

LAPORAN INDIVIDU

PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING (PLT)

SMA NEGERI 10 YOGYAKARTA

Jl. Gadean No.5, Ngupasan, Gondomanan, Kota Yogyakarta

Periode : 15 September-15 November 2017



Disusun Oleh:

Denta Aisyah

14601241069

PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2017

HALAMAN PENGESAHAN

Pengesahan Laporan Kegiatan PLT di SMA Negeri 10 Yogyakarta

Yang bertanda tangan di bawah ini, menyatakan bahwa :

Nama : **Denta Aisyah Anafi'ah**
NIM : **14601241069**
Prodi/Fakultas : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**
Fakultas : **FIK**

Telah melaksanakan kegiatan PLT di SMA Negeri 10 Yogyakarta dari 15 September – 15 November 2017 Hasil kegiatan tercakup dalam naskah laporan ini.

Yogyakarta, 15 November 2017

Menyetujui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing Lapangan

Ahmad Rithaudin, S.Pd. Jas. M.Or

Drs. Suleman

NIP. 19810125 200604 1 001

NIP.19680712 200701 1026

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Koordinator PLT Sekolah

Drs. Basuki

Agustinus Mardiyono, S.Pd., M.Pd.

NIP. 19591012 198903 1 006

NIP 19690530 199802 1 001

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esayang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Laporan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) Universitas Negeri Yogyakarta yang dilaksanakan di SMA Negeri 10 Yogyakarta. Laporan ini disusun untuk memenuhi tugas PLT yang bersifat wajib lulus pada program studi kependidikan di Universitas Negeri Yogyakarta dan juga sebagai bukti dari pelaksanaan PLT di SMA Negeri 10 Yogyakarta yang dilaksanakan pada 15 September-15 November 2017

Pelaksanaan PLT ini tidak terlepas dari bimbingan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penyusun menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin pelaksanaan PLT;
2. Ahmad Rithaudin, S.Pd. Jas. M. Or, selaku Dosen Praktik Lapangan Terbimbing PLT di SMA Negeri 10 Yogyakarta;
3. Drs. Basuki., selaku kepala SMA Negeri 10 Yogyakarta;
4. Drs. Suleman. selaku guru pembimbing mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 10 Yogyakarta yang senantiasa membimbing dan memberi arahan dalam pelaksanaan kegiatan PLT;
5. Bapak Ibu guru, karyawan, siswa serta segenap keluarga besar SMA Negeri 10 Yogyakarta yang telah banyak membantu dan mengarahkan selama pelaksanaan PLT;
6. Segenap keluarga yang senantiasa memberi dukungan dan mendoakan dalam kegiatan PLT ini;
7. Teman-teman kelompok PLT SMA Negeri 10 Yogyakarta yang berjuang bersama dalam kegiatan PLT;

Praktikan menyadari bahwa dalam penyusunan laporan ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu saran dan kritik dari berbagai sumber yang dapat membangun sangat praktikan harapkan sehingga menjadi lebih baik untuk nanti kedepannya. Semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Yogyakarta, 15 November 2017
Penyusun

Denta Aisyah
NIM. 14601241069

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	iv
ABSTRAK.....	v
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Analisis Situasi (permasalahan & potensi pembelajaran).....	2
B. Perumusan Program & Rancangan Kegiatan PLT/Magang III.....	12
BAB II : PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL	
A. Persiapan	16
B. Pelaksanaan PLT/ Magang III (Praktik Lapangan Terbimbing).....	19
C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi	32
BAB III : PENUTUP	
A. Kesimpulan	35
B. Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Matriks Program PLT
- Lampiran 2. Program Tahunan
- Lampiran 3. Program Semester
- Lampiran 4. Silabus
- Lampiran 5. Kalender Akademik
- Lampiran 6. Jadwal Pelajaran
- Lampiran 7. RPP
- Lampiran 8. Daftar Nilai Peserta Didik
- Lampiran 9. Dokumentasi Pembelajaran
- Lampiran 10. Laporan Dana PLT
- Lampiran 11. Catatan Harian PLT
- Lampiran 12. Kartu Bimbingan

PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING
DI SMA Negeri 10 Yogyakarta
Oleh: Denta Aisyah
NIM: 14601241069

ABSTRAK

Program Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) adalah salah satu cara mengenalkan mahasiswa dengan dunia pekerjaan yang sebenarnya. Program PLT memiliki tujuan untuk mengembangkan potensi mahasiswa sebagai calon guru atau pendidik atau tenaga kependidikan. Mata kuliah PLT mempunyai sasaran utama yaitu masyarakat sekolah, baik dalam kegiatan yang terkait dengan pembelajaran maupun kegiatan yang mendukung berlangsungnya pembelajaran. Kegiatan PLT diharapkan dapat memberikan pengalaman belajar yang sangat mengesankan bagi mahasiswa, terutama dalam hal pengalaman pembelajaran.

Praktik Lapangan Terbimbing dilaksanakan di SMA Negeri 10 Yogyakarta, Yogyakarta dan berlangsung dari tanggal 15 September – 15 November 2017. Kegiatan yang dilakukan praktikan pada PLT kali ini yaitu mengajar Mata Pelajaran Olahraga kelas XMIPA 1, XMIPA 2, XMIPA 3, X MIPA 4, X IPS 1, X IPS 2, XI MIPA 1, XI MIPA 2, dan XI MIPA 3. Rancangan kegiatan PLT terdiri dari persiapan PLT, pelaksanaan PLT, dan penyusunan laporan.

Persiapan Praktik Mengajar meliputi: observasi pembelajaran di kelas yaitu persiapan perangkat pembelajaran, perilaku siswa, sarana dan prasarana yang dilaksanakan pada tanggal 6 maret 2017, pembuatan persiapan mengajar yaitu persiapan diri dan pembuatan perangkat pembelajaran seperti: RPP, LKS, dan Media Pembelajaran.

Pelaksanaan Praktik Mengajar meliputi: observasi lapangan dan observasi proses belajar mengajar, penerjunan dilakukan pada tanggal 15 September 2017 kegiatan pembelajaran yang dilakukan tanggal 15 September -15 November 2017 yaitu di kelas XMIPA 1, XMIPA 2, XMIPA 3, X MIPA 4, X IPS 1, X IPS 2, XI MIPA 1, XI MIPA 2, dan XI MIPA 3. Maka dari itu kegiatan PLT dapat dijadikan sebagai wahana untuk pembentukan calon guru atau tenaga kependidikan yang profesional, yaitu untuk menjadi pendidik yang berbudi luhur dengan mengamalkan Pancasila yang mana pada kegiatan PLT ini praktikan dapat menerapkan pengalamannya dalam mengajar, bukan hanya dalam bangku perkuliahan tetapi juga ilmu akademis yang lain yang eratkaitannya dengan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Kata kunci: *Laporan, PLT, SMA NEGERI 10 YOGYAKARTA*

BAB I

PENDAHULUAN

Salah satu tujuan dari perguruan tinggi adalah melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Salah satu isi dari Tri Dharma Perguruan Tinggi adalah Pendidikan dan Pengajaran. Praktik Lapangan Terbimbing atau PLT yang diadakan oleh Universitas Negeri Yogyakarta merupakan bukti nyata pewujudan dari bunyi Tri Dharma Perguruan Tinggi yang pertama. Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) merupakan salah satu mata kuliah wajib yang diambil oleh jurusan kependidikan di Universitas Negeri Yogyakarta. Dalam pelaksanaan PLT, mahasiswa diharapkan terjun langsung dalam proses kependidikan di sekolah-sekolah, baik dalam proses administrasi maupun proses belajar mengajar. Dengan adanya praktik di sekolah-sekolah bertujuan memberikan pengalaman langsung terhadap mahasiswa agar nantinya ketika mahasiswa sudah siap ketika terjun langsung ke dunia pendidikan.

Dalam pelaksanaan PLT, mahasiswa praktikan diberikan bekal sebelum terjun di sekolah-sekolah melalui kegiatan matakuliah *Micro Teaching*. Kegiatan pembekalan tersebut dilakukan selama satu semester sebelum penerjunan dimana praktikan belajar cara mengelola pembelajaran yang efektif, aktif dan menyenangkan. Selain itu, praktikan juga melakukan observasi sekolah yang akan menjadi tempat pelaksanaan praktik agar dapat mengetahui situasi dan kondisi sekolah.

A. Analisis Situasi

Salah satu hal yang penting dilakukan oleh mahasiswa praktikan PLT yang tergabung dalam TIM PLT SMA Negeri 10 Yogyakarta yaitu melakukan observasi sekolah dan lingkungan. Dengan hal tersebut, seluruh mahasiswa praktikan melakukan observasi ke lokasi PLT yaitu SMA Negeri 10 Yogyakarta. SMA Negeri 10 Yogyakarta terletak di Jalan Gadean nomor 5, Ngupasan, Gondoman, Yogyakarta. SMA Negeri 10 Yogyakarta terletak di pusat Kota Yogyakarta, diantara keramaian kawasan wisata Malioboro sehingga mudah dijangkau oleh kendaraan umum maupun pribadi.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilaksanakan selama pra-PLT didapatkan data sebagai berikut.

1. Sejarah Berdirinya SMA Negeri 10 Yogyakarta

SMA Negeri 10 Yogyakarta didirikan pada tanggal 1 September 1952 melalui SK Menteri Pendidikan, Pengajaran, dan Kebudayaan RI No. 38115/Kab. Awalnya SMA Negeri 10 Yogyakarta bernama SMA ABC Fakultas Pedagogik yang didirikan oleh Jurusan Pedagogik Fakultas Sastra UGM dan dipimpin oleh Prof. Drs. Sutedjo Brodjonegoro.

Pada tahun 1965, SMA ABC berganti nama menjadi SMA FIP II IKIP Yogyakarta. Mulai tahun 1966, SMA ini dipimpin oleh Bapak Drs. Soetomo sampai dengan tahun 1967. Mulai tahun 1967, SMA FIP II IKIP Yogyakarta dipimpin oleh Bapak Hardjono.

Tahun 1969 SMA FIP II IKIP Yogyakarta berganti nama menjadi SMA Percobaan II IKIP Yogyakarta, bersamaan dengan 8 (delapan) SMA IKIP lainnya di seluruh Indonesia. Pada tahun

1971 dengan SK Menteri No. 173/1971 tanggal 21 September 1971 berganti nama menjadi SMA Pembangunan yang melaksanakan tugas Proyek Perintis Sekolah Menengah Pembangunan (PPSP). Proyek Perintis Sekolah Menengah Pembangunan dimulai tahun 1972 terdiri dari Stream Akademik, Stream Vokasional, Stream Kesekretariatan, Stream Tata Niaga, dan Stream Keteknikan.

Pada tanggal 28 Agustus 1973 SMA Pembangunan pindah dari Sagan ke jalan Gadean No. 5 Ngupasan Yogyakarta. Pada tahun 1974 SMA Pembangunan berganti nama menjadi SMA II IKIP Jurusan Eksakta masih dalam program PPSP dengan jurusan Pengetahuan Alam, Matematika, IPA (PALMA) hingga tahun 1983. Dengan SK Mendikbud nomor 07/10/10/0/1986 tanggal 10 Oktober 1986, SMA II IKIP Yogyakarta menjadi SMA 10 Yogyakarta.

Berikut nama-nama kepala sekolah SMA Negeri 10 Yogyakarta sejak berdiri sampai sekarang:

- Tahun 1953 – 1954 : Prof. Drs. Sutedjo Brodjonegoro
- Tahun 1954 – 1966 : Broto Hamidjojo
- Tahun 1966 – 1967 : Drs. Soetomo
- Tahun 1967 – 1989 : Hardjono
- Tahun 1989 – 1991 : Harsono (Wks)
- Tahun 1991 – 1997 : Drs. H. Prasetyo
- Tahun 1997 – 1999 : Drs. Atun Saidjo
- Tahun 1999 – 2001 : Dra. Hj. Sri Puspita Murni
- Tahun 2001 – 2007 : Drs. Mawardi
- Tahun 2007 – 2013 : Drs. Timbul Mulyono, M.Pd
- Tahun 2013 – sekarang : Drs. Basuki

1. Visi, Misi dan Tujuan SMA Negeri 10 Yogyakarta

Visi

Terwujudnya generasi yang beriman, berilmu, terampil, dan berakhlak mulia (GEMA MULIA).

Misi

1. Mewujudkan lulusan yang beriman dan bertakwa melalui penghayatan dan pengamalan terhadap agama yang dianutnya.
2. Mewujudkan lulusan yang berilmu melalui pelaksanaan pembelajaran dan bimbingan yang aktif, kreatif, efektif, inovatif, menyenangkan dan bermakna.
3. Mewujudkan lulusan yang memiliki keterampilan atau skill yang mantap melalui pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bidang akademik non-akademik yang berkualitas.
4. Mewujudkan lulusan yang berakhlak mulia melalui penanaman nilai-nilai karakter bangsa (religius, jujur, toleran, disiplin, kerja keras, kreatif, mandiri, demokratis, rasa ingin tahu, semangat kebangsaan, cinta tanah air, menggapai prestasi,

bersahabat/komunikatif, cinta damai, gemar membaca, peduli lingkungan, peduli sosial, dan tanggung jawab) dalam setiap proses pembelajaran dan bimbingan.

Tujuan

1. Meningkatkan keimanan dan ketakwaan siswa melalui penghayatan dan pengamalan sesuai dengan ajaran agama yang dianutnya.
2. Meningkatkan daya serap siswa dalam proses pembelajaran, sehingga hasil UN meningkat dan dapat memperbaiki peringkat sekolah pada tingkat DIY.
3. Meningkatkan penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi sebagai bekal bagi siswa untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi.
4. Meningkatkan perolehan kejuaraan dalam bidang olahraga dan seni, KIR, bahasa asing, dan olimpiade sains pada tingkat provinsi dan nasional.
5. Meningkatkan pengamalan nilai-nilai karakter bangsa pada lingkungan sekolah maupun masyarakat sekitar.

2. Kurikulum

SMA Negeri 10 Yogyakarta telah menerapkan kurikulum 2013 revisi untuk kelas X dan XI serta untuk kelas XII menggunakan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). Pada masing-masing tingkatan terdapat dua program penjurusan yaitu, untuk kelas X dan XI disebut MIPA dan IPS sedangkan untuk kelas XII disebut IPA dan IPS.

3. Kondisi Fisik Sekolah

Dapat dikatakan SMA 10 Negeri Yogyakarta memiliki wilayah yang sempit dibandingkan SMA yang ada di kota Yogyakarta. Menyiasati hal tersebut, pembangunan dan perbaikan fasilitas yang ada di SMA Negeri 10 Yogyakarta difokuskan dalam pembangunan secara vertikal.

Terdapat beberapa ruangan yang belum difungsikan, namun di lingkungan SMA Negeri 10 Yogyakarta secara keseluruhan sudah cukup mencerminkan ketertiban, kebersihan, dan keindahan. Sudah terdapat taman sekolah, tempat pembuangan sampah, dan tempat cuci wastafel pada setiap sudut SMA Negeri 10 Yogyakarta.

Berikut adalah rincian sarana dan prasarana di SMA Negeri 10 Yogyakarta:

No.	Sarana Prasarana	Jumlah
1.	Ruang Kantor kepala sekolah	1
2.	Ruang wakil kepala sekolah	1
3.	Ruang guru	1
4.	Ruang tata usaha	1
5.	Ruang TI	1
6.	Ruang BK	1
7.	Ruang kelas	

	a. Kelas X MIPA 1	1
	b. Kelas X MIPA 2	1
	c. Kelas X MIPA 3	1
	d. Kelas X MIPA 4	1
	e. Kelas X IPS 1	1
	f. Kelas X IPS 2	1
	g. Kelas XI MIPA 1	1
	h. Kelas XI MIPA 2	1
	i. Kelas XI MIPA 3	1
	j. Kelas XI MIPA 4	1
	k. Kelas XI MIPA 5	1
	l. Kelas XI IPS 1	1
	m. Kelas XI IPS 2	1
	n. Kelas XII IPA 1	1
	o. Kelas XII IPA 2	1
	p. Kelas XII IPA 3	1
	q. Kelas XII IPA 4	1
	r. Kelas XII IPS	1
8.	Ruang perpustakaan	1
9.	Laboratorium	
	a. Laboratorium Fisika	1
	b. Laboratorium Kimia	1
	c. Laboratorium Biologi	1
	d. Laboratorium Bahasa	1
	e. Laboratorium TIK	1
10.	Ruang penunjang	
	a. Lobby	1

	b. Ruang OSIS	1
	c. Ruang Audio-Visual (AVA)	1
	d. Aula	1
	e. Ruang Arsip	1
	f. Mushola	1
	g. Lapangan basket	1
	h. UKS	1
	i. Kamar mandi/WC	17 (putra & putri)
	j. Kantin	1
	k. Pos satpam	1
	l. Tempat parkir	2
	m. Gudang	1
	n. Dapur	1

4. Program Pendidikan dan Pelaksanaannya

a. Kegiatan akademik

Kegiatan belajar mengajar di SMA Negeri 10 Yogyakarta dimulai pukul 07.15 dan berakhir pada pukul 14.00 untuk kelas X dan XII serta pukul 15.00 untuk kelas XI pada hari Senin, Selasa, Rabu, dan Sabtu. Sedangkan untuk hari Jumat dimulai pukul 07.15 – 11.15. Kegiatan sekolah diawali dengan doa bersama dan menyanyikan lagu Indonesia Raya setiap paginya. Upacara bendera dilaksanakan setiap hari Senin dan hari-hari khusus lainnya. Khusus untuk hari Senin, upacara bendera dihitung sebagai jam pertama.

b. Kegiatan kesiswaan

Potensi siswa-siswa SMA Negeri 10 Yogyakarta ditampung oleh berbagai kegiatan yang dilakukan oleh SMA Negeri 10 Yogyakarta. Organisasi siswa yang terdapat di SMA Negeri 10 Yogyakarta adalah OSIS dan MPK (Majelis Perwakilan Kelas). Selain itu sekolah menyelenggarakan berbagai ekstrakurikuler, antara lain:

1. Pramuka (wajib)
2. Pecinta Alam
3. Desain Grafis
4. Musik
5. KIR
6. Futsal

7. Basket
8. Fotografi
9. Tonti
10. Rohis
11. Batik
12. Jurnalistik.

B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PLT

Kegiatan PLT UNY dilaksanakan selama dua bulan mulai dari tanggal 15 September 2017 – 15 November 2017. Penyerahan mahasiswa praktikan PLT dilaksanakan pada 17 September 2017 di ruang AVA oleh DPL SMA Negeri 10 Yogyakarta, yaitu ibu Eny Kusdarini, M.Hum dan diterima oleh Kepala Sekolah SMA Negeri 10 Yogyakarta bapak Drs. Basuki dan WAKA Humas ibu Sri Moerni, S.Pd. Sebelum mahasiswa praktikan diserahkan pada sekolah, mahasiswa praktikan wajib mengikuti Mata Kuliah *Micro Teaching* berbobot tiga SKS dalam satu semester (semester 6), pembekalan PLT oleh jurusan dan fakultas, serta kegiatan observasi sekolah, kelas dan lingkungan.

Selain itu, juga harus dipersiapkan rancangan kegiatan PLT sehingga kegiatan PLT tersebut dapat dilaksanakan sesuai dengan tujuannya. Rancangan kegiatan PLT digunakan sebagai bahan acuan untuk pelaksanaan PLT di sekolah. Adapun rancangan kegiatan PLT UNY 2017 adalah sebagai berikut:

1. Rancangan Program Kerja PLT

Rancangan Program Kerja PLT disusun berdasarkan hasil pengamatan pada kegiatan pra PLT. Rancangan program ini didasarkan pada :

- a. Potensi dan kelemahan siswa .
- b. Sarana dan prasarana yang tersedia.
- c. Kemampuan praktikan.

2. Penjabaran Program PLT

Program-program PLT yang telah terencana kemudian dijabarkan dan dikembangkan sesuai kebutuhan dan kemampuan. Selain itu, alokasi waktu juga menjadi pertimbangan yang harus diperhatikan dalam penjabaran program.

3. Program Kerja PLT

Kegiatan PLT UNY tahun 2017 terbagi menjadi 2 program utama yaitu program mengajar dan program non mengajar. Didasarkan pada hasil observasi pembelajaran yang telah dilakukan dan dengan berkonsultasi dengan guru pembimbing, maka beberapa program yang diperlukan antara lain :

a. Program Mengajar

1. Penyusunan Analisis Pemetaan KI – KD
2. Penyusunan Silabus
3. Penyusunan RPP
4. Penyusunan Evaluasi Pembelajaran
5. Pembuatan Media Pembelajaran
6. Konsultasi Guru Pamong

7. Konsultasi DPL PLT
 8. Praktik Mengajar
 9. Mengoreksi Pekerjaan Siswa
- b. Program Non-Mengajar
1. Upacara Bendera
 2. Inventarisasi Perpustakaan
 3. Membantu Administrasi
 4. Piket Lobi
 5. Salam Pagi
- c. Program Lainnya
1. Penyusunan Laporan PLT

BAB II

PERSIAPAN PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL

A. Persiapan

Sebelum mahasiswa diterjunkan ke lokasi PLT telah terlebih dahulu dilaksanakan Pembekalan Praktik Pengalaman Lapangan (PLT). Maksud dan tujuan dari pembekalan ini adalah agar mahasiswa mendapatkan gambaran tentang segala kegiatan dan perangkat yang akan digunakan untuk PLT. Pembekalan wajib diikuti oleh semua mahasiswa yang akan melaksanakan PLT. Setelah mengikuti pembekalan, diharapkan mahasiswa mampu melaksanakan PLT dengan hasil yang memuaskan baik dari segi proses maupun hasil.

Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) dilaksanakan mulai tanggal 15 september 2017 sampai dengan 15 November 2017. Sebelum mahasiswa diterjunkan dilapangan untuk melaksanakan PLT, ada serangkaian persiapan yang dilakukan guna mendukung terlaksananya program kerja PLT. Untuk tahun 2017, kegiatan yang dilakukan di sekolah hanya kegiatan PLT, karena untuk kegiatan KKN tahun ini dilakukan di masyarakat. Kegiatan KKN dan PLT sendiri untuk tahun ini dipisah untuk kegiatan KKN ada 2 gelombang yang pertama yaitu gelombang semester genap yang ditempuh dalam waktu 2 bulan pada hari jumat- minggu karena pada hari senin-kamis mahasiswa harus menempuh kuliah wajib di semester 6, kemudian untuk gelombang kedua yaitu semester khusus yang ditentukan lppm. tahapan kegiatan yang dilakukan mahasiswa sebelum melaksanakan Praktik Lapangan Terbimbing adalah sebagai berikut:

1. Kuliah Pembelajaran

Sebelum melaksanakan PLT seluruh mahasiswa wajib mengikuti mata pelajaran di semester 6 yang terdiri dari matakuliah pembelajaran .yang merupakan mata kuliah wajib tempuh dengan nilai minimal B. Dalam kuliah pembelajaran, mahasiswa diharuskan melakukan praktisi atau latihan mengajar di ruang kuliah/ruang mikro. Setelah menempuh kuliah ini, diharapkan mahasiswa mampu menguasai antara lain sebagai berikut:

- a. Praktik menyusun perangkat pembelajaran berupa Silabus, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), media pembelajaran, dan menyusun bahan ajar.
- b. Praktik membuka pelajaran: mengucapkan salam, mempresensi siswa, apersepsi.
- c. Praktik mengajar dengan metode yang sesuai dengan materi yang disampaikan.
- d. Praktik menyampaikan materi yang berbeda-beda.
- e. Teknik bertanya kepada siswa.
- f. Praktik penguasaan dan pengelolaan kelas.
- g. Praktik menggunakan media pembelajaran.
- h. Praktik menutup pembelajaran.

2. Pembekalan PLT

Pembekalan khusus ini dilaksanakan tingkat jurusan yang bertempat di ruang Gedung Pusat Layanan Akademik lantai 3 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas

Negeri Yogyakarta. Materi yang disampaikan meliputi: profesionalisme tenaga kependidikan dan mekanisme pelaksanaan PLT.

3. Observasi Pembelajaran di Kelas dan di Lapangan

Observasi pembelajaran di kelas merupakan kegiatan pengamatan yang dilakukan oleh mahasiswa PLT terhadap guru pembimbing di dalam kelas maupun dilapangan. Waktu yang diberikan oleh mahasiswa untuk melakukan observasi yaitu selama satu Minggu setelah penerjunan PLT. Jadwal pelaksanaan observasi menyesuaikan dengan jadwal mengajar guru pembimbing mata pelajaran masing-masing. Observasi dimaksudkan untuk memberikan gambaran yang nyata/konkret mengenai situasi pembelajaran di dalam kelas. Setelah adanya observasi, diharapkan mahasiswa mampu menganalisis situasi kelas sehingga dapat memilih metode dan media pembelajaran yang sesuai untuk diterapkan nantinya.

4. Membuat Persiapan Mengajar

Persiapan mengajar meliputi pembuatan silabus, RPP, dan pembuatan media.

a. Pengembangan Silabus

Silabus disusun berdasarkan Standar Isi, yang di dalamnya berisikan Identitas Mata Pelajaran, Kompetensi Inti, dan Kompetensi Dasar (KD), Materi Pokok/Pembelajaran, Kegiatan Pembelajaran, Penilaian, Alokasi Waktu, dan Sumber Belajar. Pengembangan silabus dapat dilakukan oleh para guru secara mandiri atau berkelompok dalam sebuah sekolah atau beberapa sekolah, Kelompok Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP), dan Dinas Pendidikan. Praktikan mengembangkan silabus secara mandiri.

b. Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Dalam rangka mengimplementasikan program pembelajaran yang sudah dituangkan di dalam silabus, guru harus menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sebelum melaksanakan kegiatan mengajar. RPP merupakan pegangan atau rambu-rambu bagi guru dalam melaksanakan pembelajaran baik di kelas, laboratorium, dan atau lapangan untuk setiap Kompetensi Dasar. Oleh karena itu, apa yang tertuang di dalam RPP memuat semua hal terkait dengan aktivitas pembelajaran dalam upaya pencapaian penguasaan suatu Kompetensi Dasar.

Dalam menyusun RPP guru harus mencantumkan Kompetensi Inti yang menjadi dasar Kompetensi Dasar yang akan disusun dalam RPP-nya. Di dalam RPP secara rinci harus dimuat Tujuan Pembelajaran, Materi Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Langkah-langkah Kegiatan pembelajaran, Sumber Belajar, dan Penilaian. RPP dalam rangka mengimplementasikan program pembelajaran yang sudah dituangkan di dalam silabus, guru harus menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).RPP yang dibuat oleh praktikan dapat dilihat pada lampiran laporan PLT.

c. Pembuatan Media Pembelajaran

Media pembelajaran merupakan alat bantu yang dibuat oleh guru yang digunakan dalam proses pembelajaran. Media pembelajaran berfungsi untuk mempermudah kegiatan pembelajaran serta membuat pelajaran menjadi lebih menarik agar peserta didik tidak bosan dalam menerima pelajaran. Media yang digunakan harus bersifat komunikatif dan diselesaikan dengan materi yang diajarkan, misalnya gambar rangkaian gerakan pada senam lantai (forward roll).

B. Pelaksanaan Kegiatan PLT

1. Kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT)

Setelah dilakukan berbagai persiapan, mahasiswa mulai diterjunkan ke sekolah untuk pelaksanaan PLT. Dalam kesempatan ini, penyusun mendapat kesempatan untuk melaksanakan PLT di SMA Negeri 10 Yogyakarta. Dengan guru pembimbing Bapak Drs. Suleman. Kegiatan PLT yang telah dilaksanakan adalah sebagai berikut:

1) Bimbingan dengan guru pembimbing dan DPL PLT

Sebelum melakukan praktik mengajar, penyusun mengkonsultasikan segala persiapan mengajar kepada guru pembimbing mata pelajaran PJOK Bapak Drs. Suleman. Bimbingan meliputi RPP, metode yang akan digunakan, serta media yang digunakan dalam pembelajaran.

Sedangkan bimbingan dengan DPL PLT, yaitu pak Ahmad Rithaudin, S.Pd. Jas. M.Or lebih pada pelaksanaan PLT apakah menemui kendala atau tidak. Bimbingan juga dilakukan dalam penyusunan laporan PLT. Selama PLT, DPL PLT memberikan bimbingan sebanyak empat kali di lokasi. Serta bimbingan setiap saat melalui sms/telp jika sangat mendesak.

2) Penyusunan perangkat persiapan pembelajaran (RPP)

Penyusun mendapat kesempatan untuk mengajar di kelas X dan pendampingan guru pembimbing kelas XI Mipa 1, XI Mipa 2, X Mipa 3. Maka RPP yang disusun juga menyesuaikan selama PLT.

Sebelum melaksanakan praktik mengajar di kelas X, praktikan membuat RPP sesuai dengan kompetensi yang akan diajarkan. Hal ini tercantum dalam RPP terdiri dari: Standar Kompetensi, Kompetensi Dasar, Tujuan Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Langkah-Langkah Pembelajaran, Sumber, alat, dan bahan. Untuk format RPP disesuaikan dengan kurikulum .

Sedangkan sebelum melaksanakan praktik mengajar di kelas X, praktikan membuat RPP sesuai dengan kompetensi yang akan diajarkan. Hal ini tercantum dalam RPP terdiri dari: Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, Indikator Pencapaian Hasil Belajar, Tujuan Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Langkah-Langkah Pembelajaran, Sumber, alat, dan bahan. Untuk format RPP disesuaikan dengan kurikulum K'13 revisi 2017.

3)Praktik mengajar terbimbing

Praktik mengajar terbimbing yaitu praktik mengajar dengan didampingi guru pembimbing. Guru pembimbing memberikan evaluasi terkait dengan pengajaran yang dilakukan oleh mahasiswa. Evaluasi yang diberikan guru pembimbing lebih kepada pengelolaan kelas, jadi guru itu menekankan untuk kami bisa menguasai pengelolaan kelas..

Dalam melaksanakan praktik mengajar, praktikan menerapkan seluruh keterampilan mengajar yang dimiliki dan menyesuaikan diri dengan lingkungan pembelajaran di SMA Negeri 10 Yogyakarta. Untuk menyampaikan materi di depan kelas, praktikan melalui beberapa proses pembelajaran yaitu:

a. Membuka pelajaran

Tujuan membuka pelajaran adalah agar siswa siap untuk menerima materi yang akan disampaikan oleh guru. Baik secara fisik maupun secara mental. Membuka pelajaran meliputi beberapa kegiatan berikut:

- a) Membuka pelajaran dengan salam dan doa.
- b) Mempresensi siswa.
- c) Apersepsi bahan ajar/materi.
- d) Menyampaikan tujuan yang akan dicapai dan metode yang digunakan.
- e) Menyampaikan materi pelajaran.

Agar penyampaian materi dapat berjalan dengan lancar, maka guru harus menciptakan suasana kelas yang kondusif. Metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab, dan diskusi kelompok.

f) Penggunaan waktu.

Satu kali pertemuan untuk mata pelajaran PJOK untuk kurikulum K13 adalah 3 jam, sedangkan untuk kurikulum KTSP 2 jam pelajaran . 1 kali jam pelajaran 45 menit.

g) Cara memotivasi siswa

Ada dua cara yang bisa dilakukan dalam memotivasi siswa, yaitu secara verbal atau non verbal. Secara verbal, bisa dengan ungkapan, “bagus”, “tepat sekali”, “istimewa”, “pertanyaan yang bagus”.

Sedangkan nonverbal, praktikan mengajak siswa lain untuk bertepuk tangan ataupun menunjukkan dua jempol untuk siswa yang menjawab pertanyaan dengan benar.

h) Teknik bertanya

Teknik bertanya yang dilakukan adalah memberikan pertanyaan yang bersifat melacak seberapa jauh pemahaman siswa tentang materi. Pertanyaan disampaikan terlebih dahulu, kemudian memberikan kesempatan kepada siswa yang ingin menjawab, maka ditunjuk salah seorang siswa. Siswa yang menjawab dengan benar mendapat penguatan dari praktikan, sedangkan siswa yang menjawab kurang benar akan diluruskan jawabannya.

i) Teknik penguasaan kelas

Teknik penguasaan kelas dilakukan dengan cara menegur ataupun memberikan pertanyaan kepada siswa yang ramai atau kurang fokus. Praktikan juga harus selalu memantau apakah siswa mengikuti jalannya pembelajaran atau tidak. Komunikasi antara guru dan siswa yang baik akan membuat pembelajaran berjalan dengan lancar.

j) Penggunaan media

Praktikan berupaya memanfaatkan segala sarana yang ada di dalam kelas. Praktikan juga menyiapkan LCD, rol kabel, dan media pembelajaran dalam bentuk power point. Ketika di lapangan praktikan menggunakan Media Gambar ukuran A3 untuk memberikan gambaran secara jelas kepada siswa. Dengan penggunaan media tersebut, siswa menjadi lebih memahami materi secara kontekstual berdasarkan gambar dan data yang disajikan.

k) Bentuk dan cara evaluasi

Praktikan melakukan penilaian proses dan hasil pembelajaran. Penilaian proses dilakukan ketika pembelajaran sedang berlangsung, sedangkan penilaian hasil, dilihat dari nilai tugas dan ulangan harian siswa. Teknik penilaian bisa tes ataupun non tes tergantung materi yang diberikan.

l) Menutup pelajaran

Praktikan bersama siswa membuat kesimpulan dari pembelajaran yang telah dilakukan melalui pertanyaan yang diberikan guru kepada siswa. Di penutupan juga diberikan refleksi dengan memberikan tanggapan apakah siswa sudah cukup paham atau belum. Praktikan juga menyampaikan pesan kepada siswa tentang materi selanjutnya dan pertemuan ditutup dengan berdoa dan salam.

Adapun metode yang digunakan dalam praktik mengajar adalah sebagai berikut:

a. Ceramah dan tanya jawab

Metode ini digunakan untuk menyampaikan materi yang memerlukan uraian atau penjelasan dan memuat konsep/pengertian. Tanya jawab selalu dilakukan untuk memunculkan keaktifan siswa.

b. Diskusi kelompok

Siswa juga perlu dilatih untuk bekerja sama dalam satu kelompok untuk mendiskusikan suatu permasalahan yang perlu dicarikan solusinya.

Selama PLT, penyusun melakukan praktik mengajar terbimbing dan mandiri sebanyak 30 kali. Agenda mengajar dilampirkan pada lembar lampiran.

3)Menerapkan inovasi pembelajaran

Dalam pelaksanaan PLT, penyusun mencoba menyisipkan berbagai penyusun mencoba menerapkan *TGFU* atau *Teaching Games For Understanding*. Dengan menggunakan model pembelajaran TGFU maka modifikasi permainan menjadi makanan sehari-hari. Pendekatan taktik juga dilakukan, tetapi karena dengan waktu yang sangat pendek untuk melatih teknik menjadikan cara ini kurang efektif.

3) Pengembangan media pembelajaran

Tersedianya LCD dan *viewer* yang terdapat disekolah sangat mendukung untuk penggunaan media powerpoint sehingga dapat memperlancar kegiatan pembelajaran. Hampir semua materi yang disampaikan tersedia media pembelajaran dalam bentuk powerpoint. Ketika di lapangan praktikan menggunakan media gambar berukuran 70 x 40 cm untuk memberikan gambaran secara wawasan siswa. Siswa juga menjadi sangat terbantu dengan adanya media tersebut karena media yang dibuat lebih kontekstual dengan menampilkan gambar dan data yang mendukung.

2. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi

Praktik mengajar merupakan inti dari kegiatan PLT selama mahasiswa terjun dilapangan. Dalam melaksanakan PLT di SMA Negeri 10 Yogyakarta praktikan mulai mengajar tanggal 24September 2017 dan berakhir tanggal 28November 2017. Dalam melaksanakan PLT ini banyak sekali faktor-faktor yang mendukung dan menghambat proses dalam PLT, diantaranya:

a.Faktor pendukung

Dalam pelaksanaan praktik mengajar terdapat beberapa faktor pendukung yang dapat memperlancar proses belajar mengajar antara lain faktor pendukung dari guru pembimbing, siswa, dan sekolah.

- a) Interaksi yang baik antara praktikan dengan seluruh warga sekolah sehingga lebih mudah dalam melaksanakan PLT.
- b) Dukungan dan bantuan dari berbagai pihak yang membantu kelancaran PLT seperti teman satu jurusan, dosen pembimbing selama pelaksanaan PLT.
- c) Partisipasi siswa yang sangat baik dalam setiap kegiatan pembelajaran sehingga bisa membantu kelancaran praktikan dalam mengajar.
- d) Besarnya perhatian pihak SMA Negeri 10 Yogyakarta kepada praktikan juga sangat membantu kelancaran kegiatan praktik mengajar baik dalam penyediaan sarana dan prasarana yang sangat membantu pelaksanaan PLT.

a. Faktor penghambat

Selama kegiatan praktik belajar-mengajar, praktikan tidak mengalami hambatan yang berarti karena semua pihak yang terlibat dalam proses belajar mengajar mendukung dan berperan dalam keberhasilan praktikan. Hambatan yang dialami oleh praktikan selama mengajar adalah:

- a) Observasi yang dilakukan kurang menyeluruh sehingga perumusan program kerja PLT ada yang tidak terlaksana. Solusi yang dilakukan yaitu dengan seiring waktu pelaksanaan dirumuskan kembali program kerja yang sekiranya dibutuhkan oleh siswa khususnya.
- b) Saat jam pelajaran ada beberapa siswa yang minta izin untuk mengikuti kegiatan lain sehingga siswa tersebut bisa ketinggalan materi pelajaran dibandingkan siswa yang lain. Solusinya yaitu dengan pemberian bimbingan kepada siswa diluar jam pelajaran.

Pelaksanaan program PLT secara keseluruhan berjalan sesuai dengan apa yang sudah direncanakan. Praktikan dapat menjalankan semua tugas mengajarnya dengan baik dan sesuai dengan harapan. Dengan adanya praktik mengajar, praktikan mempunyai bekal pengalaman yang cukup untuk menjadi calon guru.

Manfaat yang dapat diambil dari kegiatan PLT antara lain:

1. Menambah pengalaman mahasiswa tentang proses pembelajaran di sekolah.
2. Memperoleh pengalaman dalam mengatasi permasalahan pembelajaran dan pendidikan yang di sekolah.
3. Memperoleh pengalaman dan ketrampilan untuk melaksanakan pembelajarana di sekolah.
4. Kegiatan PLT dapat memberikan kegiatan nyata dari kondisi dan situasi lingkungan yang ada untuk menghadapi lingkungan kerja di masa mendatang.

BAB III

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) merupakan sarana yang paling tepat bagi mahasiswa jurusan kependidikan untuk bisa mengaplikasikan ilmu yang diperoleh dibangku perkuliahan ke sekolah. PLT yang mempunyai kegiatan yang terkait dengan proses pembelajaran maupun kegiatan yang mendukung berlangsungnya pembelajaran dapat memberikan pengalaman belajar bagi mahasiswa terutama dalam hal pengalaman mengajar, memperluas wawasan, pelatihan dan pengembangan kompetensi yang diperlukan dalam pembelajaran, peningkatan keterampilan, kemandirian, tanggung jawab, dan kemampuan dalam memecahkan masalah.

Pelaksanaan PLT yang dilaksanakan di SMA Negeri 10 Yogyakarta dapat berjalan lancar, terhitung sejak 15 September – 15 November 2017. Berdasarkan pelaksanaan PLT di SMA Negeri 10 Yogyakarta maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tugas mahasiswa praktikan dalam program kegiatan PLT yaitu menyiapkan kelengkapan pembelajaran yang meliputi RPP, media pembelajaran, evaluasi pembelajaran, analisis hasil ulangan, rekapitulasi nilai, dan administrasi guru lainnya.
2. Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) merupakan suatu sarana untuk mengembangkan suatu sikap, pengetahuan, mental, dan keterampilan mahasiswa sebagai calon pendidik. Dalam program ini mahasiswa berhadapan langsung dengan dunia pendidikan dimana terdapat karakteristik yang berbeda baik dari siswa, guru, maupun lingkungan.
3. Kegiatan PLT akan memberikan bekal pengalaman bagi mahasiswa kelak jika ingin menjadi guru yang profesional dan lebih kreatif, inovatif dan percaya diri dalam pelaksanaan pembelajaran.
4. Melalui pelaksanaan PLT dapat diperoleh gambaran situasi dan kondisi yang nyata yang terjadi di lapangan/dunia pendidikan yang sesungguhnya.
5. Pelaksanaan PLT tidak akan berjalan lancar tanpa ada kerja sama yang baik antara praktikan, siswa, guru, dosen pembimbing, dan warga sekolah lainnya.
6. Secara umum program kerja dapat berjalan lancar walaupun masih ada kekurangan dalam hal hubungan yang baik antara pihak sekolah dan mahasiswa sangat membantu kelancaran pelaksanaan PLT.

B. SARAN

Demi mewujudkan pelaksanaan program PLT yang akan dapat membawa hasil yang lebih baik di masa yang akan datang, yang sekiranya mendapat perhatian sehubungan dengan pelaksanaan PLT adalah sebagai berikut.

1. Bagi pihak Universitas Negeri Yogyakarta

- a. Pihak LPPMP seharusnya lebih memantau pelaksanaan PLT di sekolah yang dijadikan tempat program PLT berlangsung agar kesalahan dalam pelaksanaan PLT dapat diminimalisir. Sehingga tahun berikutnya PLT dapat berjalan sesuai rencana.
- b. Pemberian informasi yang jelas terkait pelaksanaan PLT, dan format penyusunan laporan PLT agar mahasiswa yang melakukan PLT tidak mengalami kesulitan.
- c. Pembekalan terhadap mahasiswa PLT terkait dengan proses pembelajaran perlu ditingkatkan.
- d. Bimbingan dan pengarahan bagi mahasiswa PLT dari dosen pembimbing lapangan (DPL) PLT sebaiknya lebih ditingkatkan.

2. Bagi mahasiswa PLT angkatan selanjutnya

- a. Persiapan PLT (observasi awal, *microteaching*, observasi, dan pembekalan PLT) sebaiknya diikuti dengan sebaik-baiknya karena kegiatan tersebut sangat bermanfaat dan membantu dalam pelaksanaan PLT.
- b. Dalam melaksanakan praktik mengajar digunakan metode-metode pembelajaran yang sekiranya dapat menarik minat siswa untuk belajar tanpa mengurangi tujuan yang hendak dicapai.
- c. Mahasiswa PLT sebaiknya selalu disiplin dan tanggung jawab dari pelaksanaan PLT sampai penyusunan laporan dengan selalu memperhatikan masukan dan saran dari guru pembimbing, dan selalu berkoordinasi dengan guru pembimbing agar proses pelaksanaan pembelajaran dapat berjalan lancar.

3. Bagi pihak sekolah

- a. Hendaknya pihak sekolah melakukan monitoring secara lebih intensif terhadap proses kegiatan PLT yang berada dibawah naungan guru yang bersangkutan agar kesalahan bisa diminimalisasi.
- b. Program-program yang telah dilaksanakan oleh mahasiswa PLT sebaiknya dapat ditindaklanjuti demi kemajuan sekolah.
- c. Perhatian kepada siswa yang berprestasi hendaknya lebih ditingkatkan terutama pada bidang olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

Tim penyusun. 2016. *Panduan PLT*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta

Tim penyusun. 2016. *Panduan pengajaran mikro*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta

LAMPIRAN

NAMA MAHASISWA : Denta Aisyah
 NAMA SEKOLAH : SMA Negeri 10 Yogyakarta
 ALAMAT SEKOLAH : Jalan Gadean No. 5, Ngupasan,
 Yogyakarta
 GURU PEMBIMBING : Drs. Suleman

NIM : 14601241069
 FAKULTAS : Ilmu Keolahragaan
 PRODI : Pendidikan Jasmani
 Kesehatan dan Rekreasi
 DOSEN PEMBIMBING : Ahmad
 Rithaudin,S.Pd. Jas.
 M.Or

No.	Program Kerja/Kegiatan PLT	Minggu Ke-										Jumlah
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
C	Program Mengajar											
1	Bimbingan dengan DPL				3							3
2	Observasi Kelas dan Peserta Didik	1,5	9									10,5
3	Pendampingan Kegiatan Belajar Mengajar			6,75	6,75	6,75	6,75	6,75				33,75
4	Penyusunan Materi atau bahan ajar			7	2	6	3	2				20
5	Pembuatan Silabus		3									3
6	Penyusunan RPP		5	5	6	6	5	5				32
7	Penyusunan Media Pembelajaran		7	5	3	5	3	5				28
8	Pelaksanaan Praktik Mengajar			13,5	13,5	13,5	13,5	13,5				67,5

9	Penyusunan Soal Ulangan Harian						6					6
10	Koreksi Hasil Lembar Kerja Siswa							6	3			9
11	Koreksi Hasil Ulangan harian dan Ujian Tengah Semester						5	4	4	2		15
12	Konsultasi dengan Guru Pembimbing		1	1	1	1	1	1				6
B	Program Non Mengajar											
1	Observasi Sarana dan Prasarana Sekolah	2										2
2	Penerjunan PLT		2									2
3	Rapat Koordinasi Anggota PLT		2,5						1,50			4
4	Piket Lobby dan Presensi Siswa		7	4,5	3	2	3	3			2	24,5
5	Piket Perpustakaan							4				4
6	Upacara Bendera		1,75	0,5	0,75	0,75	0,75	0,75				5,25
7	Kegiatan Salam Pagi		2,75	2	3,75	3,25	2,25	1,5				15,5
8	Kegiatan Smutlis						0,10	0,10	0,10			0,3
9	Pembuatan denah									10		10
10	Diskusi dengan Teman Sejawat		3		2	2	1	1	3		2	14
11	Asistensi Administrasi Sekolah									1,5		1,5
12	Pembuatan Laporan PLT									23	21	44
13	Penarikan PLT										1	1
14	Persiapan penarikan										7,5	7,5
Jumlah												369,3

Yogyakarta, 15 November 2017

Mengetahui/Menyetujui

Koordinator PPL

Guru Pembimbing Lapangan

Dosen Pembimbing Lapangan

Mahasiswa

Agustinus Mardiyono, S.Pd. M.Pd

Drs. Suleman

Ahmad Rithaudin, S.Pd. Jas. M.Or Denta Aisyah

NIP 19690530 199802 1 001

NIP.19680712 200701 1026

NIP. 19810125 200604 1 001

NIM. 14601241069

PROGRAM TAHUNAN

Mata Pelajaran : Penjas-Orkes
 Sekolah : SMA N 10 Yogyakarta
 Kelas : X
 Tahun Pelajaran : 2017/2018

SEM	KOMPETENSI INTI	KD / MATERI	WAKT U (jp)	KET
GASAL	<p>1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya</p> <p>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.</p> <p>3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan</p>	<p>1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.</p> <p>1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.</p> <p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <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>3.3 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik. Sepakbola Bola voli Bola Basket</p> <p>3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompatdan lempar) untuk menghasilkan koordinasi gerak</p>	<p>9</p> <p>9</p> <p>9</p>	

	<p>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</p> <p>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</p>	<p>yang baik.</p> <p>4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) dengan koordinasi gerak yang baik. Atletik (Lompat Jauh)</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. Senam Ketangkasan</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. Aktifitas kebugaran</p> <p>3.9 Menganalisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.</p> <p>4.9 Menyajikan hasil analisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh Makanan dan Minuman Sehat</p> <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. Pencegahan penyakit melalui aktivitas fisik</p> <p>3.11 Mengidentifikasi jenis-jenis dan menganalisis bahaya penggunaan NARKOBA dan psikotropika terhadap</p>	<p>3</p> <p>6</p> <p>6</p>	
--	---	---	----------------------------	--

		<p>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>3</p> <p>3</p> <p>3</p>	
		Jumlah	51 jp	
	<p>1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya</p> <p>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</p>	<p>5. Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.</p> <p>6. Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.</p> <p>2.8 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.9 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.10 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.11 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.12 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.13 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.14 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>	<p>9</p> <p>9</p>	

<p>GENAP</p>	<p>lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.</p> <p>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</p> <p>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</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. Sepakbola Bola voli Bola Basket</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>4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) dengan koordinasi gerak yang baik. Atletik (Lompat Jauh)</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. Senam Ketangkasan</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. Aktifitas kebugaran</p> <p>3.9 Menganalisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.</p> <p>4.9 Menyajikan hasil analisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan</p>	<p>9</p> <p>3</p> <p>6</p>	
--------------	--	--	----------------------------	--

		<p>perkembangan tubuh</p> <p>Makanan dan Minuman Sehat</p> <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>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>6</p> <p>3</p> <p>3</p>	
		Jumlah	51 jp	

SILABUS

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : X

Kompetensi Inti :

5. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
6. 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.
7. 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
8. 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
1.3 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.4 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.					
2.15 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.16 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.17 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
aktivitas fisik. 2.18 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.19 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan. 2.20 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.21 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.					
3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik. . 4.5 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) dengan koordinasi gerak yang baik.	Sepakbola	Mengamati <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. Menanya <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 	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta	5 X 3 JP	<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>“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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian saling bertanya tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola. <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. 	<p>keterampilan gerak</p> <p>Tes:</p> <p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • 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 membuat kesimpulannya. <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, 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>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 			
	<p>Bolavoli</p>	<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 langsung dan atau di TV dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash). • 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 	<p>Unjuk kerja:</p> <p>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio:</p> <p>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Bola voli • Lapangan bolavoli • Net/jaring • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>voli terhadap kesehatan</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Melakukan servis dengan berbagai variasi secara individual dan berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Melakukan smesh 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 permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan 	<p>Tes:</p> <p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>smash)dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 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 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 berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
	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> <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 	<p>Unjuk kerja:</p> <p>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio:</p> <p>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes:</p> <p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</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
		<p>kombinasi permainan bola basket</p> <p>Eksplorasi</p> <p>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 dua tangan dengan berbagai variasi dalam posisi diam dan bergerak secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, percaya diri, disiplin dan toleransi. • 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 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>(melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket)dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) yang telah dipelajari 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 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>selama melakukan permainan</p> <p>Tatap Muka</p> <p>Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri</p> <p>Terstruktur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan teknik dasar melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (ber-pasangan dan ber-kelompok). • Memvariasikan dan kombinasi teknik dasar melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (ber-pasangan dan berkelompok). • Bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi <p>Mandiri</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat Melakukan latihan teknik dasar melempar, menangkap, meng-giring dan menembak bola (berpasangan dan ber-kelompok) dengan koordinasi yang baik. • Siswa dapat Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar me-lempar, menangkap, meng-giring dan menembak bola (berpasangan dan ber-kelompok) dengan koordinasi yang baik. • Siswa dapat Bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuh-kan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR

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>4.6 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 mengguncang 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 mengguncang tongkat pemukul), atau • Peserta didik bermain softball dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut atau mengamati keterampilan teman (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola mengguncang 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 	<p>Unjuk kerja:</p> <p>Untuk mengukur Keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio:</p> <p>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta 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
		<p>(melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggungkan tongkat pemukul) apabila menggunakan pendekatan yang berbeda.</p> <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 	<p>Tes:</p> <p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan setiap variasi dan kombinasi teknik permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola mengguncang tongkat pemukul) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola mengguncang 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 mengguncang 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 mengguncang tongkat pemukul) • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola mengguncang tongkat pemukul) <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan softball dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan variasi 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>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.</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 			
	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 	<p>Unjuk kerja:</p> <p>Untuk mengukur Keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio:</p> <p>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta</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>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 kombinasi permainan bulutangkis <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 	<p>keterampilan gerak</p> <p>Tes:</p> <p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>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"> • 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 pukulan backhand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>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"> • 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 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>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"> • 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. • 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 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>kombinasi teknik permainan bulutangkis(pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi.</p> <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 bermain. Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan 			
	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 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> Bet/pemukul Bola ping-pong Meja ping-pong Net/jarring tenis

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>catatan/laporan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 diperengaruhi 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 Tenis Meja terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan Tenis Meja • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan Tenis Meja 	<p>aspek psikomotor</p> <p>Observas:</p> <p>Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio:</p> <p>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes:</p> <p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<p>meja</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>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. • 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, 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 sesungguhnya dengan menerapkan berbagai variasi dan kombinasi teknik permainan Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) dengan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>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 			

Mata Pelajaran : Penjasorkes

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.					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<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>3.3 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.7 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 	<p>Unjuk kerja:</p> <p>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio:</p> <p>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan</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
		<p>teknik tumpuan mempengaruhi kemampuan melompat, apakah jauhnya awalan mempengaruhi tingginya lompatan, apakah terdapat perbedaan apabila menggunakan pendekatan yang berbeda.</p> <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. 	<p>geak</p> <p>Tes:</p> <p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • 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 lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok. • 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 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>berjalan di udara dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung-jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p>			
	<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 elektronik dan membuat catatan/laporan, dan • 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 	<p>Unjuk kerja:</p> <p>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio:</p> <p>Tulisan atau hasil kerja berupa</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Lintasan/track atletik • Bak lompat tinggi • Tiang mistar • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>(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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 bermain. • 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. 	<p>kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes:</p> <p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • 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 mistar dan 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. • 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. 			

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

C. SILABUS

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.					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <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 	<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</p>	<p>4 X 3JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ruangan atau halaman sekolah • Arena pencak silat • Goong • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>membuat laporan secara kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan beladiri pencak silat dengan benar dan membuat kesimpulannya. <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 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 dan tangkisan, dan elakan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, 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, 	<p>kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes:</p> <p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <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 didapaknya 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 berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			

D. SILABUS

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					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <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) 	<p>Unjuk kerja:</p> <p>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</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 Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>selanjutnya bertanya/mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan senam ketangkasan dengan menggunakan alat dengan benar dan membuat kesimpulannya. <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 	<p>Portofolio:</p> <p>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan geak</p> <p>Tes:</p> <p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>dengan melewati kuda-kuda lompat atau punggung teman yang membungkuk sesuai dengan ten yang telah dipelajarinya dalam bentuk perlombaan dengan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.</p>			

SILABUS

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					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <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 	<p>Unjuk kerja:</p> <p>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio:</p> <p>Tulisan atau hasil</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>dilakukan saat melakukan berbagai variasi dan kombinasi rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan i dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan variasi dan kombinasi rangkaian gerakan ritmik dengan benar dan membuat kesimpulannya. <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>	<p>kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes:</p> <p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan senam rimik 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 permainan 			

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>3.7 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 	<p>Unjuk kerja:</p> <p>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio:</p> <p>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta</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
		<p>sering dilakukan saat melakukan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan pada komponen kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <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, 	<p>keterampilan gerak</p> <p>Tes:</p> <p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. <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 padangan 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 berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan aktivitas. 			

E. SILABUS

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.					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.3 perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <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 	<p>Unjuk kerja:</p> <p>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio:</p> <p>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian</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 Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>renang gaya dada dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan keterampilan penyelamatan kecelakaan di air dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok. • 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 	<p>konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes:</p> <p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab.</p> <p>Asosisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memilih cara bernapas yang baik dan praktis dalam melakukan gerakan renang gaya dada. <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 tekik 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 			

F. SILABUS

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>3.9 Menganalisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.</p> <p>4.9 Menyajikan hasil analisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.</p>	<p>Makanan dan Minuman sehat</p>	<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. <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>Observas:</p> <p>Untuk mengukur perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio:</p> <p>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep</p> <p>Tes:</p> <p>Konsep makanan dan minuman sehat</p>	<p>1 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Laktop • LCD • Alat praga • Poster <p>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X,</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<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.			

G. SILABUS

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>Observasi:</p> <p>Untuk mengukur perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio:</p> <p>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep</p> <p>Tes:</p> <p>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>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.			

I. SILABUS

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. 	<p>Observas:</p> <p>Untuk mengukur perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio:</p> <p>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep</p> <p>Tes:</p> <p>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
		<ul style="list-style-type: none"> • Membuat laporan hasil diskusi dan power point tentang bahaya, jenis-jenis, penggolongan, bahan-bahan dan cara pembuatan, ciri-ciri orang ketergantungan dan tahapan-tahapan ketergantungan terhadap Narkoba dan psikotropika secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas <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. 			

Kalender Akademik

KALENDER PENDIDIKAN SMA/SMK/SMALB 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
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

JULI 2018					
	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	

- PAS/PAT
- Porsenitas
- Penerimaan LHB
- Hardiknas
- Libur Umum
- Hari-hari Pertama Masuk Sekolah
- Libur Ramadhan (ditentukan kemudian sesuai Kep. Menag)
- Libur Idul Fitri (ditentukan kemudian sesuai Kep. Menag)
- Libur Khusus (Hari Guru Nas)
- Libur Semester

- UNBK SMK (Utama)
- UNBK SMA/SMALB (Utama)
- UNBK SMA/SMK/SLB (Susulan)
- Ujian sekolah SMA/SMK/SLB

**JADWAL PRAKTIK MENGAJAR
SMA NEEGERI 10 YOGYAKARTA
MATA PELAJARAN OLAHRAGA**

NO	HARI	JAM	KELAS
1.	SENIN	1-2	X MIPA 1
2.	SELASA	3-4	X IPS 2
3.	RABU	3-4	X MIPA 2
4.	KAMIS	1-2	X MIPA 3
5.	JUMAT	1-2	X MIPA 4
6.	SABTU	1-2	X IPS 1

Keterangan:

1. 07.15 – 08.00

2. 08.00 – 08.45

3. 08.45 – 09.30

Istirahat

4. 09.45 – 10.30

5. 10.30 – 11.15

6. 11.15 - 12.00

Istirahat

7. 12.30 – 13.15

8. 13.15 – 14.00

KELAS X

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA N 10 Yogyakarta
Mata Pelajaran : Pend. Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/Ganjil
Alokasi Waktu : 3 JP (1x pertemuan)

A.Kompetensi Inti

KI 3 : Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.

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

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar (KD)

Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

3.1 Menganalisis, variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik

4.1Mempraktikan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.

Indikator:

Indikator:

3.1.1 Menjelaskan tahapan teknik servis bawah dan passing bawah bola voli serta sikap tubuh pada waktu melakukan teknik tersebut.

4.1.1 Melakuka latihan teknik dasar gerakan passing bawah dan servis bawah bola voli serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.

3.1.2 Menemukan variasi passing bawah dan servis bawah bola voli serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.

4.1.2 Melakukan variasi dan kombinasi teknik passing bawah dan servis bawah bola voli serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.

3.1.3 Menganalisa kelebihan dan kelemahan passing bawah dan servis bawah bola voli serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.

4.1.3 Melakukan permainan bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi.

C. Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan ceramah, demonstrasi, dan permainan peserta didik dapat menganalisis, merancang, mengevaluasi, dan mempragakan teknik dasar salah satu permainan bola besar (bola voli)

D. Materi Pembelajaran

Menganalisis, Merancang, dan Mengevaluasi teknik dasar dalam permainan bola voli

E. Langkah-Langkah Pembelajaran

Langkah Pembelajaran	Sintak Model Pembelajaran	Deskripsi	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan		<ul style="list-style-type: none">• Mengkondisikan siswa di lapangan, mengabsen siswa, dan berdoa.• Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan.• Menyampaikan indikator pencapaian kompetensi (IPK)• Apersepsi.• Melakukan pemanasan.• Guru Membagi peserta didik dalam kelompok-kelompok	15
Kegiatan Inti (**)		<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik menyimak peragaan teknik dasar servis bawah dan passing bawah dalam permainan bola voli yang dilakukan oleh peserta didik lain• Guru menilai keterampilan siswa mengamati <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik mengajukan pertanyaan berdasarkan pengamatan mereka.• Peserta didik mengajukan pertanyaan mengenai teknik dasar passing bawah dan servis bawah dalam permainan bola voli yang belum dipahami.• Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa. <p>Mengumpulkan informasi/mencoba</p> <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik membentuk kelompok dengan jumlah yang sama banyak. Guru mengatur formasi barisan peserta didik.• Peserta didik dalam kelompok diminta melakukan teknik servis bawah dan passing bawah dalam permainan bola voli.• Guru menilai kerjasama kelompok peserta didik dalam melakukan latihan teknik dasar servis bawah dan passing bawah dalam permainan bola voli,. <p>Menalar/mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none">• Masing-masing kelompok berdiskusi mengenai	105 ‘

		<p>teknik dasar servis bawah dan passing bawah dalam permainan bola voli yang benar dan memberikan alasan/argumen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi dalam teknik dasar servis bawah dan passing bawah dalam permainan bola voli. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seluruh kelompok diberi kesempatan memperagakan teknik dasar servis bawah dan passing bawah yang benar dengan bermain. • Guru memberi penilaian atas hasil kerja kelompok dan kemampuan peserta didik berkomunikasi lisan. 	
Kegiatan Penutup		<ul style="list-style-type: none"> • Bersama siswa menyimpulkan kegiatan taktik dan strategi dalam permainan bola voli, • Memberikan evaluasi. • Mengingatkan materi pertemuan berikutnya. 	15

F. Penilaian Pengetahuan

Indikator :

3.3.1 Menganalisis variasi keterampilan tehnik servis bawah dan passing bawah dalam permainan bolavoli.

3.3.2 Menganalisis kombinasi keterampilan tehnik servis bawah dan passing bawah dalam permainan bolavoli.

a. Tes Tertulis

Uraian:

Diskripsikan tehnik passing bawah dalam permainan bolavoli dengan benar.

Diskripsikan gerakan tehnik passing bawah dalam permainan bolavoli dengan benar.

Diskripsikan sikap badan saat tehnik servis bawah dan passing bawah dalam permainan bolavoli dengan benar.

Diskripsikan gerakan tehnik servis bawah dan passing bawah dalam permainan bolavoli dengan benar.

Rubrik penilaian:

Setiap butir soal yang benar mendapat nilai 25

Penilaian Keterampilan

Indikator :

4.4.1 Mempraktikkan variasi keterampilan tehnik servis bawah dan passing bawah dalam permainan bolavoli.

4.4.2 Mempraktikkan keterampilan tehnik servis bawah dan passing bawah dalam permainan bolavoli

a. Uji Praktik

Lakukan tehnik servis bawah, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses), kecepatan dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

Lakukan tehnik passing bawah, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses), kecepatan dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

Penilaian proses tehnik servis bawah dan tehnik passing bawah (Penilaian keterampilan kecabangan)

Servis Bawah

No	Nama	Permulaan				Pelaksanaan												Σ	Nilai
						Siap dengan bola				Posisi tangan				Pelaksanaan servis bawah					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
Ds b																			

2) Passing Bawah

No	Nama	Permulaan				Pelaksanaan												Σ	Nilai
						Siap dengan bola				Posisi tangan				Pelaksanaan passing bawah					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
Ds b																			

G. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Pendekatan Saintifik
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Permainan (*game*)

H. Alat dan Sumber Belajar

Alat/Bahan:

- a. Bola voli
- b. Nett
- c. Cone

d. Peluit

Sumber Belajar:

Buku pegangan Penjasorkes kelas XI, Video pembelajaran teknik /permainan bolavoli, dan lainnya.

Lampiran lampiran

1.Materi Pembelajaran

Passing bawah

1. Berdiri seimbang dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut sedikit ditekuk, serta badan agak condong ke depan
2. Kedua lengan dirapatkan dan lurus kedepan bawah
3. Ayunkan kedua lengan secara bersama-sama lurus keatas depan bersamaan dengan meluruskan kedua lutut sehingga badan lurus
4. Sikap akhir merupakan gerak lanjut dari kedua lengan diikuti oleh anggota tubuh lainnya



Servis Bawah

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



2.Instrumen Penilaian

Servis Bawah

No	Nama	Permulaan				Pelaksanaan												Σ	Nilai
						Siap dengan bola				Posisi tangan				Pelaksanaan servis bawah					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
Ds b																			

Passing Bawah

No	Nama	Permulaan				Pelaksanaan												Σ	Nilai
						Siap dengan bola				Posisi tangan				Pelaksanaan passing bawah					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
Ds b																			

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA Negeri 10 Yogyakarta
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/1
Alokasi Waktu : 3JP (1X Pertemuan)

A.Kompetensi Inti (KI)

KI 3 : Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.

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

B.Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar

Indikator pencapaian kompetensi

3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.

- menganalisa teknik pukulan forehand, pukulan backhand dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, tanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain tenis meja.

4.1. Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola kecil dengan koordinasi gerak yang baik.

- Melakukan teknik pukulan forehand, pukulan backhand dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, tanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain tenis meja.
- Melakukan permainan tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik pukulan atas dan pukulan bawah.
- Menunjukkan nilai kerjasama, tanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain tenis meja.

C. Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan ceramah, demonstrasi dan permainan peserta didik dapat menganalisis, merancang, mengevaluasi dan mempragakan teknik dasar permainan tenis meja

D. Materi

Menganalisis, merancang, dan mengevaluasi teknik dasar dalam permainan tenis meja

E. Langkah-langkah Pembelajaran

Rincian Kegiatan	Waktu
Pendahuluan	
<ul style="list-style-type: none">Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.Guru menyampaikan kompetensi dasar (KD) yang akan diajarkan.Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.Pemanasan secara umum.	15 menit
Kegiatan Inti	
Mengamati	
<ul style="list-style-type: none">Peserta didik menggali informasi tentang teknik pukulan forehand, pukulan backhand dan bermain tenis meja	
Menanya	
<ul style="list-style-type: none">Peserta didik mengajukan pertanyaan yang belum dipahami tentang teknik pukulan forehand, pukulan backhand dan bermain tenis meja.Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa.	
Mencoba	
<ul style="list-style-type: none">Melakukan latihan teknik pukulan forehand, pukulan backhand dengan berbagai variasi.Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik pukulan forehand, pukulan backhand dengan berbagai variasi.Bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok (jumlah pemain, lapangan permainan, dan peraturan permainan dimodifikasi).Guru menilai peserta didik tentang ketrampilan teknik pukulan forehand, pukulan backhand dan bermain tenis meja.Guru menilai perilaku peserta didik tentang nilai kerjasama, tanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi.	105 menit
Mengasosiasi/menalar	
<ul style="list-style-type: none">Dijelaskan tentang beberapa peristiwa pertandingan tenis meja berfokus pada teknik pukulan forehand, pukulan backhand dan bermain tenis meja.Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi tentang kejadian dalam pertandingan tenis meja.	
Mengomunikasikan	
<ul style="list-style-type: none">Peserta didik diberi kesempatan mengemukakan kesulitan-kesulitan dalam melakukan teknik pukulan forehand, pukulan backhand dan bermain tenis meja.Guru memberi penilaian kemampuan peserta didik berkomunikasi lisan dan menyampaikan	



(Sumber: www.pingskills.com/29/01/2009)

Penholder grip



(Sumber: www.pingskills.com/29/01/2009)

Shakehand grip

Gambar 1.21 Cara memegang bet tenis meja



Gambar 1.22 Pukulan forehand

(Sumber: <http://z.about.com/04/06/2009>)

Pukulan Backhand

Cara melakukan pukulan backhand dalam permainan tenis meja sebagai berikut:

- a. Berdiri dibelakang meja menghadap kearah lawan
- b. Salah satu kaki didepan
- c. Salah satu tangan memegang bet disamping badan dan lengan atas membentuk sudut kecil dengan badan
- d. Pukulan dilakukan dengan menggerakkan bet dari arah belakang kearah depan samping
- e. Bet harus mengenai bola, pada saat bola mencapai titik tertinggi



(Sumber: <http://z.about.com/13/06/2009>)

Gambar 1.23 Pukulan backhand

2.Instrumen Penilaian

No	Nama Siswa	Pukulan forehand					Pukulan backhand					Bermain					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
Dsb																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA N 10 Yogyakarta
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/ Semester : X / GANJIL
Alokasi waktu : 3 JP (1X Pertemuan)

A. Kompetensi Inti (KI) :

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 dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar (KD)

Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

3.1 Menganalisis, variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik

Indikator:

4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.

Indikator:

3.1.4 Menjelaskan tahapan teknik mengumpan mengontrol bola serta sikap tubuh pada waktu melakukan teknik tersebut.

3.1.5 Menemukan variasi dan kombinasi teknik mengumpan, mengontrol bola serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.

3.1.6 Menganalisa kelebihan dan kelemahan variasi dan kombinasi teknik mengumpan, mengontrol bola serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.

4.1.4 Melakukan latihan teknik dasar gerakan mengumpan, mengontrol bola serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.

4.1.5 Melakukan variasi dan kombinasi teknik mengumpan, mengontrol bola serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.

4.1.6 Melakukan permainan sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi.

C. Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan ceramah, demonstrasi, dan permainan peserta didik dapat menganalisis, merancang, mengevaluasi, dan mempragakan teknik dasar salah satu permainan bola besar (sepakbola).

D. Materi

Menganalisis, Merancang, dan Mengevaluasi teknik dasar dalam Permainan Sepakbola

E. Langkah-Langkah Pembelajaran

Langkah Pembelajaran	Sintak Model Pembelajaran	Deskripsi	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan		<ul style="list-style-type: none"> Mengkondisikan siswa di lapangan, mengabsen siswa, dan berdoa. Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan. Menyampaikan indikator pencapaian kompetensi (IPK) Apersepsi. Melakukan pemanasan. Guru Membagi peserta didik dalam kelompok-kelompok 	15 ‘
Kegiatan Inti (**)		<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Pesertadidikmenyimak peragaan teknik dasarsepakbola(mengumpan dan mengontrol bola dengan kaki bagian dalam) yang dilakukan oleh peserta didik lain Guru menilaiketerampilansiswamengamati <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik mengajukan pertanyaan berdasarkan pengamatan mereka. Peserta didik mengajukan pertanyaan mengenai teknikdasar(mengumpan dan mengontrol bola dengan kaki bagian dalam) dalam permainan sepakbola yang belum dipahami. Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa. <p>Mengumpulkan informasi/mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik membentuk kelompok dengan jumlah yang sama banyak. Guru mengatur formasi barisan peserta didik. Peserta didik dalam kelompok diminta melakukan teknik(mengumpan dan mengontrol bola dengan kaki bagian dalam) dalam permainan sepakbola. Guru menilai kerjasamakelompokpesertadidikdalammelakukanlatihan teknikdasarsepakbola(mengumpan dan 	65 ‘

		<p>mengontrol bola dengan kaki bagian dalam).</p> <p>Menalar/mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Masing-masing kelompok berdiskusi mengenai teknik dasar (mengumpan dan mengontrol bola dengan kaki bagian dalam) dalam permainan sepakbola yang benar dan memberikan alasan/argumen. Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi dalam teknik dasar (mengumpan dan mengontrol bola dengan kaki bagian dalam) dalam permainan sepakbola. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Seluruh kelompok diberi kesempatan memperagakan teknik dasar (mengumpan dan mengontrol bola dengan kaki bagian dalam) yang benar dengan bermain. Guru memberi penilaian atas hasil kerja kelompok dan kemampuan peserta didik berkomunikasi lisan. 	
Kegiatan Penutup		<ul style="list-style-type: none"> Bersama siswa menyimpulkan kegiatan taktik dan strategi dalam permainan sepakbola, Memberikan evaluasi. Mengingat materi pertemuan berikutnya. 	10

F. Penilaian Hasil Belajar

b. Pengetahuan:

Menyusun kisi-kisi instrument penilaian pengetahuan

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Level Pengetahuan	Jumlah Butir	No Soal	Pen-skoran
1	Menganalisis, variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik	a. Menjelaskan passing dan control bola dalam permainan sepak bola.	C-3 (menyerap)	1	1	Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
		b. Menjelaskan cara	C-3 (menyerap)	1	2	Skor 4, jika penjelasan benar

		melakukan teknik passing dan control bola dalam permainan sepak bola.	erap kan)			dan lengkap Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
--	--	---	-----------	--	--	--

- Instrument testertulis:

1. Jelaskan yang dimaksud dengan teknik passing dan control bola dalam permainan sepak bola!
2. Bagaimana cara melakukan teknik passing dan control dalam permainan sepak bola!

- Pedoman Penskoran :

1. Baik sekali (Skor 4) : Jika jawabannya benar dan runtut.
2. Baik (Skor 3) :Jika jawabannya benar tapi tidak runtut.
3. Cukup (Skor 2) : Jika jawabannya sedikit benar.
4. Kurang (Skor 1) : Jika jawabannya salah.

b. Tes unjuk kerja (keterampilan)

Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap kemampuan peserta didik selama menganalisis, merancang dan mengevaluasi teknik passing dan control bola dalam permainan sepakbola. Penilaian keterampilan dapat dilakukan dengan cara menilai diri sendiri dan temannya.

Rubrik penilaian keterampilan adalah sebagai berikut :

Nama Siswa	Keterampilan Menganalisis teknik passing dan mengontrol bola				Keterampilan Merancang teknik passing dan mengontrol bola				Keterampilan Mengevaluasi teknik passing dan mengontrol bola				Jumlah Skor	
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
	1													
2														
3														
..														
..														
.														

Skor :

4 = SangatBaik 3 = Baik 2 = Cukup 1 = Kurang

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Jumlah maks}}$$

No	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi		Aspek	Indikator	Ketuntasan belajar	Bentuk Remedial/Pengayaan	Nilai		Ket
		K	KD					Awal	Remedial/Pengayaan	
1	Rudy									

G. Metode Pembelajaran

5. Demonstrasi
6. Pendekatan Saintifik
7. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
8. Permainan (*game*)

H. Alat dan Sumber Belajar

- Media/alat:
 - e. Bola sepak
 - f. Lapangan sepakbola
 - g. Peluit
- Sumber Belajar:

Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA Kelas X, Kemendikbud RI 2015

Lampiran-lampiran

1. Materi Pembelajaran



Menendang bola dengan kaki sebelah dalam



Menendang bola dengan kura-kura kaki



Menendang bola dengan kaki sebelah luar

Pengertian Passing (Mengoper/Mengumpan)

Passing adalah istilah yang erat kaitannya dengan aktivitas mengoper atau mengumpan bola ke arah teman. Passing adalah teknik mengoper atau memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya dalam pertandingan sepak bola. Teknik Passing sangat-sangat perlu dikuasai oleh pemain bola agar permainan yang

diinginkan bisaberhasil baik dalam menyerang atau bertahan.

a. Cara Melakukan Passing Dengan Kaki Bagian Dalam

- Kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, lutut di tekuk.
- Kakik sepak membentuk sudut 90 derajat dengan kaki tumpu
- Posisi badan dibelakang bola sedikit tegak
- Tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan
- Saat perkenaan mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran
- Setelah menendang ada gerakan lanjutan (follow through)

b. Cara Melakukan Passing Dengan Punggung/Kura-Kura Kaki

- Kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, kaki lurus kebelakang
- Kaki sepak membentuk sudut 30 derajat dengan kaki tumpu
- Posisi badan sedikit cndong kedepan
- Tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan
- Saat bola mengenai perkenaan bagian punggung mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran
- Setelah menendang ada gerakan lanjutan (follow through)

c. Cara Melakukan Passing Dengan Kaki Bagian Luar

- Kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, kaki lurus kebelakang
- Kaki sepak membentuk sudut 30 derajat dengan kaki tumpu
- Posisi badan sedikit cndong kedepan
- Tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan
- Saat bola mulai mengenai perkenaan kaki bagian luar mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran
- Setelah menendang ada gerakan lanjutan (follow through)

2. Instrumen Penilaian

No	Nama Siswa	Keterampilan Menganalisis teknik passing dan mengontrol bola				Keterampilan Mera ncanng teknik passing dan mengontrol bola				Keterampilan Men gevaluasi teknik passing dan mengontrol bola				Jumlah Skor
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1														
2														
3														
.....														

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA N 10 Yogyakarta
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/ Semester : X / GANJIL
Alokasi waktu : 3 JP (1X Pertemuan)

B. Kompetensi Inti (KI) :

KI 3 : Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.

KI 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.

C. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.2 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*	3.2.1 Menjelaskan tahap teknik melempar, menangkap, dan memukul bola serta sikap tubuh pada waktu melakukan teknik tersebut.
	3.2.2 Menemukan variasi dan kombinasi teknik melempar, menangkap, dan memukul bola serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
	3.2.3 Menganalisa kelebihan dan kelemahan variasi dan kombinasi teknik melempar, menangkap, dan memukul bola serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
4.2 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik	4.2.1 Melakukan latihan teknik dasar gerakan melempar, memukul, dan menangkap bola serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut
	4.2.2 Melakukan variasi dan kombinasi teknik melempar, menangkap, dan memukul bola serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
	4.2.3 Melakukan permainan kasti dengan peraturan yang dimodifikasi.

C. Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan ceramah, demonstrasi, dan permainan peserta didik dapat menganalisis, merancang, mengevaluasi, dan mempragakan teknik dasar permainan bola kecil (kasti)

D. Materi

Menganalisis, merancang, dan mengevaluasi teknik dasar dalam permainan tenis meja

E. Langkah-langkah Pembelajaran

Rincian Kegiatan	Waktu
Pendahuluan	
>Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran. >Guru menyampaikan kompetensi dasar (KD) yang akan diajarkan. >Guru menyampaikan tujuan pembelajaran. >Pemanasan secara umum.	15 menit
Kegiatan Inti	
Mengamati	
>Peserta didik menggali informasi tentang teknik memukul, melempar dan menangkap dalam bermain kasti	
Menanya	
>Peserta didik mengajukan pertanyaan yang belum dipahami tentang teknik memukul, melempar dan menangkap dalam bermain kasti >Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa.	
Mencoba	
>Melakukan latihan teknik memukul, melempar dan menangkap dengan berbagai variasi. >Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik memukul, melempar dan menangkap dalam dengan berbagai variasi. >Bermain kasti dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok (jumlah pemain, lapangan permainan, dan peraturan permainan dimodifikasi). >Guru menilai peserta didik tentang ketrampilan teknik memukul, melempar dan menangkap dan bermain kasti >Guru menilai perilaku peserta didik tentang nilai kerjasama, tanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi.	105 menit
Mengasosiasi/menalar	
>Dijelaskan tentang beberapa peristiwa pertandingan kasti berfokus pada teknik pukulan memukul, melempar dan menangkap dan bermain kasti >Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi tentang kejadian dalam pertandingan kasti	
Mengomunikasikan	
>Peserta didik diberi kesempatan mengemukakan kesulitan-kesulitan dalam melakukan teknik memukul, melempar dan menangkap >Guru memberi penilaian kemampuan peserta didik berkomunikasi lisan dan menyampaikan pendapat.	
Penutup	
<ul style="list-style-type: none">• Pendinginan• Evaluasi• Guru memberikan tugas untuk dilatihkan di rumah• Berbaris dan berdoa	15 menit

- 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

Cara melakukannya:

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

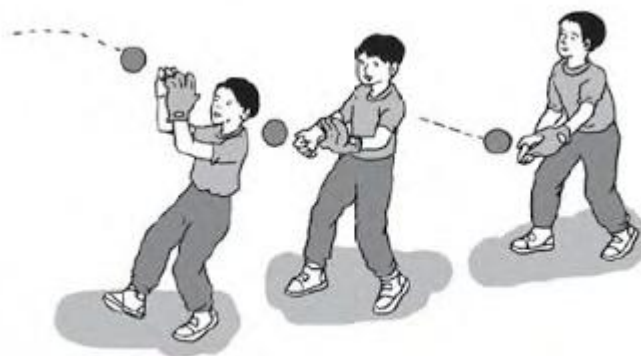
c. Melempar bola ke bawah

Cara melakukannya:

- 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.

Menangkap Bola

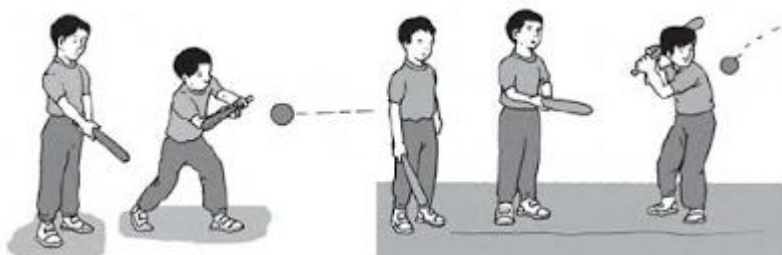
Pada permainan [kasti](#), di samping mampu melempar bola dengan baik kamu juga harus mempunyai kemampuan untuk menangkap bola. Kemampuan ini bermanfaat sekali saat pemain menjadi regu penjaga agar dapat menangkap bola dengan baik. perlu diperhatikan dalam menangkap bola adalah arah datangnya bola. Cara menangkap bola pun ada tiga, untuk lebih jelasnya perhatikan gambar di bawah ini!



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. (*penjasorkes Deni dan Prapanca*)



a. Memukul bola arah melambung

Cara melakukannya:

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

b. Memukul bola arah mendatar

Cara melakukannya:

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

c. Memukul bola arah ke bawah

Cara melakukannya:

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

2.Instrumen Penilaian

No	Nama Siswa	Memukul					Melempar					Menangkap					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
dsb																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN(RPP)

Nama Sekolah : SMA Negeri 10 Yogyakarta
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/1
Alokasi Waktu : 3 JP (1X Pertemuan)

A.Kompetensi Inti (KI)

KI 3 : Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.

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

B.Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar

Indikator pencapaian kompetensi

3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.

- menganalisa teknik servis dan pukulan forehand, pukulan backhand dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, tanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain bulutangkis.

4.1. Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola kecil dengan koordinasi gerak yang baik.

- Melakukan teknik servis dan pukulan forehand, pukulan backhand dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, tanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain bulutangkis.
- Melakukan permainan bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik pukulan atas dan pukulan bawah.
- Menunjukkan nilai kerjasama, tanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain bulutangkis.

C. Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan ceramah, demonstrasi dan permainan peserta didik dapat menganalisis, merancang, mengevaluasi dan memperagakan teknik dasar permainan bulutangkis

D. Materi

Menganalisis, merancang, dan mengevaluasi teknik dasar dalam permainan bulutangkis

E. Langkah-langkah Pembelajaran

Rincian Kegiatan	Waktu
------------------	-------

Pendahuluan

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Guru menyampaikan kompetensi dasar (KD) yang akan diajarkan.
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum.

15
menit

Kegiatan Inti

Mengamati

- Peserta didik menggali informasi tentang teknik servis dan pukulan forehand, pukulan backhand dan bermain bulutangkis

Menanya

- Peserta didik mengajukan pertanyaan yang belum dipahami tentang teknik servis dan pukulan forehand, pukulan backhand dan bermain bulutangkis.
- Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa.

Mencoba

- Melakukan latihan teknik servis dan pukulan forehand, pukulan backhand dengan berbagai variasi.
- Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik servis dan pukulan forehand, pukulan backhand dengan berbagai variasi.
- Bermain bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok (jumlah pemain, lapangan permainan, dan peraturan permainan dimodifikasi).
- Guru menilai peserta didik tentang ketrampilan teknik servis dan pukulan forehand, pukulan backhand dan bermain bulutangkis.
- Guru menilai perilaku peserta didik tentang nilai kerjasama, tanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi.

105
menit

Mengasosiasi/menalar

- Dijelaskan tentang beberapa peristiwa pertandingan bulutangkis berfokus pada teknik servis dan pukulan forehand, pukulan backhand dan bermain tenis meja.
- Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi tentang kejadian dalam pertandingan bulutangkis.

Mengomunikasikan

- Peserta didik diberi kesempatan mengemukakan kesulitan-kesulitan dalam melakukan teknik servis dan pukulan forehand, pukulan backhand dan bermain bulutangkis.
- Guru memberi penilaian kemampuan peserta didik berkomunikasi lisan dan menyampaikan pendapat.

i. Tes Sikap (Afektif)

Penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

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

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Afektif} = \text{-----} \times 100\%$$

Jumlah skor maksimal

G. Metode Pembelajaran

- Demonstrasi
- Saintifik
- Penugasan
- Bagian dan keseluruhan (Part and whole)
- Permainan (game)

H. Alat dan sumber belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Shuttlecock
- Raket
- Tiang/net
- Lapangan permainan bulutangkis atau lapangan sejenisnya

2. Sumber Pembelajaran

Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA Kelas X, Kemendikbud RI 2015

kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. *Buku Teks Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X Jakarta*: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

3.																			
4.																			
5.																			

b.Pukulan Forehand an Backhand

No	Nama Siswa	Pukulan forehand					Pukulan backhand					Bermain					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
Dsb																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

Analisis Evaluasi dan Daftar Nilai

Penilaian Keterampilan Servis Panjang pada Permainan Bulu Tangkis

KELAS : X IPS 3

KKM = 75

No	Nama	Aspek Penilaian																Nilai Akhir	Keterangan
		1				2				3				4					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	AMIRUL RISKY PRASANDI			√				√				√				√		75	Tuntas
2	ANANDITA DIVA PRAMESTI				√				√				√				√	100	Tuntas
3	ARISTYANI PUTRI KAYNA				√				√				√			√		87.5	Tuntas
4	AYUNDA DWI ANISSA				√				√				√			√		68.75	Belum Tuntas
5	ELZA SIPRIYADI PUTRI			√				√				√				√		75	Tuntas
6	ERLINA NADJA SAVITRI			√				√				√				√		68.75	Belum Tuntas
7	FAISAL AFI ALAUDIN																		Ijin
8	FARA AFI NUR AFIFAH			√				√					√				√	87.5	Tuntas
9	FARAH ALIZHANDA			√				√				√				√		68.75	Belum Tuntas
10	HANGGER RISANG RACHMAPUTRA			√				√				√				√		62.5	Belum Tuntas
11	KELANA PUTRA PRAJA				√			√				√				√		75	Tuntas
12	NUKA NURMARA BANGSAWAN				√			√				√				√		75	Tuntas
13	OKSI ASA NURANI				√			√				√				√		75	Tuntas
14	RAHMAN FEBRIANTO RAHARJO				√			√				√				√		81.25	Tuntas

15	RALLA RAMBAYUNG			√			√				√			√	93.75	Tuntas
16	RARAS ARING ARIMURTI		√			√				√			√		68.75	Belum Tuntas
17	RIA RISKY FADILLA			√			√				√			√	100	Tuntas
18	FABILLA KANIA PUTRI SANYOTO		√			√				√		√			62.5	Belum Tuntas
19	SALSABILA PUTRI			√		√				√			√		81.25	Tuntas
20	SANI RAHMA AZZAHRA															Sakit
21	SHABRINA RAMADANTI WIBOWO		√			√				√		√			62.5	Belum Tuntas
22	WILDAN KEKES ANANDITHO			√		√				√			√		81.25	Tuntas
JUMLAH SKOR MAKSIMAL = 16																

Analisis Evaluasi dan Daftar Nilai

Penilaian Keterampilan Servis Panjang pada Permainan Bulu Tangkis

KELAS : X MIPA 3

KKM = 75

No	Nama	Aspek Penilaian																Nilai Akhir	Keterangan
		1				2				3				4					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	AFRA MARENDA BILQIS			√				√				√				√		75	Tuntas
2	ANGELICA MARTHALINA SEMBERING				√				√				√				√	100	Tuntas
3	ATHAYA CINTA TSABITA				√				√				√		√			87.5	Tuntas
4	AZAM AZIZ				√			√				√		√				68.75	Belum Tuntas
5	CAROLINE SUKMA FEBRYANA DEVI			√				√				√				√		75	Tuntas
6	DIVA RIFDAH RIZKIA PUSPITANINGNALA			√				√				√		√				68.75	Belum Tuntas
7	DONNY RINDASYAH SURYONOPUTRO																		Ijin
8	EVELYN NAZZA AKMILA			√				√					√				√	87.5	Tuntas
9	FADHLULLAHA AFIF			√				√				√		√				68.75	Belum Tuntas
10	FARIS NAUFAL DWI HINDARTO			√				√				√		√				62.5	Belum Tuntas
11	HENING LARASATI				√			√			√					√		75	Tuntas
12	KA ARDHANA MAHEZWARA				√			√			√					√		75	Tuntas
13	KANAKA PANDAWANGI				√			√			√					√		75	Tuntas
14	KENYA MALIKA NAJLA'KHANSA PUTRIERKI				√			√				√				√		81.25	Tuntas

15	LOUISA DHEVEA KYLLA PUTRI PRASMITA			√			√				√			√	93.75	Tuntas
16	MARIA ADELA ARISSAPUTRI		√			√			√			√			68.75	Belum Tuntas
17	MUHAMMAD HAJID SAMUDRO			√			√			√				√	100	Tuntas
18	MUHAMMAD ROMI NUR FAUZI		√			√			√		√				62.5	Belum Tuntas
19	MUTIARA AYU RIANDITA			√		√			√				√		81.25	Tuntas
20	NADIA AININA LATIFAH															Sakit
21	R. SURYO PUTRO MATARANI		√			√			√		√				62.5	Belum Tuntas
22	RADEN RORO AMALLIA ROSITA			√		√			√				√		81.25	Tuntas
23	REZMHA ZAVANIA AURELLIANTY			√		√		√					√		75	Tuntas
24	SESILYA NUR OVIARSYA			√		√		√					√		75	Tuntas
25	SETEFANI YULIA TIARA PUTRI			√			√			√				√	100	Tuntas
26	THERESIA YESSIARDANA PETRA PRAMUSHINTA			√		√		√					√		75	Tuntas
27	TIARA LYLA DEVANTRI			√		√		√					√		75	Tuntas
28	ULFA DWI OKTASARI			√		√		√					√		75	Tuntas
29	VERONICA JANUARI VANI DWI LESTARI			√		√		√					√		75	Tuntas
30	YOSEFA PRAMUDITA			√		√		√					√		75	Tuntas
31	YUSUF AKMAL HASAN			√		√		√					√		75	Tuntas
JUMLAH SKOR MAKSIMAL = 16																

Analisis Evaluasi dan Daftar Nilai

Penilaian Keterampilan Servis Panjang pada Permainan Bulu Tangkis

KELAS : X IPS 2

KKM = 75

No	Nama	Aspek Penilaian																Nilai Akhir	Keterangan
		1				2				3				4					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	ALEXANDER MINIFOS			√				√				√				√		75	Tuntas
2	ALIAH BAZLA HANNANI				√				√				√				√	100	Tuntas
3	<i>BELLA DAMARWATI IRIYANTO</i>				√				√				√			√		87.5	Tuntas
4	BINTANG ANUGRAH PUTRA				√				√				√			√		68.75	Belum Tuntas
5	DELYA LAKSMI YULIAN PUTRI				√				√				√				√	75	Tuntas
6	ERIKA VRIDYAPUTRI				√				√				√				√	68.75	Belum Tuntas
7	HERLINA MASTA SETYAWATI																		Ijin
8	INTAN AURANINGTYAS				√				√				√				√	87.5	Tuntas
9	IRVAN ADY MAHENDRA				√				√				√				√	68.75	Belum Tuntas
10	<i>MARTINUS MIRIP</i>				√				√				√				√	62.5	Belum Tuntas
11	MUHAMMAD ARSYANDA NERZHA AKBAR				√				√				√				√	75	Tuntas
12	MUSYAROFAH APRILIANA FAUZIA				√				√				√				√	75	Tuntas
13	NADILLA ANDHINI PUTRI				√				√				√				√	75	Tuntas
14	NAJMAH NAFIZHAH				√				√				√				√	81.25	Tuntas

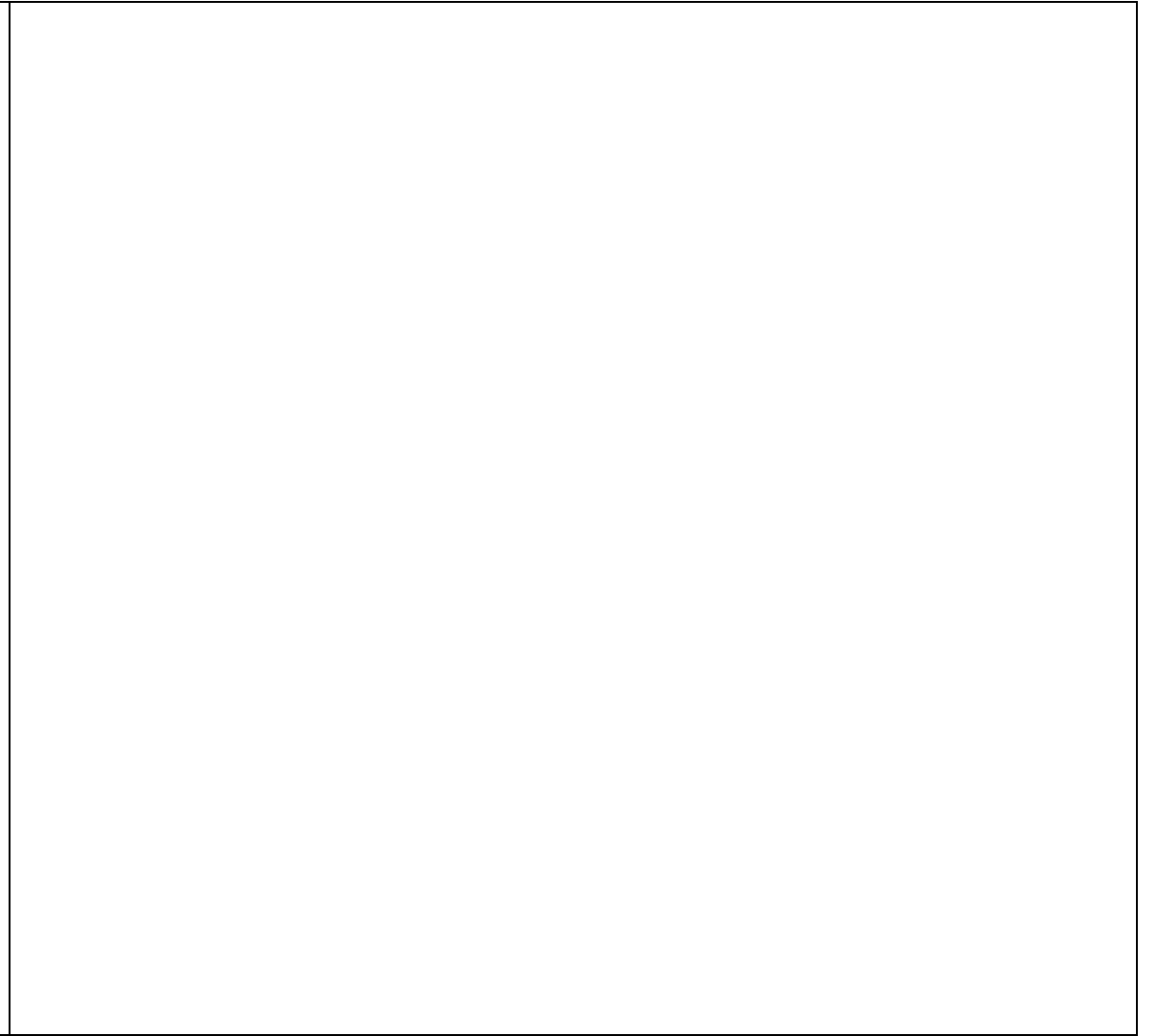
15	NOVITASARI ARDIANTI			√			√				√			√	93.75	Tuntas
16	NUR TAZKIYA TUNNISA		√			√			√			√			68.75	Belum Tuntas
17	PRISKA AGNARISTY			√			√			√			√		100	Tuntas
18	SHEVA ANANDA SETYA PUTRI		√			√			√		√				62.5	Belum Tuntas
19	<i>SYAHAREDHA MUHAMMAD JALESVIERO</i>			√		√			√			√			81.25	Tuntas
20	THESSA AGATHA ERLINA															Sakit
21	VARRELLIAN DZALDIVA ARTAMEVIA		√			√			√		√				62.5	Belum Tuntas
22	ZAHRA LUTHFINA PRANOMO			√		√			√			√			81.25	Tuntas
JUMLAH SKOR MAKSIMAL = 16																

Dokumentasi Pembelajaran



Pendampingan guru pembimbing









--	--

NAMA : Denta Aisyah NIM : 14601241069
 MAHASISWA
 NAMA SEKOLAH : SMA Negeri 10 Yogyakarta FAKULTAS : Ilmu Keolahragaan
 ALAMAT : Jalan Gadean No. 5, Ngupasan, PRODI : Pendidikan Jasmani dan
 SEKOLAH Yogyakarta Rekreasi
 GURU : Drs. Suleman DOSEN : Ahmad Rithaudin, S.Pd.
 PEMBIMBING PEMBIMBING Jas. M.Or

SERAPAN DANA

NO	NAMA KEGIATAN	HASIL Kuantitatif/Kualitatif	SEKOLAH/LEMBAGA	MAHASISWA	SERAPAN DANA		JUMLAH
					PEMDA KABUPATEN/KOTA	SPONSOR	
1.	Print LKPD	Print Lembar Kerja Peserta Didik sebanyak 8 lembar	-	Rp. 1600,-	-	-	Rp. 1600,-
2.	Print Bahan Ajar	Print Bahan Ajar sebanyak 60 lembar	-	Rp.12.000,-	-	-	Rp.12.000,-
3.	Print RPP	Print RPP sebanyak 56 lembar	-	Rp. 11.200,-	-	-	Rp. 11.200,-
4.	Print Silabus	Print Silabus kelas XI 10 Lembar	-	Rp. 2.000,-	-	-	Rp. 2.000,-

6.	Print Media Pembelajaran	Print media kertas yang berisi permainan	-	Rp. 20.000,-	-	-	Rp. 20.000,-
7.	Iuran Kelompok		-	Rp. 30.000,-	-	-	Rp. 30.000,-
8.	Pembelian Kenang-Kenangan untuk Guru	Pembelian - 1 baju - 1 stopwatch	-	Rp. 150.000,-	-	-	Rp. 150.000,-
10	Iuran Batik Kelompok	Pembelian batik seragam kelompok	-	Rp. 50.000,-	-	-	Rp. 50.000,-
.	JUMLAH TOTAL			Rp. 281.800,-	-	-	Rp. 281.800,-



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT

TAHUN:2017

NAMA : DENTA AISYAH
MAHASISWA

NAMA SEKOLAH : SMA N 10 YOGYAKARTA

NO. MAHASISWA : 14601241069

ALAMAT : JL. GADEAN NO.5, NGUPASAN,
SEKOLAH GONDOMANAN, KOTA
YOGYAKARTA

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

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
1.	Jumat, 15-09-2017	Observasi Sekolah (07.15-09.00)	Hasil Kualitatif : Observasi guru olahraga yang sedang mengajar Hasil Kuantitatif : diikuti oleh murid kelas X Mipa 4	-	-

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
2.	Sabtu, 16-09-2017	Observasi Sekolah (08.00-10.00)	Hasil Kualitatif : Observasi kegiatan di sekolah Hasil Kuantitatif : diikuti oleh 22 mahasiswa PLT	-	-
MINGGU KE 2					
4.	Senin, 18-09-2017	Upacara Sertijab OSIS (07.15-09.00)	Hasil Kualitatif: Dilaksanakan dengan lancar dan kepala sekolah sebagai pembina upacara Hasil Kuantitatif: Diikuti oleh 22 mahasiswa PLT UNY, PPL dan PPG Universitas Sanata Darma , guru karyawan, dan	-	-

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
			siswa-siswi SMA 10 Yogyakarta		
		Penerjunan PLT (09.00-11.00)	Hasil Kualitatif : Penyerahan DPL Pamong kepada kepala sekolah SMA N 10 Yogyakarta Hasil kuantitatif : Diikuti oleh 22 mahasiswa PLT, DPL, 2 guru, dan kepala sekolah.	-	-
		Rapat Koordinasi Mahasiswa PLT UNY (11.00-13.00)	Hasil Kualitatif : Penyusunan jadwal piket hariandan penentuan proker PLT Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 22 mahasiswa PLT UNY		
		Konsultasi dengan guru pembimbing (13.00-14.00)	Hasil Kualitatif : Konsultasi dengan guru pembimbing membahas silabus ,RPP, dan pembagian kelas Hasil Kuantitatif : diikuti oleh 2 mahasiswa PLT, dan guru penjas		

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
5.	Selasa, 19-09-2017	<p>S3 (06.30-07.15)</p> <p>Observasi Pembelajaran PJOK (07.15-08.45)</p> <p>Observasi Pembelajaran PJOK (08.45-10.30)</p> <p>Piket jaga lobby (10.30-14.45)</p>	<p>Hasil Kualitatif : Mahasiwa memberi salam dan bersalaman menyambut siswa di depan gerbang sekolah.</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 4 mahasiswa PLT, 2 guru</p> <p>Hasil Kualitatif: Pembelajaran PJOK dengan materi <i>lay-up</i> dalam permainan bola basket</p> <p>Hasil Kuantitatif: Diikuti oleh 28 siswa kelas XI Mipa 2</p> <p>Hasil Kualitatif: Pembelajaran PJOK dengan materi <i>dribble</i> dalam permainan bola basket</p> <p>Hasil Kuantitatif: Diikuti oleh 22 siswa kelas X IPS 2</p> <p>Hasil Kualitatif: Memberi surat ijin masuk atau meninggalkan sekolah, presensi kelas</p> <p>Hasil Kuantitatif: Diikuti oleh mahasiswa PLT UNY sesuai</p>		

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
			jadwal piket		
6.	Rabu, 20-09-2017	<p>S3 (06.30-07.15)</p> <p>Observasi Pembelajaran PJOK (07.15-08.45)</p> <p>Observasi Pembelajaran PJOK (08.45-10.30)</p>	<p>Hasil Kualitatif : Mahasiwa memberi salam dan bersalaman menyambut siswa di depan gerbang sekolah.</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 4 mahasiswa PLT, dan guru sesuai jadwal piket</p> <p>Hasil Kualitatif: Pembelajaran PJOK dengan materi <i>lay-up</i> dalam permainan bola basket</p> <p>Hasil Kuantitatif: Diikuti oleh 28 siswa kelas XI Mipa 3</p> <p>Hasil Kualitatif: Pembelajaran PJOK dengan materi <i>dribble</i> dalam permainan bola basket</p> <p>Hasil Kuantitatif: Diikuti oleh 33 siswa kelas X Mipa 2</p>		

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
7.	Kamis, 21-09-2017	Pembuatan Matriks Kegiatan (20.00-22.00)	65% matriks kegiatan PLT telah dibuat.	Kesulitan dalam menentukan tambahan jam selain jam kokuler atau sekolah	Mencari kegiatan lain seperti pendampingan ekstra dan menambah kegiatan lain.
		3S (06.30-07.00)	Hasil Kualitatif : Mahasiwa memberi salam dan bersalaman menyambut siswa di depan gerbang sekolah. Hasil Kuantitatif : diikuti oleh 4 mahasiswa PLT, 5 guru dan kepala sekolah.	Pembelajaran terbimbing pertama yang dilakukan masih kaku dan sedikit tegang.	Mempelajari materi lebih lagi agar siap dalam melaksanakan pengajaran.
8.	Jumat, 22-09-2017	3S (06.30-07.15)	Hasil Kualitatif : Mahasiwa memberi salam dan bersalaman menyambut siswa di depan gerbang sekolah. Hasil Kuantitatif : diikuti oleh 4 mahasiswa PLT, 2 guru dan kepala sekolah.		

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
		Observasi Pembelajaran PJOK (07.15-08.45)	<p>Hasil Kualitatif : Mengetahui metode pembelajaran, gaya mengajar, serta pendekatan yang digunakan pada kelas X Mipa 4. Materi yang disampaikan adalah permainan bola basket.</p> <p>Hasil Kuantitatif : Dihadiri oleh 1 mahasiswa PLT, guru penjas, 30 siswa kelas X Mipa 4</p>	-	-
		Membuat Silabus (08.45-10.30)	Membuat silabus SMA	Masih bingung menentukan silabus	Mencari referensi bertanya kepada teman dan guru
		Pendampingan KBM PJOK (10.30-11.15)	<p>Hasil Kualitatif : Mengamati KBM kelas XI Mipa 2 dengan materi HIV AIDS</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 1 mahasiswa PLT, 28 siswa kelas XI Mipa 2 dan 1 guru PJOK kelas.</p>		

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
9.	Sabtu, 23-09-2017	S3 (06.30-07.15)	Hasil Kualitatif : Mahasiswa memberi salam dan bersalaman menyambut siswa di depan gerbang sekolah. Hasil Kuantitatif : diikuti oleh 4 mahasiswa PLT, dan 2 guru.	-	-
		Observasi Pembelajaran PJOK (07.15-08.45)	Hasil Kualitatif : Mengetahui metode pembelajaran, gaya mengajar, serta pendekatan yang digunakan pada kelas X IPS 1. Materi yang disampaikan adalah permainan bola basket. Hasil Kuantitatif : Dihadiri oleh 1 mahasiswa PLT, guru penjas, 22 siswa kelas X IPS 1		
		Konsultasi Teman Sejawat (09.00-11.00)	Mendapatkan saran dan tambahan mengenai materi permainan bola kasti berkaitan dengan peraturan permainan.	Perbedaan pendapat sedikit membuat materi sulit di dapat.	Lebih mengerti satu sama lain.
		Pembuatan Matriks Kegiatan	Hasil Kualitaitaf : Mahasiswa mampu menyelesaikan matriks		

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
		(11.30-14.00)	kegiatan PLT selama 2 bulan. Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 4 mahasiswa PLT dengan 95% matrik selesai namun belum di cetak.		
10.	Minggu, 24-09-2017	Pembuatan RPP (07.00-23.00)	Membuat rencana pembelajaran dengan materi permainan bola kecil tradisional bola kasti, dengan hasil RPP 95% selesai dan 5% sisanya kekurangan yang akan dikonsultasikan kepada guru pamong	Penyusunan materi dalam kegiatan pembelajaran sedikit bingung	Mencari referensi di buku maupun teman yang telah memiliki RPP serupa.

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
MINGGU KE 3					
11.	Senin, 25-09-2017	Upacara Bendera (07.15-08.00)	Hasil Kualitatif : Upacara berlangsung dengan tertib dan lancar Hasil Kuantitatif : diikuti oleh 12 mahasiswa PLT, kepala sekolah, guru dan karyawan.	-	-
		KBM X Mipa 1 (08.00-09.30)	Hasil Kualitatif : Mengajar kelas X Mipa 1 dengan materi sepak bola Hasil Kuantitatif : diikuti oleh 30 siswa kelas X Mipa 1	Masih belum terlalu dekat/kenal dengan peserta didik sehingga pembelajaran masih tegang.	Lebih mengenal kembali kepada peserta didik sehingga pembelajaran dapat berjalan sesuai dengan yang diharapkan.
		Konsultasi Guru pembimbing (09.30-09.45)	Evaluasi RPP dan cara mengajar		

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
		Konsultasi Teman Sejawat (09.45-10.30)	Mahasiswa saling bertukar pendapat dan meminta saran kepada teman sejawat sesama prodi berkaitan dengan materi permainan bola kasti khususnya peraturan yang baru dan metode yang diterapkan dalam pembelajaran. Hasilnya 80% menerima masukan/saran dari teman sejawat 20% terdapat perubahan.	Mahasiswa belum memperoleh acuan sumber yang tepat mengenai materi bola kasti dan cara penilaian.	Berkonsultasi kembali kepada guru pamong dan mencari sumber lain.
		KBM X Mipa 2 (10.30-11.15) KBM X Mipa 4 (11.15-12.00)	Hasil Kualitatif : Mengajar materi teori tehnik passing dalam sepak bola Hasil Kuantitatif : diikuti oleh 1 mahasiswa PLT, 1 guru penjas, 34 siswa kelas X Mipa 2 Hasil Kualitatif : Mengajar materi teori tehnik passing dalam sepak bola Hasil Kuantitatif : diikuti oleh 1 mahasiswa PLT, 1 guru penjas,	Peserta didik masih belum jelas mengenai permainan sepak bola dengan peraturan yang baru meskipun telah dijelaskan.	Praktik secara langsung agar peserta didik tahu dan paham.

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
		Pendampingan guru pamong (12.30-13.15)	30 siswa kelas X Mipa 4 Hasil Kualitatif : Materi teori HIV AIDS Hasil Kuantitatif : diikuti oleh 1 mahasiswa PLT, 1 guru penjas, 28 siswa kelas XI Mipa 1		
12.	Selasa, 26-09-2017	Pendampingan guru pamong (07.15-08.45)	Hasil Kualitatif : Materi sepak bola di lapangan alun-alun utara Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 1 mahasiswa PLT dan 28 siswa kelas XI Mipa 2	Siswa sulit diatur karena menganggap mahasiswa masih muda.	Memberikan ketegasan kepada peserta didik.
		KBM X IPS 2 (08.45-10.30)	Hasil Kualitatif : Mengajar materi sepak bola tehnik passing. Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 1 mahasiswa PLT, 21 siswa kelas X IPS 2 Piket lobby memberi surat ijin	Tidak semua peserta didik memperhatikan dengan baik apa yang dijelaskan oleh guru sehingga harus mengulang menjelaskan ketika praktik.	Memberikan pengertian kepada peserta didik supaya memperhatikan apa yang disampaikan guru/mahasiswa.

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
		Piket jaga lobby (10.30-14.45)	mengikuti atau meninggalkan pelajaran, dan presensi kelas		
13.	Rabu, 27-09-2017	S3 (06.30-07.15) Pendampingan guru pembimbing (07.15-08.45) KBM X Mipa 2	<p>Hasil Kualitatif : Mahasiswa memberi salam dan bersalaman menyambut siswa di depan gerbang sekolah.</p> <p>Hasil Kuantitatif : diikuti oleh 4 mahasiswa PLT, 5 guru dan kepala sekolah.</p> <p>Hasil Kualitatif : Materi sepak bola di lapangan alun-alun utara</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 1 mahasiswa PLT dan 28 siswa kelas XI Mipa 3</p> <p>Hasil Kualitatif : Mengajar materi sepak bola tehnik passing</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 1 mahasiswa PLT dan 33 siswa</p>		

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
		(08.45-10.30)	kelas IX		
		Piket Lobby (10.30-14.45)	Piket jaga lobby dan presensi siswa	-	-
		Pembuatan RPP (20.00-22.00)	50% RPP telah tersusun sampai pada kegiatan pembelajaran untuk penilaian belum dikerjakan.		
14.	Kamis, 28-09-2017	S3 (06.30-07.15)	Hasil Kualitatif : Mahasiwa memberi salam dan bersalaman menyambut siswa di depan gerbang sekolah. Hasil Kuantitatif : diikuti oleh 4 mahasiswa PLT, dan 2 guru	-	-
		KBM X Mipa 3 (07.15-08.45)	Hasil Kualitatif : Materi yang dipraktikan mengotrol dan mepassing sepak bola Hasil Kuantitatif : Diikuti 31 siswa X Mipa 3		.

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
		Pembuatan RPP (20.00-22.00)	RPP telah tersusun dan dicetak dengan sedikit tambahan dari guru pamong.	-	-
		Pembuatan Media (22.00-23.00)	Mahasiswa membuat media berupa media gambar dan video	-	-
15.	Jumat, 29-07-2017	KBM X Mipa 4 (07.15-08.45)	Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran praktik sepak bola Hasil Kuantitaif : Diikuti oleh 29 siswa kelas X Mipa 4		
		Konsultasi guru pamong (08.45-10.30)	Evaluasi pembelajaran yang telah dilakukan, mahasiswa mendapatkan arahan dan masukan dari guru pamong.		
		Pendampingan guru pamong (10.30-11.00)	Pembelajaran materi olahraga sepakbola	-	-
16.	Sabtu, 30-09-2017	S3	Hasil Kualitatif : Mahasiswa memberi salam dan bersalaman	-	-

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
		(06.30-07.15)	<p>menyambut siswa di depan gerbang sekolah.</p> <p>Hasil Kuantitatif : diikuti oleh 4 mahasiswa PLT, dan 2 guru.</p>		
		<p>KBM X IPS 1 (07.15-08.45)</p> <p>KBM X IPS 2 (08.45-09.30)</p> <p>Piket jaga lobby (09.30-11.15)</p>	<p>Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran praktik sepak bola Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 22 siswa kelas X IPS 1</p> <p>Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran teori sepak bola Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 22 siswa kelas X IPS 2</p> <p>Menjaga lobby jika ada yang meminta surat ijin masuk kelas atau meninggalkan kelas, jika ada tamu mengisi presensi kedatangan</p> <p>Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran teori sepak bola Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 34 siswa kelas X Mipa 1</p> <p>Piket jaga lobby dan presensi</p>	-	-

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
		KBM X Mipa 1 (11.15-12.00) Piket lobby (12.30-14.00) Menonton film G30s PKI (14.30-17.00)	siswa Hasil Kuantitatif: Menonton film perjuangan jaman dahulu Hasil Kualitatif: Diikuti oleh siswa kelas X, XI, guru, mahasiswa PLT dan 2 TNI		
17.	Minggu, 01-10-2017	Upacara kesaktian Pancasila (07.00-08.00)	Hasil Kualitatif: Upacara memperingati hari kesaktian Pancasila Hasil Kuantitatif: Diikuti oleh kelas X,XI,guru, mahasiswa PLT UNY dan mahasiswa Sanata Darma	-	-
		Rekapitulasi Nilai (21.00-22.00)	Merekap nilai praktek peserta didik.	-	-

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
MINGGU KE 4					
18.	Senin, 02-10-2017	Upacara Bendera (07.00-08.00)	<p>Hasil Kualitatif : Upacara terlaksana dengan tertib dan lancar</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 22 mahasiswa PLT, peserta didik, guru, dan kepala sekolah.</p>	-	-
		KBM X Mipa 1 (08.00-09.30)	<p>Hasil Kualitatif : Pembelajaran PJOK dengan materi servis dan passing bawah dalam permainan voli</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 1 mahasiswa PLT, 1 guru dan 30</p>		

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
			siswa kelas X Mipa 1		
		Piket jaga lobby (09.30-10.30)	Hasil Kualitatif : Piket jaga lobby dan presensi kelas Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 3 mahasiswa PLT		
		KBM X Mipa 2 (10.30-11.15)	Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran teori bola voli Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 34 siswa kelas X Mipa 2	-	-
		KBM X Mipa 4 (11.15-12.00)	Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran teori bola voli Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 30 siswa kelas X Mipa 4		
		Pendampingan guru pembimbing (12.30-13.15)	Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 28 siswa kelas XI Mipa 1 Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran teori bola voli Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 31 siswa kelas X Mipa 3		
		KBM X Mipa 3			

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
		(13.15-14.00)			
19.	Selasa, 03-10-2017	<p>S3 (06.30-07.15)</p> <p>Pendampingan guru pembimbing (07.15-08.45)</p> <p>KBM X IPS 2 (08.45-10.30)</p>	<p>Hasil Kualitatif : Mahasiswa memberi salam dan bersalaman menyambut siswa di depan gerbang sekolah.</p> <p>Hasil Kuantitatif : diikuti oleh 4 mahasiswa PLT, dan 2 guru.</p> <p>Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran permainan bola voli</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 28 siswa kelas XI Mipa 2</p> <p>Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran PJOK passing dan servis bawah</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 22 siswa kelas X IPS 2</p> <p>Hasil Kualitatif: Piket jaga lobby dan presensi kelas</p> <p>Hasil Kuantitatif: Diikuti oleh 4</p>	-	-

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
		Piket jaga lobby (10.30-14.45)	mahasiswa PLT UNY		
20.	Rabu, 04-10-2017	S3 (06.30-07.15) Pendampingan guru pembimbing (07.15-08.45) KBM X Mipa 2 (08.45-10.30)	Hasil Kualitatif : Mahasiwa memberi salam dan bersalaman menyambut siswa di depan gerbang sekolah. Hasil Kuantitatif : diikuti oleh 4 mahasiswa PLT, dan 2 guru. Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran permainan bola voli Hasil Kuantitaif : Diikuti oleh 28 siswa kelas XI Mipa 3 Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran PJOK passing dan servis bawah Hasil Kuantitaif : Diikuti oleh 22 siswa kelas X Mipa 2 Hasil Kualitatif: Piket jaga	-	-

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
		Piket jaga lobby (10.30-14.45)	lobby dan presensi kelas Hasil Kuantitatif: Diikuti oleh 4 mahasiswa PLT UNY		
21.	Kamis, 05-10-2017	S3 (06.30-07.15) KBM X Mipa 3 (07.15-08.45) Pendampingan guru	Hasil Kualitatif : Memberi salam dan menyambut peserta didik yang datang di depan gerbang sekolah. Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 4 mahasiswa PLT, 2 guru. Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran PJOK passing bawah servis bawah dalam permainan bola voli Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 30 siswa kelas X Mipa 3 Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran PJOK permainan bola voli Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh	-	-

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
		pembimbing (08.45-10.30) Piket lobby (10.30.-11.15) KBM X IPS 1 (11.15-12.00) Pendampingan guru pembimbing (12.20-13.15)	28 siswa kelas XI Mipa 1 Presensi siswa Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran PJOK teori passing dalam bola voli Hasil Kuantitaif : Diikuti oleh 22 siswa kelas X IPS 1 Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran PJOK teori IMS Hasil Kuantitaif : Diikuti oleh 28 siswa kelas XI Mipa 3		
22.	Jumat, 06-10-2017	S3 (06.30-07.15)	Hasil Kualitatif : Memberi salam dan menyambut peserta didik yang datang di depan gerbang sekolah. Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 4	-	-

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
		<p data-bbox="755 427 966 524">KBM X Mipa 4 (07.15-08.45)</p> <p data-bbox="755 732 904 829">Piket lobby (08.45-10.30)</p> <p data-bbox="755 854 1026 984">Pendampingan guru pembimbing (10.30-11.15)</p>	<p data-bbox="1051 370 1365 402">mahasiswa PLT, 2 guru.</p> <p data-bbox="1051 435 1440 703">Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran PJOK teori passing dalam bola voli</p> <p data-bbox="1051 573 1440 638">Hasil Kuantitaif : Diikuti oleh 30 siswa kelas X Mipa 4</p> <p data-bbox="1051 670 1427 703">Piket jaga lobby dan presensi</p> <p data-bbox="1051 792 1440 857">Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran PJOK teori IMS</p> <p data-bbox="1051 889 1440 954">Hasil Kuantitaif : Diikuti oleh 28 siswa kelas XI Mipa 2</p>	-	-
23.	Sabtu, 07-10-2017	S3 (06.30-07.15)	<p data-bbox="1051 1081 1472 1227">Hasil Kualitatif : Memberi salam dan menyambut peserta didik yang datang di depan gerbang sekolah.</p> <p data-bbox="1051 1260 1472 1325">Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 4 mahasiswa PLT, 2 guru.</p>	-	-

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
		KBM X IPS 1 (07.15-08.45)	Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran PJOK passing dalam bola voli Hasil Kuantitaif : Diikuti oleh 22 siswa kelas X IPS 1		
		KBM X IPS 2 (08.45-09.30) Piket (09.30-11.15)	Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran PJOK teori passing dalam bola voli Hasil Kuantitaif : Diikuti oleh 22 siswa kelas X IPS 2 Membersihkan basecamp		
		KBM X Mipa 1 (11.15-12.00) Mengumpulkan	Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran PJOK teori passing dalam bola voli Hasil Kuantitaif : Diikuti oleh 22 siswa kelas X Mipa 1 Mahasiswa menambah penguasaan materi dengan mempelajari buku atau berbagai	-	-

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
		Materi (12.30-14.00)	informasi permainan		
24.	Minggu, 08-10-2017	Mengumpulkan Materi (10.00-13.00)	Mahasiswa menambah penguasaan materi dengan mempelajari buku atau berbagai informasi permainan	-	-
MINGGU KE 5					
25.	Senin, 09-10-2017	Upacara Bendera	Hasil Kualitatif : Upacara terlaksana dengan tertib dan	-	-

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
		(07.15-08.00)	lancar Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 22 mahasiswa PLT, peserta didik, guru, dan kepala sekolah.		
		KBM X Mipa 1 (08.00-09.30)	Hasil Kualitatif : Pembelajaran PJOK dengan materi tenis meja Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 1 mahasiswa PLT, 1 guru dan 30 siswa kelas X Mipa 1	-	-
		Konsultasi Teman Sejawat (09.30-10.30)	Mahasiswa mengkonsultasikan masalah mengenai materi tenis meja pembelajaran kepada mahasiswa PJKR lainnya dengan hasil mahasiswa mampu memperoleh tambahan pengetahuan dan masukan dari teman.	-	-
		KBM X Mipa 2 (10.30-11.15)	Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran teori tenis meja Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 34 siswa kelas X Mipa 2 Hasil Kualitatif : Materi		

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
		KBM X Mipa 4 (11.15-12.00) Pendampingan guru pembimbing (12.30-13.15) KBM X Mipa 3 (13.15-14.00)	pembelajaran teori tenis meja Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 30 siswa kelas X Mipa 4 Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran teori IMS Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 28 siswa kelas XI Mipa 1 Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran teori tenis meja Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 31 siswa kelas X Mipa 3		
26.	Selasa, 10-10-2017	S3 (06.30-07.15) Pendampingan guru	Hasil Kualitatif : Mahasiswa memberi salam dan bersalaman menyambut siswa di depan gerbang sekolah. Hasil Kuantitatif : diikuti oleh 4 mahasiswa PLT, dan 2 guru. Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran tenis meja Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh		

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
		pembimbing (07.15-08.45) KBM X IPS 2 (08.45-10.30) Piket jaga lobby (10.30-14.45)	28 siswa kelas XI Mipa 2 Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran PJOK tenis meja Hasil Kuantitaif : Diikuti oleh 22 siswa kelas X IPS 2 Hasil Kualitatif: Piket jaga lobby dan presensi kelas Hasil Kuantitatif: Diikuti oleh 4 mahasiswa PLT UNY		
27.	Rabu, 11-10-2017	S3 (06.30-07.15) Pendampingan guru pembimbing	Hasil Kualitatif : Mahasiswa memberi salam dan bersalaman menyambut siswa di depan gerbang sekolah. Hasil Kuantitatif : diikuti oleh 4 mahasiswa PLT, dan 2 guru. Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran tenis meja Hasil Kuantitaif : Diikuti oleh 28 siswa kelas XI Mipa 3		

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
		(07.15-08.45) KBM X Mipa 2 (08.45-10.30) Piket jaga lobby (10.30-14.45)	Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran PJOK tenis meja Hasil Kuantitaif : Diikuti oleh 22 siswa kelas X Mipa 2 Hasil Kualitatif: Piket jaga lobby dan presensi kelas Hasil Kuantitatif: Diikuti oleh 4 mahasiswa PLT UNY		
		Konsultasi Teman Sejawat (15.00-16.00)	Hasil Kualitatif : Meminta teman untuk mengkoreksi dan berkonsultasi masalah RPP dengan hasil bagaimana cara penilaian dan materi yang akan diajarkan. Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 2 mahasiswa PLT	-	-
		Pembuatan RPP (20.00-22.30)	Hasil Kualitatif : Mengedit kembali RPP yang telah di revisi. Hasil Kuantitatif : Diikuti 1	-	-

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
			mahasiswa PLT.		
28.	Kamis, 12-10-2017	<p>S3 (06.30-07.15)</p> <p>KBM X Mipa 3 (07.15-08.45)</p> <p>Pendampingan guru pembimbing (08.45-10.30)</p> <p>Piket lobby</p>	<p>Hasil Kualitatif : Memberi salam dan menyambut peserta didik yang datang di depan gerbang sekolah.</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 4 mahasiswa PLT, 2 guru.</p> <p>Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran PJOK tenis meja Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 31 siswa kelas X Mipa 3</p> <p>Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran PJOK tenis meja Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 28 siswa kelas XI Mipa 1</p> <p>Presensi siswa</p> <p>Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran PJOK tenis meja Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 22 siswa kelas X IPS 1</p> <p>Hasil Kualitatif : Materi</p>	<p>Peserta didik terutama yang putra kurang semangat dalam mengikuti olahraga kasti, dan meminta untuk bermain bola setiap pelajaran olahraga.</p>	<p>Memberikan pengertian dan motivasi kepada peserta didik bahwa pelajaran olahraga tidak hanya sepak bola saja.</p>

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
		(10.30.-11.15) KBM X IPS 1 (11.15-12.00) Pendampingan guru pembimbing (12.20-13.15)	pembelajaran PJOK teori IMS Hasil Kuantitaif : Diikuti oleh 28 siswa kelas XI Mipa 3		
		Konsultasi Guru Pamong (13.15-14.00)	Hasil Kualitatif : Mengkonsultasikan RPP yang telah di revisi sebelumnya dengan hasil RPP selesai dan dapat digunakan sebagai pedoman mengajar. Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 1 mahasiswa PLT dan guru pamong.	-	-
		Pembuatan Media (19.30-22.00)	Mahasiswa menyelesaikan pembuatan media cetak berupa gambar contoh gerakan	-	-
29.	Jumat, 13-10-2017	3S (06.30-07.15)	Hasil Kualitatif : Memberi salam dan menyambut peserta didik yang datang di depan	Jalan terlalu jauh sehingga sampai di sekolah pas jam	Jalur jalan sehat lebh di dekatkan.

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
		<p>KBM X Mipa 4 (07.15-08.45)</p> <p>Piket lobby (08.45-10.30)</p> <p>Pendampingan guru pembimbing (10.30-11.15)</p>	<p>gerbang sekolah.</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 4 mahasiswa PLT, 2 guru.</p> <p>Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran PJOK teori tenis meja</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 30 siswa kelas X Mipa 4</p> <p>Piket jaga lobby dan presensi</p> <p>Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran PJOK teori IMS</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 28 siswa kelas XI Mipa 2</p>	<p>pergantian tidak ada jeda beberapa waktu.</p>	
30.	Sabtu, 14-07-2017	S3 (06.30-07.15)	Hasil Kualitatif : Memberi salam dan menyambut peserta didik yang datang di depan	-	-

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
			gerbang sekolah. Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 4 mahasiswa PLT, 2 guru.		
		KBM X IPS 1 (07.15-08.45)	Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran PJOK tenis meja Hasil Kuantitaif : Diikuti oleh 22 siswa kelas X IPS 1	-	-
		KBM X IPS 2 (08.45-09.30) Piket (09.30-11.15) KBM X Mipa 1 (11.15-12.00) Mengumpulkan	Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran PJOK tenis meja Hasil Kuantitaif : Diikuti oleh 22 siswa kelas X IPS 2 Membersihkan basecamp Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran PJOK tenis meja Hasil Kuantitaif : Diikuti oleh 22 siswa kelas X Mipa 1 Mengumpulkan bahan materi dengan membaca buku pegangan guru dan mencari di sumber lain agar materi yang	-	-

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
		Materi (12.00-14.00)	disampaikan sesuai dengan KI KD.		
31.	Minggu, 15-10- 2017	Rekapitulasi Nilai (19.30-21.30)	Merekap nilai hasil praktik ke dalam MS Excel.	-	-
		Rekapitulasi Nilai (19.30-21.30)	Merekap nilai hasil praktik ke dalam MS Excel.	-	-

MINGGU KE 6

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
32.	Senin, 16-10-2017	Upacara bendera (07.15-08.00)	<p>Hasil Kualitatif : Upacara terlaksana dengan tertib dan lancar</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 22 mahasiswa PLT, peserta didik, guru, dan kepala sekolah</p>	-	-
		KBM X Mipa 1 (08.00-09.030)	<p>Hasil Kualitatif : Pembelajaran PJOK dengan materi bulutangkis</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 1 mahasiswa PLT, 1 guru dan 30 siswa kelas X Mipa 1</p>		
		Konsultasi teman sejawat (09.30-10.30)	<p>Mahasiswa mengkonsultasikan masalah mengenai materi bulutangkis pembelajaran kepada mahasiswa PJKR lainnya dengan hasil mahasiswa mampu meperoleh tambahan pengetahuan dan masukan dari teman.</p> <p>Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran teori bulutangkis</p> <p>Hasil Kuantitaif : Diikuti oleh</p>		

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
		KBM X Mipa 2 (10.30-11.15) KBM X Mipa 4 (11.15-12.00) Pendampingan guru pembimbing (12.30-13.15) KBM X Mipa 3 (13.15-14.00)	34 siswa kelas X Mipa 2 Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran teori bulutangkis Hasil Kuantitaif : Diikuti oleh 30 siswa kelas X Mipa 4 Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran teori HIV AIDS Hasil Kuantitaif : Diikuti oleh 28 siswa kelas XI Mipa 1 Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran teori bulutangkis Hasil Kuantitaif : Diikuti oleh 31 siswa kelas X Mipa 3		
33.	Selasa, 17-10-2017	S3	Hasil Kualitatif : Mahasiswa memberi salam dan bersalaman	Hujan selama pelajaran	Pembelajaran dialihkan di dalam

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
		<p>(06.30-07.15)</p> <p>Pendampingan guru pembimbing</p> <p>(07.15-08.45)</p> <p>KBM X IPS 2</p> <p>(08.45-10.30)</p>	<p>menyambut siswa di depan gerbang sekolah.</p> <p>Hasil Kuantitatif : diikuti oleh 4 mahasiswa PLT, dan 2 guru.</p> <p>Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran bulutangkis</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 28 siswa kelas XI Mipa 2</p> <p>Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran PJOK bulutangkis</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 22 siswa kelas X IPS</p>	<p>olahraga berlangsung.</p>	<p>kelas dengan teori.</p>
		<p>Konsultasi DPL</p> <p>(10.30-11.30)</p>	<p>Mahasiswa berkonsultasi mengenai masalah yang dihadapi ketika PLT berupa jam tampil, catatan harian, dan laporan. Diikuti oleh 2 mahasiswa PLT dan dosen</p>		

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
			pembimbing lapangan kelompok.		
34.	Rabu, 18-10-2017	<p>S3 (06.30-07.15)</p> <p>Pendampingan guru pembimbing (07.15-08.45)</p> <p>KBM X Mipa 2 (08.45-10.30)</p> <p>Piket jaga lobby</p>	<p>Hasil Kualitatif : Mahasiswa memberi salam dan bersalaman menyambut siswa di depan gerbang sekolah.</p> <p>Hasil Kuantitatif : diikuti oleh 4 mahasiswa PLT, dan 2 guru.</p> <p>Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran bulutangkis</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 28 siswa kelas XI Mipa 3</p> <p>Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran PJOK bulutangkis</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 22 siswa kelas X Mipa 2</p> <p>Hasil Kualitatif: Piket jaga lobby dan presensi kelas</p> <p>Hasil Kuantitatif: Diikuti oleh 4 mahasiswa PLT UNY</p>	<p>Karena digabung peserta didik hanya dapat mencoba satu kali saja.</p>	<p>Memberikan teori tambahan dan contoh agar peserta didik tetap paham.</p>

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
		(10.30-14.45)			
		Mengumpulkan Materi (14.45-17.00)	Mahasiswa memperoleh materi dan reverensi yang akan digunakan untuk materi selanjutnya.	-	-
		Konsultasi teman sejawat (17.00-18.00)	Hasil Kualitatif : Meminta teman untuk mengkoreksi dan berkonsultasi masalah RPP dengan hasil bagaimana cara penilaian dan materi yang akan diajarkan. Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 2 mahasiswa PLT.		
35.	Kamis, 19-10-2017	S3 (06.30-07.15)	Hasil Kualitatif : Memberi salam dan menyambut peserta didik yang datang di depan gerbang sekolah. Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 4	Siswa kelas IX masih banyak yang belum mengerti teknik lay up dengan benar	Menjelaskan dan memberikan contoh kepada peserta didik.

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
		<p>KBM X Mipa 3 (07.15-08.45)</p> <p>Pendampingan guru pembimbing (08.45-10.30)</p> <p>Piket lobby (10.30.-11.15)</p> <p>KBM X IPS 1 (11.15-12.00)</p> <p>Pendampingan guru pembimbing</p>	<p>mahasiswa PLT, 2 guru.</p> <p>Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran PJOK bulutangkis Hasil Kuantitaif : Diikuti oleh 31 siswa kelas X Mipa 3</p> <p>Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran PJOK bulutangkis Hasil Kuantitaif : Diikuti oleh 28 siswa kelas XI Mipa 1</p> <p>Presensi siswa</p> <p>Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran PJOK bulutangkis Hasil Kuantitaif : Diikuti oleh 22 siswa kelas X IPS 1</p> <p>Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran PJOK teori AIDS</p> <p>Hasil Kuantitaif : Diikuti oleh 28 siswa kelas XI Mipa3</p>		

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
		(12.20-13.15)			
		Konsultasi Guru Pamong (13.15-14.30)	Evaluasi pembelajaran sebelumnya dan mengkonsultasikan materi yang akan di laksanakan minggu depan.	-	-
36.	Jumat, 20-10-2017	Kegiatan Jumat (Kerja Bakti) (07.00-07.15)	Seluruh warga sekolah membersihkan lingkungan sekolah. Mahasiswa dibagi tugas. Hasil ruangan olahraga bersih dan barang yang sudah tidak terpakai dibuang.	Terlalu banyak barang yang tidak terpakai disimpan dalam gudang sehingga sulit untuk dibersihkan.	Sebaiknya barang yang sudah tidak terpakai dibuang agar mudah dalam mencari alat-alat olahraga yang akan digunakan.
		KBM X Mipa 4 (07.15-08.45) Piket lobby (08.45-10.30)	Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran PJOK teori bulutangkis Hasil Kuantitaif : Diikuti oleh 30 siswa kelas X Mipa 4 Piket jaga lobby dan presensi Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran PJOK teori AIDS Hasil Kuantitaif : Diikuti oleh	Peserta didik yang tidak melakukan mengganggu teman yang lain.	Peserta didik diberi kegiatan lain seperti ikut menilai temannya.

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
		Pendampingan guru pembimbing (10.30-11.15)	28 siswa kelas XI Mipa 2		
37.	Sabtu, 5-Nov-17	KBM X IPS 1 (07.15-08.45) KBM X IPS 2 (08.45-09.30) Konsultasi DPL (09.30-11.15)	Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran PJOK bulutangkis Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 22 siswa kelas X IPS 1 Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 1 DPL, 2 guru, dan 2 mahasiswa PLT. Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran PJOK bulutangkis Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 22 siswa kelas X IPS 2 Hasil Kualitatif : mahasiswa mendapatkan saran dan masukan dari dosen berhubungan dengan teknik mengajar dan cara membantu siswa yang belum bisa melakukan gerakan, guru harus memberikan contoh kepada peserta didik.	-	-

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
		KBM X Mipa 1 (11.15-12.00)	<p>Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran PJOK bulutangkis</p> <p>Hasil Kuantitaif : Diikuti oleh 22 siswa kelas X Mipa 1</p> <p>Mengumpulkan bahan materi dengan membaca buku pegangan guru dan mencari di sumber lain agar materi yang disampaikan sesuai dengan KI KD.</p>		
38.	Minggu, 22 Oktober 2017	Mengumpulkan Materi (10.00-12.00)	Mahasiswa mendapatkan tambahan materi dengan membeli buku kemudian mempelajarinya untuk mengajar minggu depan.	-	-
MINGGU KE 7					

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
39.	Senin, 23 Oktober 2017	Upacara Bendera (07.15-08.00)	Hasil Kualitatif : Upacara terlaksana dengan tertib dan lancar Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 22 mahasiswa PLT, peserta didik, guru, dan kepala sekolah	-	-
		KBM X Mipa 1 (08.00-09.30)	Hasil Kualitatif : Pembelajaran PJOK dengan materi kasti Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 1 mahasiswa PLT, 1 guru dan 30 siswa kelas X Mipa 1		
		Konsultasi teman sejawat (09.30-10.30)	Mahasiswa mengkonsultasikan masalah mengenai materi bulutangkis pembelajaran kepada mahasiswa PJKR	-	-

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
		<p data-bbox="755 672 966 743">KBM X Mipa 2 (10.30-11.15)</p> <p data-bbox="755 894 966 987">KBM X Mipa 4 (11.15-12.00)</p> <p data-bbox="755 1138 1044 1271">Pendampingan guru pembimbing (12.30-13.15)</p>	<p data-bbox="1069 370 1465 516">lainnya dengan hasil mahasiswa mampu meperoleh tambahan pengetahuan dan masukan dari teman.</p> <p data-bbox="1069 548 1380 620">Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran teori kasti</p> <p data-bbox="1069 652 1465 724">Hasil Kuantitaif : Diikuti oleh 34 siswa kelas X Mipa 2</p> <p data-bbox="1069 756 1380 828">Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran teori kasti</p> <p data-bbox="1069 860 1465 932">Hasil Kuantitaif : Diikuti oleh 30 siswa kelas X Mipa 4</p> <p data-bbox="1069 964 1465 1036">Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran teori HIV AIDS</p> <p data-bbox="1069 1068 1465 1140">Hasil Kuantitaif : Diikuti oleh 28 siswa kelas XI Mipa 1</p> <p data-bbox="1069 1172 1472 1243">Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran teori kasti</p> <p data-bbox="1069 1276 1472 1347">Hasil Kuantitaif : Diikuti oleh 31 siswa kelas X Mipa 3</p>		

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
		KBM X Mipa 3 (13.15-14.00)			
		Penyusunan Laporan (18.30-21.00)	Menyusun laporan PLT dari awal dan memilih milih lampiran.	Ketidak jelasan dalam pembekalan PLT sehingga mahasiswa bingung dalam membuat lampiran laporan.	Mencari reverensi ke teman sejawat atau teman lainnya.
		Mengumpulkan Materi (21.00-22.00)	Mahasiswa memperoleh tambahan materi dengan membaca buku dan mencari di internet mengenai materi dan cara penilaian yang benar. Serta mengumpulkan materi untuk pertemuan selanjutnya	-	-
40.	Selasa, 24 Oktober 2017	S3 (06.30-07.15)	Hasil Kualitatif : Mahasiwa memberi salam dan bersalaman menyambut siswa di depan gerbang sekolah. Hasil Kuantitatif : diikuti oleh 4 mahasiswa PLT, dan 2 guru. Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran kasti	.	

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
		Pendampingan guru pembimbing (07.15-08.45) KBM X IPS 2 (08.45-10.30)	Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 28 siswa kelas XI Mipa 2 Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran PJOK kasti Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 22 siswa kelas X IPS		
		Penyusunan Laporan (10.30-14.00)	Menyusun laporan PLT dari awal dan memilih milih lampiran.	Ketidak jelasan dalam pembekalan PLT sehingga mahasiswa bingung dalam membuat lampiran laporan.	Mencari referensi ke teman sejawat atau teman lainnya.
41.	Rabu, 25 Oktober 2017	S3 (06.30-07.15) Pendampingan guru pembimbing	Hasil Kualitatif : Mahasiswa memberi salam dan bersalaman menyambut siswa di depan gerbang sekolah. Hasil Kuantitatif : diikuti oleh 4 mahasiswa PLT, dan 2 guru. Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran bulutangkis Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh	Peserta didik banyak yang belum mengerti dan masih perlu bantuan dalam melakukan guling depan terutama yang putri.	Diterangkan dan diberi contoh agar peserta didik lebih paham lagi mengenai guling depan dan belakang.

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
		(07.15-08.45) KBM X IPS 2 (08.45-10.30)	28 siswa kelas XI Mipa 3 Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran PJOK bulutangkis Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 22 siswa kelas X Mipa 2 Hasil Kualitatif: Piket jaga lobby dan presensi kelas Hasil Kuantitatif: Diikuti oleh 4 mahasiswa PLT UNY		
		Pembuatan RPP (19.30-21.00)	Pembuatan RPP dengan hasil 60% RPP telah dibuat. Pada bagian penilaian belum diselesaikan.	Kesulitan dalam menentukan materi silat mana yang akan disampaikan.	Membaca atau mencari referensi agar mengetahui apa yang akan dijelaskan.
42.	Kamis, 26 Oktober 2017	S3 (06.30-07.15)	Hasil Kualitatif : Memberi salam dan menyambut peserta didik yang datang di depan gerbang sekolah. Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 4 mahasiswa PLT, 2 guru. Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran PJOK kasti		

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
		KBM X Mipa 3 (07.15-08.45) Pendampingan guru pembimbing (08.45-10.30) Piket perpustakaan (10.30.-11.15) Pendampingan guru pembimbing (12.20-13.15)	Hasil Kuantitaif : Diikuti oleh 31 siswa kelas X Mipa 3 Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran PJOK kasti Hasil Kuantitaif : Diikuti oleh 28 siswa kelas XI Mipa 1 Presensi siswa Mencatat buku buku yang baru datang Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran PJOK teori AIDS Hasil Kuantitaif : Diikuti oleh 28 siswa kelas XI Mipa3		
		Konsultasi Guru Pamong (13.15-14.00)	Hasil terdapat sedikit perubahan RPP pada bagian mengamati dan mencoba.	-	-

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
		Penyusunan Materi (15.00-17.00)	Berhasil menyusun materi beladiri oencak silat teknik dasar pola langkah dan tangkisan.	-	-
		Pembuatan RPP (20.00-23.00)	Melanjutkan kekurangan dan evaluasi dari guru. RPP 100% selesai.		
43.	Jumat, 27 Oktober 2017	Kegiatan Jumat (07.00-07.15)	Seluruh warga sekolah membersihkan lingkungan sekolah. Mahasiswa dibagi tugas. Hasil ruangan olahraga bersih dan barang yang sudah tidak terpakai dibuang.	Kegiatan kerja bakti terlalu lama.	Diteruskan ketika selesai KBM
		KBM X Mipa 4 (07.15-08.45) Piket lobby (08.45-10.30)	Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran PJOK teori kasti Hasil Kuantitaif : Diikuti oleh 30 siswa kelas X Mipa 4 Piket jaga lobby dan presensi Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran PJOK teori		

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
		Pendampingan guru pembimbing (10.30-11.15)	AIDS Hasil Kuantitaif : Diikuti oleh 28 siswa kelas XI Mipa 2		
44.	Sabtu, 28 Oktober 2017	KBM X IPS 1 (07.15-08.45) KBM X IPS 2 (08.45-09.30) Konsultasi DPL (09.30-11.15)	Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran PJOK kasti Hasil Kuantitaif : Diikuti oleh 22 siswa kelas X IPS 1 Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 1 DPL, 2 guru, dan 2 mahasiswa PLT. Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran PJOK kasti Hasil Kuantitaif : Diikuti oleh 22 siswa kelas X IPS 2 Hasil Kualitatif : mahasiswa mendapatkan saran dan masukan dari dosen berhubungan dengan teknik mengajar dan cara membantu siswa yang belum bisa melakukan gerakan, guru harus memberikan contoh	-	-

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
		KBM X Mipa 1 (11.15-12.00)	<p>kepada peserta didik.</p> <p>Hasil Kualitatif : Materi pembelajaran PJOK kasti</p> <p>Hasil Kuantitaif : Diikuti oleh 22 siswa kelas X Mipa 1</p> <p>Mengumpulkan bahan materi dengan membaca buku pegangan guru dan mencari di sumber lain agar materi yang disampaikan sesuai dengan KI KD.</p>		
45.	Minggu, 29 Oktober 2017	Penyusunan Laporan (13.00-14.00)	Menyusun laporan PLT dari awal dan memilih milih lampiran.	Ketidak jelasan dalam pembekalan PLT sehingga mahasiswa bingung dalam membuat lampiran laporan.	Mencari reverensi ke teman sejawat atau teman lainnya.
		Penyusunan Laporan (13.00-14.00)	Menyusun laporan PLT dari awal dan memilih milih lampiran.	Ketidak jelasan dalam pembekalan PLT sehingga mahasiswa bingung dalam membuat lampiran laporan.	Mencari reverensi ke teman sejawat atau teman lainnya.

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
MINGGU KE 8					
47.	Senin, 30 Oktober 2017	Rapat kelompok (08.00-10.00)	Rapat koordinasi kelompok PLT UNY SMA 10 Yogyakarta	.	
		Konsultasi teman sejawat (10.00-11.00)	Mahasiswa mengkonsultasikan masalah mengenai laporan PLT dan kenang-kenangan untuk sekolah	-	-

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
		Penyusunan Laporan (20.00-21.00)	Menyusun laporan PLT dari awal dan memilih milih lampiran.	Ketidak jelasan dalam pembekalan PLT sehingga mahasiswa bingung dalam membuat lampiran laporan.	Mencari reverensi ke teman sejawat atau teman lainnya.
48.	Selasa, 31 Oktober 2017	Rekapitulasi Nilai (19.30-20.30)	Merekap nilai praktik ke dalam MS Exel.	-	-
50.	Rabu, 01 November 2017	Penyusunan Laporan (20.00-21.00)	Menyusun laporan PLT dari awal dan memilih milih lampiran.	Ketidak jelasan dalam pembekalan PLT sehingga mahasiswa bingung dalam membuat lampiran laporan.	Mencari reverensi ke teman sejawat atau teman lainnya.
51.	Kamis, 02 November 2017	Penyusunan Laporan (20.00-22.00)	Melanjutkan penyusunan laporan bagian lampiran.	-	-
52.	Jumat, 03-Nov-2017	Penyusunan Laporan (20.00-22.00)	Melanjutkan penyusunan laporan bagian lampiran.	-	-
53.	Sabtu, 04 November 2017	Rekapitulasi Nilai (20.30-22.00)	Merekap nilai peserta didik dari nilai praktik dan nilai tugas.	-	-

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
54.	Minggu, 05 November 2017	Penyusunan Laporan (20.00-22.00)	Menyusun laporan menambahkan lampiran yang kurang.	-	-
MINGGU KE 9					
55.	Senin, 06 November 2017	Pembuatan denah (08.00-12.00)	Pembuatan denah sekolah untuk kenang-kenangan sekolah	-	-
56.	Selasa, 07 November 2017	Penyusunan Laporan PLT (09.15-11.00)	Menyusun laporan dengan hasil 60% selesai tersusun.	Ketidak jelasan lampiran laporan membuat mahasiswa menjadi bingung dalam menyusun lampiran laporan.	Mencari informasi kepada teman sejawat atau dosen pembimbing.
57.	Rabu, 08 November 2017	Rekapitulasi Nilai (09.15-10.00)	Nilai peserta didik materi permainan bola kasti selesai di rekap dan digabungkan dengan nilai yang lain.	-	-

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
		Penyusunan Laporan PLT (10.00-11.00)	Meneruskan kembali penyusunan laporan dan menambah laporan mingguan.	-	-
58.	Kamis, 09 November 2017	Penyusunan Laporan PLT (20.00-22.00)	Menambahkan bagian laporan yang kurang seperti jadwal mengajar dan menyatukan RPP agar mudah dalam memasukkan ke dalam satu file laporan.	-	-
59.	Jumat, 10 November 2017	Penyusunan Laporan (09.30-12.00)	Melanjutkan laporan dan menyelesaikan lampiran yang kurang.	-	-
		Penyusunan Laporan (11.00-14.00)	Menyusun dan menambahkan laporan yang masih kurang.	-	-
		Rekapitulasi Nilai (14.00-15.00)	Merekap nilai afektif peserta didik dan menjadikan dalam satu file.	-	-
		Rekapitulasi Nilai (14.00-15.00)	Merekap nilai afektif peserta didik dan menjadikan dalam satu file.	-	-

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
60.	Sabtu, 11 November 2017	Penyusunan laporan (10.00-13.00)	Menyusun laporan		
61.	Minggu, 12 November 2017				
MINGGU 10					
62.	Senin, 13 November 2017		Hasil Kualitatif : Mahasiwa memberi salam dan bersalaman menyambut siswa di depan gerbang sekolah.		
63.	Selasa, 14 November 2017		Hasil Kuantitatif : diikuti oleh 4 mahasiswa PLT, dan 2 guru. Mempersiapkan snack, susunan acara, dan rencana acara		
64.	Rabu, 15 November 2017	Persiapan penarikan PLT (08.00-12.00)	Mempersiapkan snack, susunan acara, dan rencana acara		
65.					

No.	Hari, tanggal	Materi Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Hambatan	Solusi
	Kamis, 16 November 2017	Penarikan PLT (10.00-11.00)	Hasil Kualitatif : Penarikan DPL Pamong kepada kepala sekolah SMA N 10 Yogyakarta Hasil kuantitatif : Diikuti oleh 22 mahasiswa PLT, DPL, guru-guru pamong, dan kepala sekolah.		



KARTU BIMBINGAN PLT
PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL
 LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY
 TAHUN 2017

F04
 UNTUK MAHASISWA

Nama Sekolah / Lembaga : SMA N 10 Yogyakarta
 Alamat Sekolah : Jl. Gadean no. 5 Ngupasan, Yogyakarta Fax./ Telp. Sekolah :
 Nama DPL PLT : Ahmad Rithaudin, S.Pd, Jas. M.Or
 Prodi / Fakultas DPL PLT : PJRR / Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Jumlah Mahasiswa PLT : 2 Mahasiswa

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PLT
1	6 Oktober 2017	2	Bimbingan Program PLT		<i>[Signature]</i>
2	20 Oktober 2017	2	Bimbingan Program PLT		<i>[Signature]</i>
3	1 November 2017	2	Bimbingan Program PLT		<i>[Signature]</i>
4	15 November 2017	2	Evaluasi Prog. PLT		<i>[Signature]</i>

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

Mengetahui,
 Kepala PP PPL DAN PKL,

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



Mengetahui,
 Kepala Sekolah / Lembaga

H.S. BASUKI
 NIP. 19591012 198903 1 006

Ketua Kelompok PLT

[Signature]
AHMAD MUZAKKI
 NIM. 14406244020