berdiri dengan posisi titik menghadap sesuai dengan arah yang di tunjukan. Geser kaki kanan ke arah berat badan ke di kaki kanan, diikuti kaki kiri, kaki kiri ke titik 3 berat badan di kaki kiri selanjutnya cabut kaki kanan lewat kaki kiri sampai di titik 4, kaki kanan yang di titik 4 di titik 5 putar di tempat, sementara kaki kiri yang ada di titik 3 injit, gugus kaki kiri lewat tanda panah dengan jalur titik 6 sampai di titik.
- Pola langkah segi 4 - Pelaksanakannya bisa memakai kombinasi kuda-kuda tengah, samping, dan belakang.

Kuda-Kuda



Teknik kuda-kuda pada pencak silat terdiri dari enam posisi yakni: kuda-kuda Depan, kuda-kuda Belakang, kuda-kuda Tengah, kuda-kuda Samping, kuda-kuda Silang Depan, dan kuda-kuda Silang Belakang.

1. **Kuda-Kuda Depan** - Kuda-kuda depan dapat dibentuk dengan posisi kaki yang berada di depan ditekuk sedangkan kaki belakang lurus. Sementara itu, telapak kaki belakang serong ke arah luar, berat badan ditumpukan pada kaki depan, badan tegap dan pandangan kedepan.
2. **Kuda-Kuda Belakang** - Untuk kuda-kuda belakang, dapat dibentuk dengan tumpuan berat badan pada kaki belakang. Tumit yang dipakai sebagai tumpuan tegak dengan panggul, badan agak condong ke depan, kaki depan di injit dan menapak dengan tumit atau ujung kaki.
3. **Kuda-Kuda Tengah** - Dibentuk dengan kedua kaki ditekukan dengan titik berat badan berada ditengah.
4. **Kuda-kuda samping** - Lakukan Kuda-kuda samping dengan cara satu kaki ditekuk dan kaki yang lain lurus ke samping, berat badan pada kaki yang ditekuk, bahu sejajar atau segaris dengan kaki.
5. **Kuda-Kuda Silang Depan** - Kuda-kuda silang depan dibentuk dengan menginjakkan satu kaki ke depan atau kebelakang kaki yang lain, berat badan ditumpukan pada satu kaki, sedangkan kaki yang lain disentuhkan pada lantai dengan ibu jari kaki atau ujung jari kaki.
6. **Kuda-Kuda Silang Belakang** - Kuda-kuda silang belakang yaitu kuda-kuda dengan salah satu kaki berada di belakang dengan keadaan menyilang dan kaki di tumpukan ke belakang, badan tetap lurus agar tidak jatuh saat melakukan gerakan tersebut.

Sikap Pasang



Sikap pasang satu

Sikap pasang dua.



Sikap pasang tiga.

Sikap pasang empat.

Terdapat empat sikap pasang yang ada dalam pencak silat: yakni Pasang satu, Pasang dua, Pasang tiga, dan Pasang empat. Berikut ini penjelasannya.

1. **Pasang satu** - Pasang satu adalah sikap dengan posisi badan tegak dengan kedua tangan disamping dalam keadaan siap silat dan kedua kaki di buka selebar bahu.
2. **Pasang dua** - Pasng dua dibentuk dengan badan tetap pada posisi tegak, kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan mengepal dan sejajar pinggang.
3. **Pasang tiga** - Sikap badan sama seperti pasang dua dengan posisi tegak lurus, kaki di buka selebar bahu, tangan diangkat sejajar mata dengan kepalan tangan terbuka.
4. **Pasang empat** - Sikap badan, dan mata sama seperti sikap pasang tiga, yang membedakan adalah tangan diangkat sejajar mata dengan posisis silang. Awalnya kepalan tangan terbuka kemudian tangan sudah terkepal.

Latihan Langkah Kuda-kuda Silat Menggunakan 8 Arah Mata Angin

Terdapat delapan gerakan yang dilakukan dalam Latihan Langkah Kuda-kuda Silat Menggunakan 8 Arah Mata Angin, berikut ini penjelasn lengkapnya.

- Pada gerakan awal yaitu dimulai dengan gerakkan pertama sampai gerakkan ke empat menggunakan kuda-kuda samping, yaitu kaki kiri di depan kaki kanan di belakang posisi badan dalam keadaan lurus, kaki kiri di depan kaki kanan di belakang posisi dalam keadaan serong kekiri dan begitu juga sebaliknya.
- Kemudian dilanjutkan dengan gerakan tambahan yaitu gerakkan ke lima sampai gerakkan ke delapan dengan menggunakan kaki dapan di depan dan kaki kiri di belakang keadaan dalam posisi kaki kiri di luruskan dan kaki kanan ditekukkan posisi badan sedikit condong ke depan dan begitu juga sebaliknya

Pola Langkah

Ada enam pola langkah dalam tekni pencak silat yaitu: Pola langkah lurus, Pola langkah zikzak, Pola langkah ladam atau huruf U, Pola langkah segi tiga, Pola langkah huruf S, dan Pola langkah segi 4. Berikut ini penjelasannya.

1. Pola langkah lurus - Merupakan gerak langkah yang membentuk garis lurus ,baik langkah maju maupin langkah mundur. Pelaksanaanya dimulai dari salah satu kuda-kuda (kuda-kuda tengah).
2. Pola langkah zikzak - Merupakan gerak langkah yang membentuk mata gergaji atau pola zig-zag. Pelaksanaanya dimulai dari sikap pasang dengan pola langkah serong.
3. Pola langkah ladam atau huruf U - Pelaksanaanya dimulai dari sikap awal tegak, gerakkan kaki kesamping kanan diikuti kaki kiri menutup (merapat), kemudian kaki kiri maju, kaki di tarik kembali dan merapat kemudian digerakan ke samping kiri. Kaki kanan ditarik dirapatkan, kemudian dilangkahkan kedepan. Terakhir kaki kanan ditarik kembali merapat seperti sikap awal.
4. Pola langkah segi tiga - Pelaksanaanya berdiri di titik 0, geser kaki kanan ke titik1, diikuti kaki kiri ke titik 2, lanjutkan ke titik 4, lanjutkan juga ke titik 4 dan 5 (berat badan di titik 5). Tarik kaki kanan ke titik 6, kaki kanan ketitik 7 dengan kuda-kuda depan, tarik kaki kanan keposisi awal.
5. Pola langkah huruf S - Berdiri dengan posisi titik menghadap sesuai dengan arah yang di tunjukan. Geser kaki kanan ke arah berat badan ke di kaki kanan, diikuti kaki kiri, kaki kiri ke titik 3 berat badan di kaki kiri selanjutnya cabut kaki kanan lewat kaki kiri sampai di titik 4, kaki kanan yang di titik 4 di titik 5 putar di tempat, sementara kaki kiri yang ada di titik 3 injit, gugus kaki kiri lewat tanda panah dengan jalur titik 6 sampai di titik.
6. Pola langkah segi 4 - Pelaksanakannya bisa memakai kombinasi kuda-kuda tengah ,samping,dan belakang.

Pukulan



Terdapat empat pukulan dalam pencak silat ini yaitu Pukulan Lurus, Pukulan Bandul,Pukulan Tegak,dan Pukulan Melingkar.

1. Pukulan Lurus - Pukulan lurus adalah pukulan yang dilakukan dengan salah satu tangan dengan memukul kearah depan, sasaran yaitu dada lawan. Dan tangan satunya lagi menutup arah point, yaitu sasaran perut keatas.
2. Pukulan Bandul - Pukulan bandul dapat dilakukan dengan mengayunkan salah satu tangan yang dikepal kearah sasaran ulu hati, dan tangan yang satu lagi menutup arah lawan.

3. Pukulan **Tegak** - Pukulan ini sasarannya adalah bahu atau sendi bahu bagian kanan (lawan yang dengan kita yang saling berhadapan, jadi sama saja dengan bahu sebelah kiri yang menjadi sasaran)
4. Pukulan **Melingkar** - Sasarannya adalah pinggang lawan

Tendangan



Setidaknya terdapat empat tendangan dalam pencak silat yakni Tendangan lurus kedepan, Tendangan melingkar, Tendangan berbentuk huruf T, dan Tendangan samping.

1. Tendangan lurus kedepan - yaitu tendangan yang dilakukan dengan menghentakan ke depan telapak kaki sejajar dengan bahu.
2. Tendangan melingkar - yaitu dengan hentakan punggung kaki.
3. Tendangan samping - yaitu menendang dengan punggung kaki.
4. Tendangan berbentuk huruf T - yaitu dengan tendangan samping yang menggunakan hentakan telapak kaki.

Tangkisan



Tangkisan adalah gerakan menahan serangan lawan dengan menggunakan tangan, kaki, ataupun senjata agar serangan lawan tidak dapat mengenai kita. Terdapat empat teknik tangkisan yang menggunakan tangan dalam pencak silat yakni:

1. **Tangkisan dalam** - Adalah menahan serangan dengan gerakan tangan dari luar ke dalam sejajar dengan bahu.
2. **Tangkisan luar** - Adalah menahan serangan dengan gerakan tangan dari dalam ke luar sejajar dengan bahu.
3. **Tangkisan atas** - Adalah menahan serangan dengan gerakan tangan dari bawah ke atas, untuk melindungi kepala dari serangan.
4. **Tangkisan bawah** - Adalah menahan serangan dengan gerakan tangan dari atas ke bawah.

LAMPIRAN : 2

1. Teknik penilaian:

a) Sikap

1. Observasi
2. Penilaian diri
3. Penilaian sejawat
4. Jurnal harian

b.) Pengetahuan

1. Test tertulis
2. Test lisan
3. Penugasan

c.) Keterampilan

1. Praktek
2. Portofolio

2. Bentuk instrumen dan instrumen penilaian

a. Sikap

1. Observasi : rubrik penilaian sikap
2. Penilaian diri : daftar cek penilaian diri
3. Penilaian sejawat : daftar cek penilaian sejawat
4. Jurnal harian : catatan guru

b. Pengetahuan

Test tertulis : cek point

1. Suatu seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia...
 - a. PencakSilat
 - b. Karate
 - c. Taekwondo
 - d. Kempo
 - e. Judo
2. Induk organisasi pencak silat di Indonesia adalah...
 - a. PSSI
 - b. PTMSI
 - c. IPSI
 - d. FORKI
 - e. PBVSI
3. Pencak silat juga dipertandingkan dalam SEA Games sejak tahun...
 - a. 1985
 - b. 1986
 - c. 1987
 - d. 1988
 - e. 1990
4. Tahun terbentuknya IPSI...
 - a. 1947
 - b. 1948
 - c. 1949
 - d. 1950
 - e. 1955
5. Teknik pukulan pada beladiri Pencak Silat kecuali...
 - a. Lurus
 - b. Bandul
 - c. Tegak
 - d. Bawah
 - e. Upperkat

6. Salah satu tangan memukul kearah depan, sasaran yaitu dada si lawan dan tangan satunya lagi menutup arah point, yaitu sasaran perut keatas...
 - a. Lurus
 - b. Bandul
 - c. Tegak
 - d. Melingkar
 - e. . Upperkat

7. Sikap pasang dalam pencak silat ditinjau dari teknik penggunaannya terdiri atas
 - a. Terbuka
 - b. Tertutup
 - c. Terbuka dan tertutup
 - d. Melangkah dan mundur
 - e. Mundur dan Maju

8. Teknik Tendangan pada bela diri Pencak Silat kecuali...
 - a. Tendangan T
 - b. Tendangan samping
 - c. Tendangan geri
 - d. Tendangan lurus
 - e. Tendangan belakang

Test lisan : daftar pertanyaan

Pertanyaan lisan :

1. Mengapa silat perlu kuda-kuda?
2. Bagaimana sikap tangan pada pukulan lurus?
3. Bagaimana posisi kaki dalam tendangan T?
4. Penugasan : siswa diminta mencari telaah pustaka teknik Melakukan pukulan lurus dan tendangan lurus pada pencak silat.

Keterampilan

- 1) Praktik : skala penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA TEKNIK PASSING

Penilaian Ketrampilan Gerak			Nilai Akhir
Penilaian proses		Penilaian Produk	
Awalan pukulan	Pelaksanaan pukulan	Akhiran pukulan	(skor dikalikan10)

(skor 3)	(skor 4)	(skor 3)		

1) Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

d) Kriteria Penilaian Proses

• Sikap Awal

Skor 3 jika :

- 1) Badan agak bungkuk kuda-kuda tengah satu kaki sedikit kebelakang
- 2) Kedua tangan rileks di depan badan sedikit condong kedepan
- 3) pandangan fokus ke bola

Skor 2 : Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 : Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 0 : Jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

• Sikap Gerakan Pelaksanaan

Skor 4 Jika :

- (5) Tangan diayun kearah titik pusat pukulan badan sedikit condong kedepan
- (6) Jika tangan kanan memukul kaki kiri maju
- (7) Ada power pada pukuan
- (8) Pandangan ke depan

Skor 3 : jika tiga kriteria dilakukan secara benar

Skor 2 : jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 : jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 0 : jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar.

• Sikap akhir

Skor 3 jika :

- (1) Pandangan kearah depan
- (2) Kedua tangan kembali di pinggang, fokus
- (3) Kuda-kuda kembali seperti semula

Skor 2 : jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 : jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 0 : jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP No. 5)

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta
Bidang Keahlian : Teknologi Informasi dan Komunikasi/Bisnis dan Manajemen
Program Keahlian : Teknik Komputer dan Informatika/Keuangan
Kompetensi Keahlian : Teknik Komputer dan Jaringan, Multimedia, RPL/Akuntansi
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / Ganjil
Tahun Pelajaran : 2017 / 2018
Alokasi Waktu : 2 jp (2 x 45 menit)
KKM : 75

A. Kompetensi Inti

- KI – 3: Memahami, menerapkan, menganalisis, dan mengevaluasi tentang pengetahuan faktual, konseptual, operasional dasar, dan metakognitif sesuai dengan bidang dan lingkup kajian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada tingkat teknis, spesifik, detil, dan kompleks, berkenaan dengan ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dalam konteks pengembangan potensi diri sebagai bagian dari keluarga, sekolah, dunia kerja, warga masyarakat nasional, regional, dan internasional.
- KI – 4: Melaksanakan tugas spesifik dengan menggunakan alat, informasi, dan prosedur kerja yang lazim dilakukan serta memecahkan masalah sesuai dengan bidang kajian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Menampilkan kinerja di bawah bimbingan dengan mutu dan kuantitas yang terukur sesuai dengan standar kompetensi kerja. Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara efektif, kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, komunikatif, dan Solutif dalam ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah, serta mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung.

B. Kompetensi Dasar

- 3.2. Menerapkan teknik dasar salah satu aktifitas olahraga permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
- 4.2. Mempraktikkan teknik dasar salah satu aktifitas olahraga permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

- 3.2.1. Menyimpulkan teknik dasar salah satu permainan Kasti yang meliputi Pukulan, lemparan, serta tangkapan.
- 3.2.2. Menganalisis gerakan dasar memukul, menangkap, dan melempar dalam permainan kasti.
- 4.2.1. Mendemonstrasikan gerakan teknik dasar permainan kasti dari sikap awalan, pelaksanaan, dan sikap akhir dalam teknik dasar kasti.
- 4.2.2. Mengintegrasikan gerakan teknik dasar permainan kasti dari sikap awalan, pelaksanaan, dan sikap akhir pelaksanaan melempar dan memukul dalam permainan yang dimodifikasi.

D. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik mampu menyimpulkan teknik dasar permainan kasti
2. Peserta didik mampu menganalisis teknik dasar permainan kasti dari teknik awalan, pelaksanaan dan sikap akhir cara melakukan lemparan dan pululan yang benar.
3. Peserta didik mampu mendemonstrasikan teknik dasar permainan kasti dari teknik awalan, pelaksanaan dan sikap akhir cara melakukan lemparan, tangkapan, dan pukulan dengan benar
4. Peserta didik mampu memperagakan teknik dasar permainan kasti dalam permainan secara sederhana.

E. Materi Pembelajaran

Permainan kasti :

- 1) Teknik dasar melakukan lemparan
- 2) Teknik pukulan dalam kasti
- 3) Teknik dasar melakukan tangkapan
- 4) Melakukan permainan kasti dengan peraturan yang sederhana.
(Materi lengkap ada di lampiran)

F. Pendekatan, dan Model Pembelajaran.

1. Pendekatan : Saintifik
2. Model : Discovery Learning
3. Metode : Diskusi, penugasan

G. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran	Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">- Ketua kelas menyiapkan dan memimpin doa.- Guru mengkondisikan suasana belajar yang menyenangkan.- Guru melakukan presensi- Mendiskusikan kompetensi yang telah dipelajari dan dikembangkan sebelumnya.- Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan manfaatnya bagi kehidupan.- Menyampaikan garis besar cakupan materi dan kegiatan yang akan dilakukan.- Menyampaikan lingkup penilaian yang akan digunakan.- Siswa melakukan pemanasan	15 menit
	<p>1. Pemberian Rangsangan.(stimulus) (menanya)</p> <ul style="list-style-type: none">- Guru meminta peserta didik untuk melihat contoh gerakan melempar dan memukul dalam permainan kasti oleh guru atau peserta didik yang sudah bisa.- Peserta didik mengamati contoh dari guru atau peserta didik yang memberi contoh gerakan teknik dasar permainan kasti seperti lemparan, tangkapan, dan pukulan <p>2. Identifikasi masalah</p>	

Inti	<p>(mengamati)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik menanyakan hal-hal yang terjadi ketika mengamati demonstrasi dari guru atau peserta didik lain. - Guru menugaskan siswa untuk mengidentifikasi masalah utama apa dalam melakukan unjuk kerja teknik dasar melempar, menangkap, dan pukulan dalam permainan kasti. - Peserta didik mengidentifikasi masalah yang terjadi ketika melihat contoh dari guru. - Peserta didik mencoba melakukan latihan gerakan seperti yang dicontohkan guru. <p>3. Pengumpulan data (mengumpulkan Informasi)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru meminta peserta didik untuk mengumpulkan data data tentang cara melakukan lemparan,tangkapan, dan pukulan dalam permainan kasti. - Peserta didik mengumpulkan informasi dengan mengamati kelompok lain yang melakukan teknik lemparan dan pukulan atau membaca buku bisa juga melihat tayangan video. <p>4. Pembuktian. (menalar)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru meminta peserta didik untuk mendemonstrasikan teknik lemparan,tangkapan. dan pukulan yang benar sesuai hasil analisis. - Peserta didik mempresentasikan hasil temuan dari pengamatan kelompok lain. - Peserta didik memberikan penilaian dari hasil kelompok lain. <p>5. Menarik kesimpulan. (mengasosiasi)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru menugaskan peserta didik membuat kesimpulan tentang materi yang sudah dilaksanakan. - Peserta didik mendemonstrasikan teknik dasar melakukan lemparan, tangkapan, dan pukulan dalam permainan kasti yang benar. - Peserta lain memberi tanggapan dan menyimpulkan gerakan teknik dasar melempar, menangkap, dan memukul yang benar. 	60 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> - Guru dan siswa melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan. - Siswa menyimpulkan materi di bawah bimbingan guru. - Melaksanakan evaluasi dan tindak lanjut dengan tugas kelompok / perseorangan. - Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan selanjutnya. - Guru mengakhiri kegiatan pembelajaran dengan memberikan pesan untuk tetap belajar dan ditutup 	15 menit

	dengan doa.	
--	-------------	--

H. Penilaian Pembelajaran, Remedial dan Pengayaan

1. Instrumen dan Teknik Penilaian

1. Jenis / teknik penilaian

a. Sikap

- 1). Observasi
- 2). Penilaian diri
- 3). Penilaian sejawat
- 4). Jurnal harian

b. Pengetahuan

- 1). Test tertulis
- 2). Test lisan
- 3). Penugasan

c. Keterampilan

- 1). Praktek
- 2). Portofolio

2. Bentuk instrumen penilaian

a. Sikap

- 1). Observasi : rubrik penilaian sikap
- 2). Penilaian diri : daftar cek penilaian diri
- 3). Penilaian sejawat : daftar cek penilaian sejawat
- 4). Jurnal harian : catatan guru

b. Pengetahuan

- 1). Test tertulis: cek point
- 2). Test lisan : daftar pertanyaan
- 3). Penugasan : jelas

c. Keterampilan

- 1). Praktek : skala penilaian
- 2). Portofolio : cek list

3. Pedoman penskoran terlampir

I. Alat/ Bahan, Media dan Sumber Belajar

a. Alat / Bahan :

- 1) bola tenis/kasti
- 2) pemukul
- 3) Peluit

4) Lapangan yang luas

5) Stopwatch

b. Media :

1. Gambar – gambar contoh gerakan
2. Internet

c. Sumber Belajar :

1. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. SMA/ SMK Kelas X. Kemdikbud RI. 2014.
2. Buku PENJASORKES. SMK Kelas X.Drs. Agus Mukholid, M.Pd.Yudhistira. 2014.

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran

Nurchahyo Ibnu Widodo, S.Pd.
NBM 1 187 154

Yogyakarta, 29 Oktober 2017

Mahasiswa,

Hendi Hermawan
NIM 14601241129

Materi Pembelajaran

Permainan Kasti

Teknik Dasar Permainan Kasti

Melempar Bola

Melempar bola adalah teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan kasti. Terutama bagi regu penjaga agar bisa melempar ke bagian tubuh regu pemukul dengan tepat. Melempar bola dapat dilakukan dengan cara melempar bola bawah, mendatar, dan melambung.

a. Melempar bola melambung

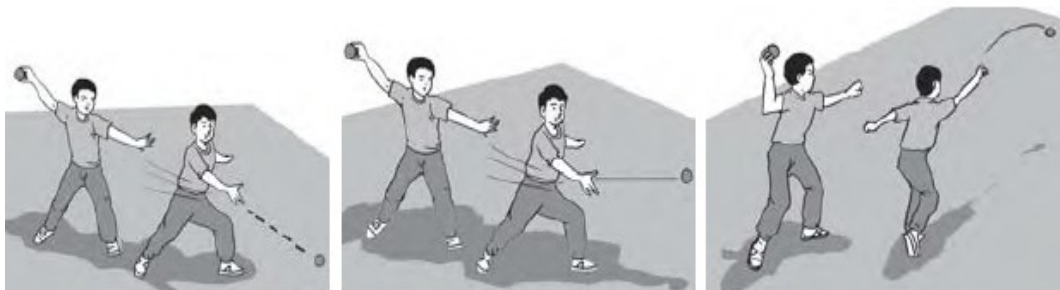
- Pegang bola kasti dengan tangan kanan.
- Pandangan diarahkan ke sasaran lemparan.
- Condongkan badan sedikit ke belakang, kemudian lemparkan bola ke atas sehingga bola melambung.
- Ulangilah latihan ini beberapa kali agar menjadi lebih ahli

b. Melempar bola mendatar

- Pegang bola kasti dengan tangan kanan.
- Pandangan diarahkan ke sasaran lemparan.
- Posisi badan tegak, kemudian lemparkan bola arah mendatar.
- Ulangilah latihan ini beberapa kali!

c. Melempar bola ke bawah

- Pegang bola kasti dengan tangan kanan.
- Pandangan diarahkan ke sasaran lemparan.
- Posisi badan tegak, kemudian lemparkan bola arah bawah.
- Ulangilah latihan ini beberapa kali ya.



Melempar bola bawah, mendatar, dan melambung

Menangkap Bola

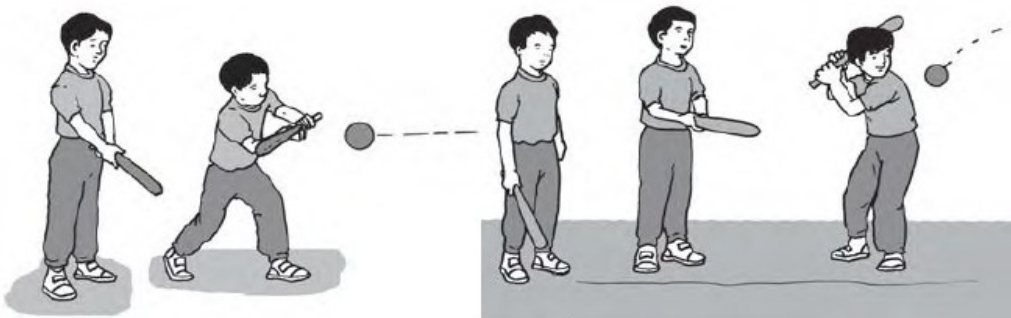
Pada permainan kasti, di samping mampu melempar bola dengan baik kamu juga harus mempunyai kemampuan untuk menangkap bola. Kemampuan ini bermanfaat sekali saat pemain menjadi regu penjaga agar dapat menangkap bola dengan baik. perlu diperhatikan dalam menangkap bola adalah arah datangnya bola.



Menangkap bola bawah, mendatar, dan melambung

Memukul Bola

Kemampuan memukul ini harus dikuasai agar dapat memukul bola dengan baik. Latihan memukul bola bisa dilakukan secara berpasangan. Satu orang sebagai pelempar dan yang lain sebagai pemukul. Memukul bola dapat dilakukan dengan cara memukul bola bawah, mendatar, dan melambung.



Berlari

Teknik berlari dalam permainan kasti yaitu lari lurus dan lari berbelok- belok. Kemampuan ini bermanfaat bagi regu pemukul untuk menghindari terkena lemparan bola dari regu penjaga.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta
Bidang Keahlian	: Teknologi Informasi dan Komunikasi/Bisnis dan Manajemen
Program Keahlian	: Teknik Komputer dan Informatika/Keuangan
Kompetensi Keahlian	: Teknik Komputer dan Jaringan, Multimedia, RPL/Akuntansi
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XI / Ganjil
Tahun Pelajaran	: 2017 / 2018
Alokasi Waktu	: 2 jp (4 x 45 menit)
KKM	: 75

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

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

C. Indikator pencapaian kompetensi :

- 3.3.1. Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak lari jarak menengah
- 4.3.1. Mempraktikkan gerak memperbaiki kesalahan gerak lari jarak menengah

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 Lari Jarak Menengah

Materi pembelajaran ini tentang :

Lari Jarak Menengah

Gerakan lari jarak menengah (800 m, 1500 m, dan 3000 m) sedikit berbeda dengan gerakan lari jarak pendek (*sprint*). Akan tetapi, pada garis besarnya perbedaan ini terutama pada cara kaki menapak. Pada lari jarak menengah, kaki menapak pada ujung tumit kaki dan menolak dengan ujung kaki. Adapun pada lari jarak pendek, menapak dengan ujung-ujung kaki, tumit sedikit sekali menyentuh tanah. Di samping itu, lari jarak menengah dilakukan dengan gerakan-gerakan untuk menghemat tenaga.

Dalam lari jarak menengah, pelaksanaan startnya dilakukan dengan menggunakan start berdiri, yang aba-abanya hanya "siap" dan "ya". Dikatakan start berdiri karena pelaksanaannya dilakukan dengan berdiri.

Hal-hal penting yang harus diperhatikan dalam lari jarak menengah:

- 1) Badan harus selalu rileks selama lari.
- 2) Lengan diayunkan dan tidak terlalu tinggi seperti pada lari jarak pendek.
- 3) Badan condong ke depan.
- 4) Langkah tetap dengan tekanan pada ayunan kaki ke depan.
- 5) Penguasaan pada kecepatan lari, kondisi fisik serta daya tahan.
- 6) Latihan terus-menerus (teratur, teratur, maju berkelanjutan) untuk mengembangkan daya tahan umum dan regenerasi/pemulihan.
- 7) Latihan *interval extensif* dan *intensif*. *Extensif* latihan menekankan pada daya tahan umum sedangkan *intensif* latihan menekankan pada daya tahan khusus.
- 8) Latihan *fartlek (speed play)* adalah latihan yang dilaksanakan di alam terbuka dimana kita bebas untuk bermain-main dengan kecepatan kita sendiri, serta memvariasikan kecepatan tempo larinya.

Hal-hal yang dianggap tidak sah dalam lari jarak menengah yaitu :

- 1) Melakukan kesalahan start lebih dari 3 kali
- 2) Memasuki lintasan pelari lain
- 3) Mengganggu pelari lain
- 4) Keluar dari lintasan
- 5) Terbukti memakai obat perangsang

Petunjuk-petunjuk dalam lari jarak menengah

- 1) Berlarilah di sisi lintasan yang paling dalam dari lintasan.
- 2) Secepat mungkin mengambil posisi sebagai pelari terdepan atau mengikuti pelari terdepan
- 3) Kalau ingin melampaui lawan lakukanlah secepatnya.
- 4) Usahakan berlari dengan kecepatan yang "tetap" mulai dari start sampai kurang 200 m dari garis finish, dan mulailah dari sini berusaha untuk mengejar lawan atau meninggal lawan, dan melakukan lari cepat terakhir kira-kira 50 meter menjelang finish.
- 5) Dalam keadaan yang terjepit, misalnya di muka dan di samping tertutup oleh lawan perlambat sedikit menjelang sampai di bagian yang lurus, dan kemudian secepatnya melampaui lawan sampai kira-kira 5 meter didepannya sampai garis *finish*.

Keterampilan gerak start berdiri lari jarak menengah

Teknik atau gaya lari jarak menengah merupakan masalah individual. Meskipun benar bahwa terdapat bentuk ideal yang menghasilkan keseimbangan sempurna antara kecepatan maksimum dan gaya menghemat tenaga, permasalahannya tetap ditentukan oleh individu yang bersangkutan. Teknik lari disini yang akan dibahas adalah teknik start, teknik lari dan teknik memasuki garis finish.

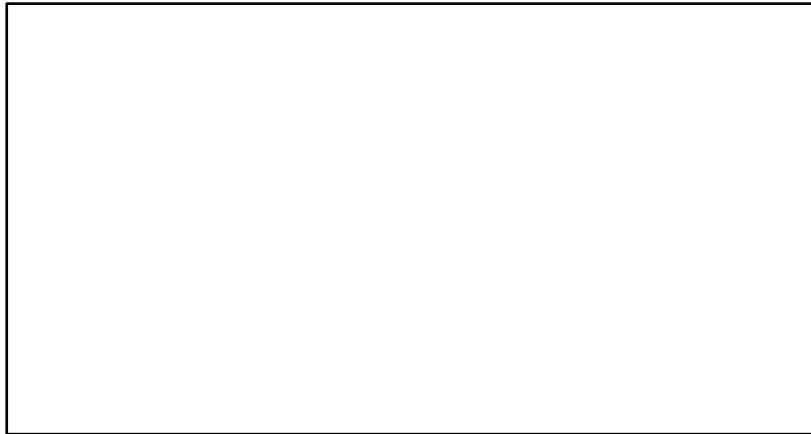
1. Melakukan gerak *start* berdiri

Teknik start yang umum digunakan oleh pelari jarak menengah adalah start berdiri.

Cara melakukan start berdiri sebagai berikut :

- a. Sikap permulaan, yaitu waktu aba-aba "siap", pelari maju ke depan dengan menempatkan salah satu kaki depan di belakang garis start.
- b. Badan condong ke depan.
- c. Kedua lengan tergantung lemas dengan siku sedikit agak dibengkokkan.
- d. Pada waktu aba-aba "ya" atau bila dalam perlombaan mendengar bunyi tembakan pistol *start*, maka pelari berlari secepat-cepatnya dengan menolakkan dan

melangkahakan kaki kanan ke depan, bersamaan dengan mengayunkan tangan kiri ke depan dan tangan kanan ke belakang.

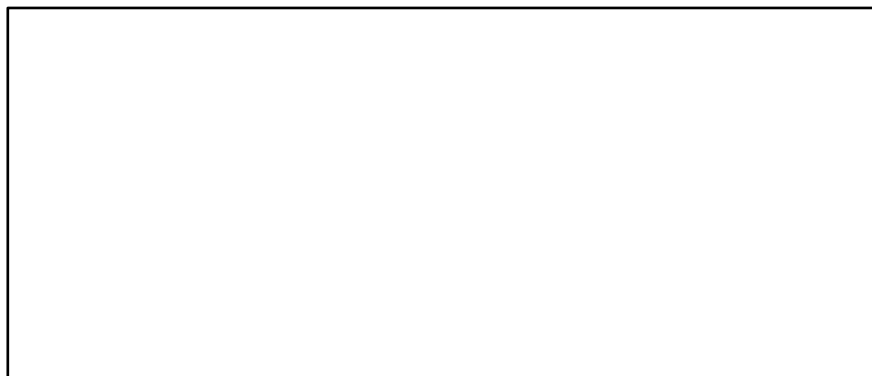


2. Melakukan lari jarak menengah

Gerakan teknik lari jarak menengah pada dasarnya sama atau hampir sama dengan gerakan teknik lari jarak pendek. Namun, pada lari jarak menengah, pelari pada waktu berlari harus mampu berlari cepat dan lebih lama.

Cara melakukan lari jarak menengah sebagai berikut :

- a. Pada saat akan menapakkan kaki pada tanah atau lintasan, dimulai dari ujung kaki ke tumit dan terus menolak lagi dengan ujung kaki.
- b. Pengangkatan lutut sewaktu berlari tidak terlalu tinggi, atau lebih rendah bila dibanding dengan lari jarak pendek.
- c. Gerakan lengan lebih ringan, artinya tidak sekuat seperti pada lari jarak pendek dan dengan langkah konstan (jangkauan langkah tetap) terkoordinasi.



- d. Lengan digerakkan atau diayun mulai dari bahu, dengan gerakan agak ke samping sedikit dari bahu itu.

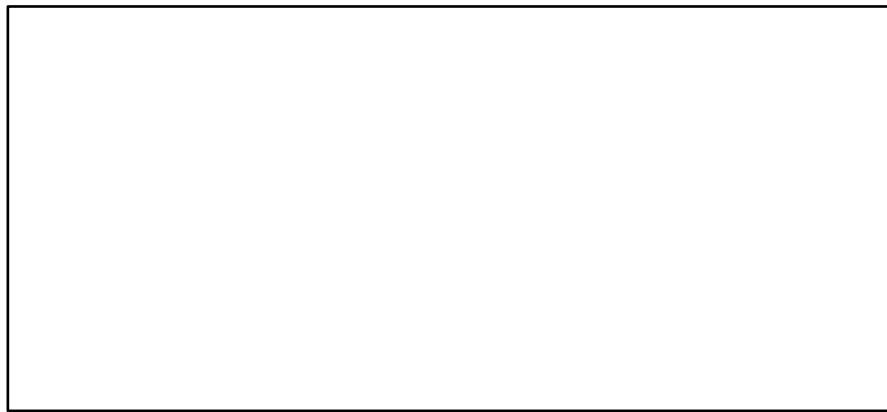
- e. Posisi badan agak condong ke depan, tetapi jangan kaku (rileks) dan pandangan ke depan.

3. Melakukan cara memasuki garis *finish* lari jarak menengah yaitu:

Memasuki garis *finish* merupakan suatu hal yang sangat penting untuk mencapai sukses dalam lari. Keterlambatan persekian detik memasuki garis *finish* sangatlah rugi.

Cara melakukan memasuki garis *finish* lari jarak menengah sebagai berikut :

- a. Lari terus tanpa mengubah sikap lari.
- b. Dada maju, kedua tangan lurus ke belakang rileks.
- c. Salah satu bahu maju ke depan (dada diputar ke salah satu sisi).
- d. Kepala ditundukkan, kedua tangan di ayun ke belakang
- e. Membusungkan dada ke depan, saat menjelang garis *finish*.
- f. Frekuensi kaki dipercepat, langkah diperlebar.
- g. Jangan melakukan gerakan melompat pada saat memasuki garis *finish*.
- h. Perhatian di pusatkan pada garis *finish*.
- i. Apabila ada pita *finish* jangan berusaha meraih dengan tangan.
- j. Jangan berhenti mendadak setelah melewati garis *finish*.



4. Kesalahan yang sering dilakukan pada saat melakukan lari jarak menengah

Kesalahan yang sering terjadi ketika memasuki garis finish lari jarak menengah adalah sikap badan kaku, memperlambat kecepatan, meloncat, tangan berusaha meraih pita garis finish, cara ayunan tangan/kaki yang kurang pas, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, berlari kurang konstan dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak dari cara memasuki garis finish lari jarak menengah tersebut.

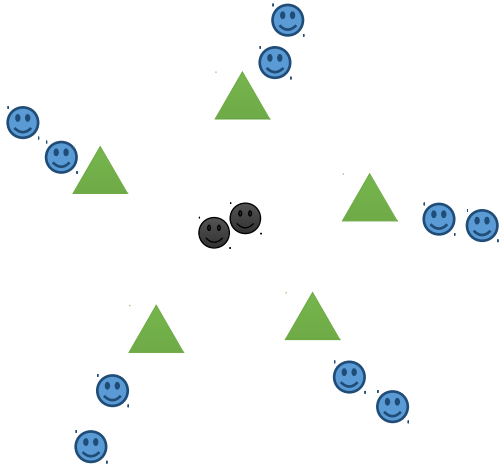

F. Pendekatan, Model, dan Metode Pembelajaran

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">Salah satu siswa menyiapkan siswa yang lain untuk berbarisSiswa memimpin doa saat pembelajaran akan dimulai.Guru mengucapkan salam dan mempresensi siswaGuru menyampaikan KD yang akan diajarkanGuru menjelaskan tujuan pembelajaran yang harus dicapaiSiswa melakukan pemanasan dengan bermain <p>Game 1</p> <p>Reaksi – kecepatan</p>  <p>Keterangan :</p> <p>Setelah mendengar aba-aba peluit dari guru, semua siswa berusaha untuk berpindah menempati cone yang tersedia, siswa yang tidak mendapatkan cone, berada ditengah dan mendapatkan hukuman</p> <p>Game 2</p> <p>Reaksi – kecepatan</p> 	15 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>Keterangan :</p> <p>Siswa duduk membelakangi cone depannya, setelah mendengarkan peluit siswa berlari menuju cone di seberang lalu menepuk punggung temannya yang sedang duduk. Kelompok yang paling akhir mendapatkan hukuman</p>	
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak peragaan teknik start berdiri dan lari jarak menengah yang dilakukan oleh peserta didik lain. • <i>Guru memfasilitasi dan membimbing siswa dalam mengamati peragaan siswa lain.</i> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mengajukan pertanyaan mengenai teknik start berdiri dan lari jarak menengah yang belum dipahami. • <i>Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa.</i> <p>Mengekplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan latihan teknik start berdiri dan lari jarak menengah secara bergantian. • <i>Guru membimbing keaktifan dan kemampuan siswa dalam melakukan latihan teknik start berdiri dan lari jarak menengah.</i> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mencari hubungan antara sikap badan pada saat awalan start, saat berlari, dan saat finish. • <i>Guru menilai kemampuan siswa dalam mengolah informasi tahapan teknik start berdiri dan lari jarak</i> 	105 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p data-bbox="539 293 679 322"><i>menengah.</i></p> <p data-bbox="496 566 751 595">Mengomunikasikan</p> <p data-bbox="496 622 564 651">Inti 1</p> <p data-bbox="496 1037 660 1066">Keterangan :</p> <p data-bbox="496 1104 1289 1216">Siswa melakukan latihan start berdiri dengan berbaris berbanjar kebelakang, siswa yang berada dibelakang bertugas mengkoreksi</p> <p data-bbox="496 1256 564 1285">Inti 2</p> <p data-bbox="496 1671 660 1700">Keterangan :</p> <p data-bbox="496 1738 1251 1850">Siswa melakukan latihan berlari dengan berbaris berbanjar kebelakang, siswa yang berada dibelakang bertugas mengkoreksi</p> <p data-bbox="496 1890 564 1919">Inti 3</p>	



Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>Keterangan :</p> <p>Siswa melakukan latihan finish berdiri dengan berbaris berbanjar, siswa yang berada dibelakang bertugas mengkoreksi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan teknik start berdiri dan lari jarak menengah dengan menerapkan gerak dasar (awalan start, saat berlari, dan saat finish) serta menunjukkan sikap sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin dan toleransi selama melakukan lompat jauh. • <i>Guru memberi penilaian atas hasil kerja siswa serta menilai kemampuan siswa dalam bersikap.</i> 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pelepasan • Melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan. • Menginformasikan tentang materi (ujian, materi terkait, materi lain) pada pertemuan berikutnya • Berdoa dan bersalaman. 	15 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

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

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

Jumlah skor maksimal

b. Penilaian Keterampilan

Tabel Keterampilan Atletik Lari jarak menengah

N	Nama	Awalan	Saat lari	Finish	Waktu	Jumlah	Nilai
---	------	--------	-----------	--------	-------	--------	-------

o	Siswa/Kelompok	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		Skor	
1																
2																
3																
dst																

Indikator :

Awalan :

1. Melakukan awalan start berdiri
2. Melakukan awalan start berdiri, badan condong ke depan
3. Melakukan awalan start berdiri, badan condong ke depan, kedua lengan tergantung lemas dengan siku sedikit agak dibengkokkan
4. Melakukan awalan start berdiri, badan condong ke depan, kedua lengan tergantung lemas dengan siku sedikit agak dibengkokkan, berlari setelah mendengar aba-aba dengan menolakkan dan melangkahkan kaki kanan ke depan, bersamaan dengan mengayunkan tangan kiri ke depan dan tangan kanan ke belakang.

Berlari :

1. Melakukan lari
2. Melakukan lari, posisi badan agak condong ke depan, tetapi jangan kaku (rileks) dan pandangan ke depan
3. Melakukan lari, posisi badan agak condong ke depan, tetapi jangan kaku (rileks) dan pandangan ke depan, lengan digerakkan atau diayun mulai dari bahu
4. Melakukan lari, posisi badan agak condong ke depan, tetapi jangan kaku (rileks) dan pandangan ke depan, lengan digerakkan atau diayun mulai dari bahu, Berlari secara konstan

Finish :

1. Melakukan finish
2. Melakukan finish, perhatian fokus di garis finish
3. Melakukan finish, perhatian fokus di garis finish, frekuensi langkah dan kecepatan di percepat
4. Melakukan finish, perhatian fokus di garis finish, frekuensi langkah dan kecepatan di percepat, posisi badan condong kedepan

Keterangan:

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

Rumus Konversi Nilai:

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

c. Penilaian Pengetahuan

Tabel Kisi-Kisi dan Soal lari jarak menengah

Kompetensi Dasar	Indikator	Indikator Soal	Jenis Soal	Soal
3.3 Menganalisis dan mengategorikan keterampilan gerak salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) serta menyusun rencana perbaikan	3.3.1. Menganalisis kategori keterampilan gerak lari jarak menengah 3.3.2. Mengidentifikasi kesalahan dalam kategori gerak lari jarak menengah	1. Menganalisis keterampilan gerak lari jarak menengah 2. Menganalisis kesalahan-kesalahan dalam kategori gerak lari jarak menengah	Tes tertulis	1. Jelaskan teknik awalan start, saat berlari, dan saat finish yang benar. 2. Sebutkan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan lari jarak menengah!

Rubrik pengetahuan atletik dalam materi lompat jauh

Keterangan:

Indikator penilaian pengetahuan

1. Teknik dasar dalam lari jarak menengah

a. Awalan

- Sikap permulaan, yaitu waktu aba-aba "siap", pelari maju ke depan dengan menempatkan salah satu kaki depan di belakang garis start.
- Badan condong ke depan.
- Kedua lengan tergantung lemas dengan siku sedikit agak dibengkokkan.

- Pada waktu aba-aba "ya" atau bila dalam perlombaan mendengar bunyi tembakan pistol *start*, maka pelari berlari secepat-cepatnya dengan menolakkan dan melangkahkan kaki kanan ke depan, bersamaan dengan mengayunkan tangan kiri ke depan dan tangan kanan ke belakang.

b. Saat Berlari

- Pada saat akan menapakkan kaki pada tanah atau lintasan, dimulai dari ujung kaki ke tumit dan terus menolak lagi dengan ujung kaki.
- Pengangkatan lutut sewaktu berlari tidak terlalu tinggi, atau lebih rendah bila dibanding dengan lari jarak pendek.
- Gerakan lengan lebih ringan, artinya tidak sekuat seperti pada lari jarak pendek dan dengan langkah konstan (jangkauan langkah tetap) terkoordinasi.
- Lengan digerakkan atau diayun mulai dari bahu, dengan gerakan agak ke samping sedikit dari bahu itu.
- Posisi badan agak condong ke depan, tetapi jangan kaku (rileks) dan pandangan ke depan.

c. Saat Finish

- Lari terus tanpa mengubah sikap lari.
- Dada maju, kedua tangan lurus ke belakang rileks.
- Salah satu bahu maju ke depan (dada diputar ke salah satu sisi).
- Kepala ditundukkan, kedua tangan di ayun ke belakang
- Membusungkan dada ke depan, saat menjelang garis *finish*.
- Frekuensi kaki dipercepat, langkah diperlebar.
- Jangan melakukan gerakan melompat pada saat memasuki garis *finish*.
- Perhatian di pusatkan pada garis *finish*.
- Apabila ada pita *finish* jangan berusaha meraih dengan tangan.
- Jangan berhenti mendadak setelah melewati garis *finish*.

Indikator :

- 1) Jika menjawab 3 penyebab dengan benar skor 15
- 2) Jika menjawab 2 penyebab dengan benar skor 10
- 3) Jika menjawab 1 perbedaan dengan benar skor 5

2. Kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan lari jarak menengah :

- Tidak konstan pada saat berlari
- Sikap badan kaku
- Cara ayunan tangan/kaki yang kurang pas
- Kaki/badan kurang rileks dan seimbang
- Tidak diikuti gerak lanjut pada saat start

Indikator :

- 1) Jika menjawab 5 perbedaan dengan benar skor 5
- 2) Jika menjawab 4 perbedaan dengan benar skor 4
- 3) Jika menjawab 3 perbedaan dengan benar skor 3
- 4) Jika menjawab 2 perbedaan dengan benar skor 2
- 5) Jika menjawab 1 perbedaan dengan benar skor 1

Rumus Konversi Nilai:

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

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								

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

		4.3	4.3.2								

2) Pengayaan

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 lari jarak menengah
2. Alat dan Bahan
 - a. Ruang terbuka untuk lari jarak menengah
 - b. Meteran, cone/corong, stopwatch, peluit
3. Sumber Belajar
Buku Penjasorkes SMA/MA/SMK/MAK Kelas XI ,Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta

Yogyakarta, 29 September 2017

Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa,

Nurchahyo Ibnu Widodo

Hendi Hermawan

NBM 1 187 154

NIM 14601241129

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta
Bidang Keahlian	: Teknologi Informasi dan Komunikasi/Bisnis dan Manajemen
Program Keahlian	: Teknik Komputer dan Informatika/Keuangan
Kompetensi Keahlian	: Teknik Komputer dan Jaringan, Multimedia, RPL/Akuntansi
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XI / Ganjil
Tahun Pelajaran	: 2017 / 2018
Alokasi Waktu	: 2 jp (4 x 45 menit)
KKM	: 75

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

- 3.7. 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 melangkah dengan 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

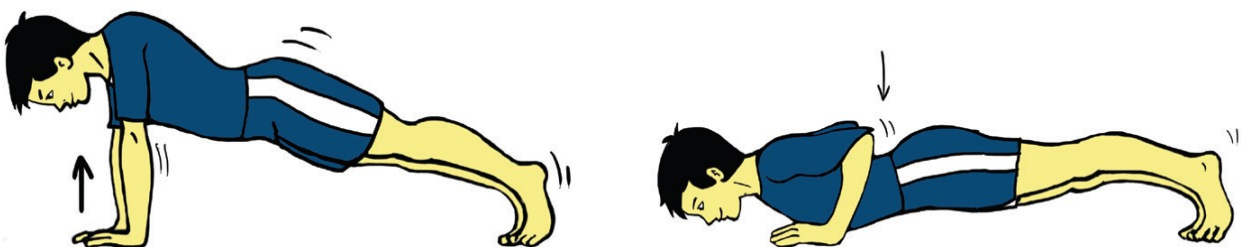
Kekuatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dengan menggunakan beban, misalnya mendorong dan mengangkat. Kekuatan otot dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan-latihan sebagai berikut:

a. *Push-up*

Tujuan melakukan push-up adalah untuk melatih kekuatan otot lengan dan bahu.

Cobalah lakukan gerakan *push-up* berikut ini:

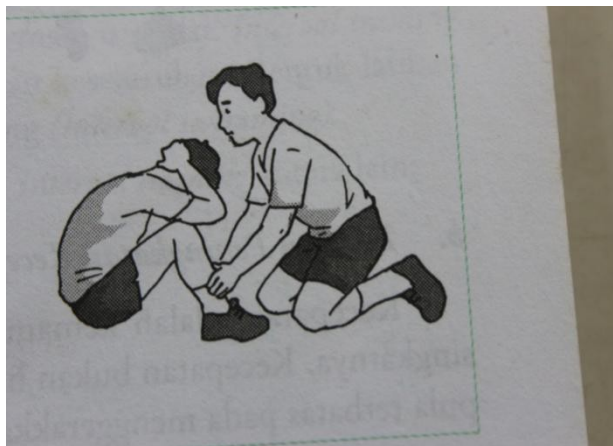
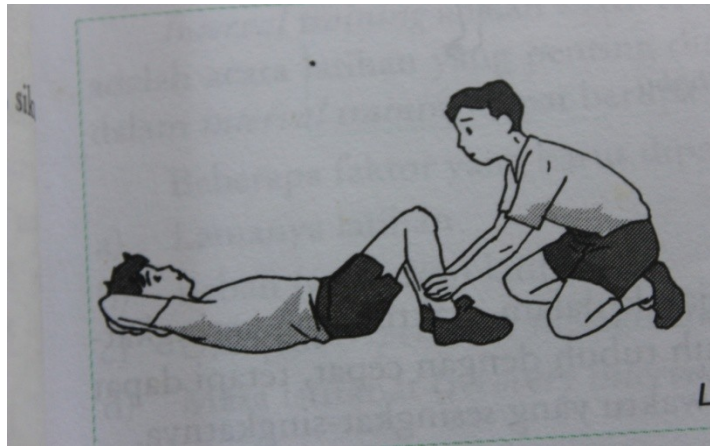
- a) Sikap awal tiarap dengan seluruh tubuh sejajar dengan lantai dan berat badan ditahan oleh tangan dan kaki.
- b) Turunkan badan ke bawah hingga dada hampir mendekati lantai dengan melipat siku dan posisi kaki sampai kepala lurus.
- c) Angkat tubuh ke atas dengan meluruskan kedua siku.
- d) Lakukan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

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



GB. Sit-up

c. Back up

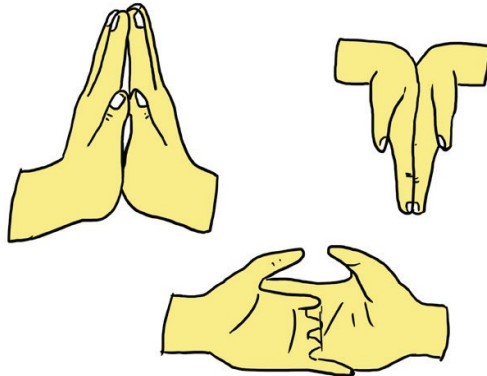
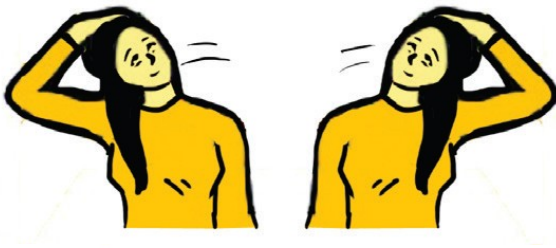
Latihan ini bertujuan melatih kekuatan otot punggung dan otot perut. Cobalah lakukan gerakan back-up sebagai berikut:

- Sikap permulaan, badan telungkup, kedua tungkai rapat dan telapak kaki mengarah ke belakang tumit dengan merapat.
- Kedua lengan memeluk kepala kebelakang. Siku menghadap ke samping.
- Angkat togok ke belakang atas sedangkan perut, dan tungkai masih menempel pada lantai.
- Kembali ke sikap telungkup.

- e) Lakukan secara berulang-ulang
- f) Perhatikan gambar 5.6.

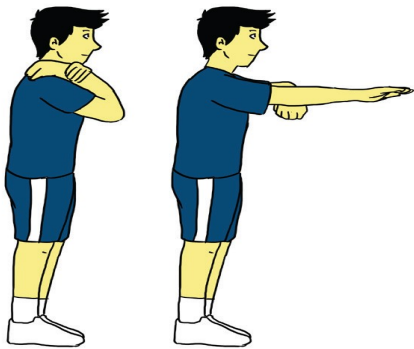


- 2) Latihan Kelentukan
 - a. Latihan kelenturan statis

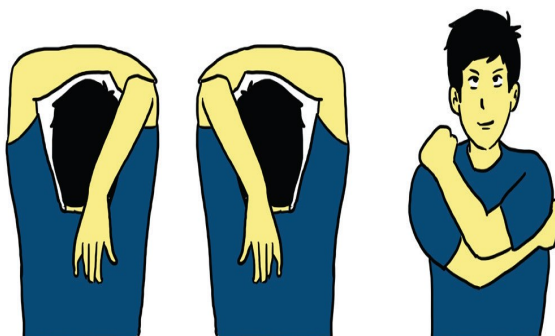


Gb. Kelenturan statis otot leher
pergelangan tangan

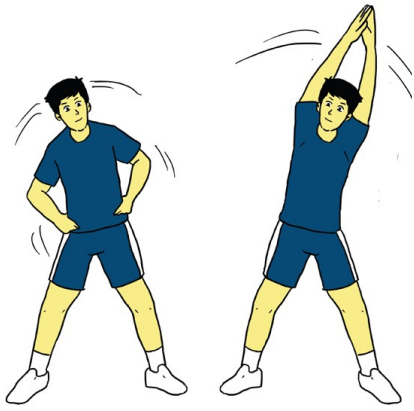
Gb. Latihan kelenturan jari dan



Latihan kelenturan statis siku

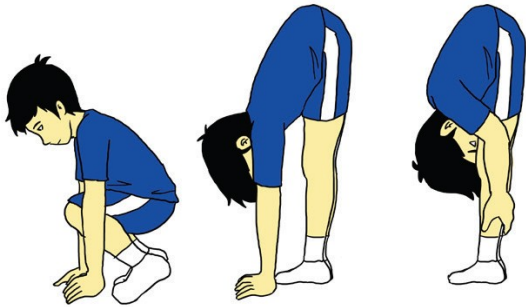


Latihan kelenturan statis bahu

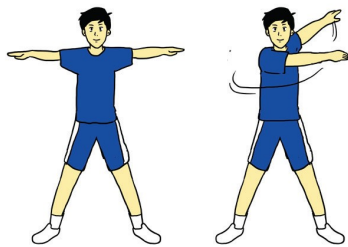


Latihan kelenturan statis batang tubuh tungkai/punggung

Latihan kelenturan statis

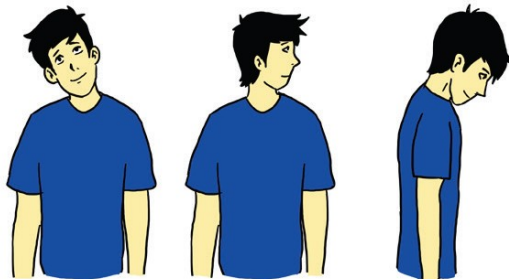


b. Latihan kelenturan dinamis



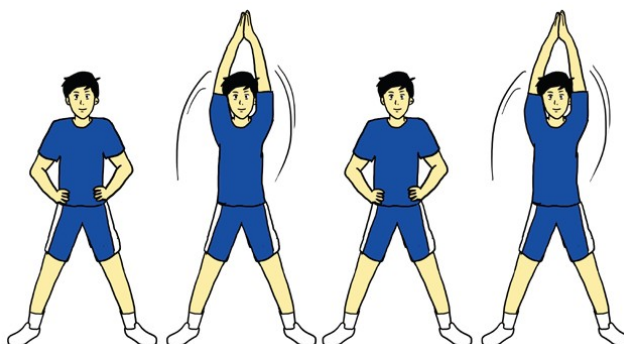
Latihan kelenturan dinamis lengan

Latihan kelenturan dinamis leher

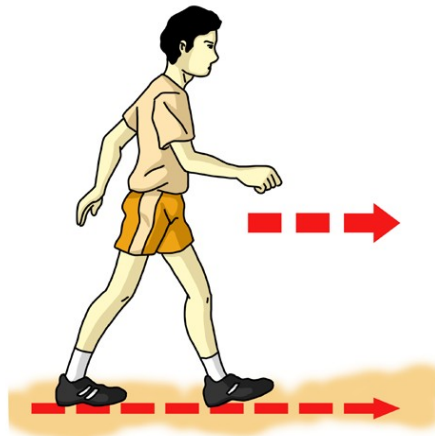
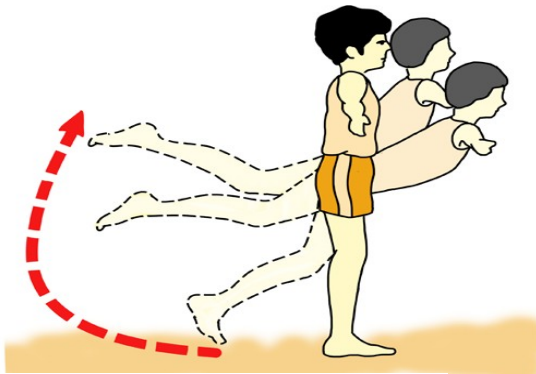


Latihan kelenturan dinamis batang tubuh

- (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.

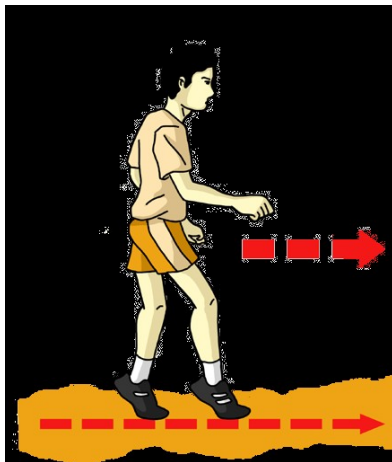


3) Latihan keseimbangan



Gambar 5.8 Latihan keseimbangan statis dari sikap melayang mata tertutup

Gambar 5.9 Berjalan di atas garis lurus dengan



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"> Salah satu siswa menyiapkan siswa yang lain untuk berbaris Siswa memimpin doa saat pembelajaran akan dimulai. 	15 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<ul style="list-style-type: none"> • Guru mengucapkan salam dan mempresensi siswa • Guru menyampaikan KD yang akan diajarkan • Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang harus dicapai • Seorang peserta didik yang dianggap mampu memimpin dan melakukan pemanasan. 	
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. • <i>Guru memfasilitasi dan membimbing siswa dalam mengamati peragaan siswa lain.</i> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa saling bertanya tentang gerakan latihan kelentukan, keseimbangan dan kekuatan pada komponen kebugaran jasmani • <i>Guru memberikan kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa</i> <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Menalar (mengasosiasi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan kekuatan, kelenturan dan keseimbangan pada komponen kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Memilih bentuk latihan kelentukan, keseimbangan, dan kekuatan otot yang cocok sesuai dengan kemampuannya. 	105 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<ul style="list-style-type: none"> Guru membimbing keaktifan siswa dalam mengolah informasi tahapan teknik kebugaran jasmani <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan tes kebugaran jasmani, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, dengan menerapkan teknik yang telah dipelajarinya. Guru memberikan penilaian atas hasil kerja siswa serta menilai kemampuan siswa dalam bersikap 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan pelepasan Melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan. Menginformasikan tentang materi (ujian, materi terkait, materi lain) pada pertemuan berikutnya Berdoa dan bersalaman. 	15 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

- Tertib mengikuti intruksi
- Mengerjakan tugas tepat waktu
- Tidak melakukan kegiatan yang tidak diminta
- 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 dan keterampilan menggunakan instrument terstandar	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	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!

	jasmani.			4. Sebutkan 4 macam tes kebugaran dan apa fungsi nya !
--	----------	--	--	--

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
- Squat-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 jari-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 4 komponen dengan benar skor 4
- 2) Jika menjawab 3 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:

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

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:

$$\text{Jumlah skor yang di peroleh}$$

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

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, 22

oktober 2017

Mengetahui

Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa,

Nurchahyo Ibnu Widodo S,Pd.

NBM 1 187 154

Hendi Hermawan

NIM 14601241129

DOKUMENTASI KEGIATAN

1. PRAKTIK MENGAJAR TERBIMBING DAN MANDIRI





2. PIKET KEDISIPLINAN





3. PIKET PERPUSTAKAAN



4. PEMBINAAN UPACARA





Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN DANA PELAKSANAAN PLT UNY TAHUN 2017

F03

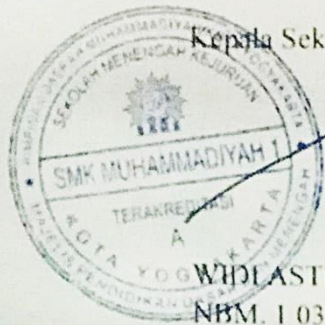
untuk
Mahasiswa

NOMOR LOKASI :
NAMA SEKOLAH/ LEMBAGA : SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta
ALAMAT SEKOLAH/ LEMBAGA : Jl. Nitikan 48 Umbulharjo, Yogyakarta

No.	Nama Kegiatan	Hasil Kuantitatif/Kualitatif	Serapan Dana (Dalam Rupiah)				Jumlah
			Swadaya/Sekolah/lembaga	Mahasiswa	Pemda Kabupaten	Sponsor/lembaga Lainnya	
1.	Membuat RPP	Untuk mengeprint seluruh RPP kegiatan pembelajaran selama 2 bulan di SMK Muh 1 Yogyakarta sebanyak 8 RPP.	-	Rp. 37.500,00	-	-	Rp. 37.500,00
2.	Jilid laporan individu PLT UNY 2017	Untuk mencetak dan menjilid laporan individu PLT UNY 2017, sebanyak 3 rangkap.	-	Rp. 150.000,00	-	-	Rp. 150.000,00

Keterangan Semua bentuk bantuan dan swadaya dinyatakan dalam rupiah menggunakan standar yang ada

Mengetahui/Menyetujui



Kepala Sekolah

Widiastuti, S.Pd
NBM. 1 037 290

Dosen Pembimbing Lapangan

Dr. Guntur, M.Pd
NIP 198109262006041001

Mahasiswa,

HENDI HERMAWAN
NIM 14601241129