



LAPORAN PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING (PLT)

LOKASI

MAN 1 YOGYAKARTA

PUSAT PENGEMBANGAN PPL & PKL LEMBAGA PENGEMBANGAN

DAN PENDAMPINGAN MUTU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2017

**LAPORAN PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING (PLT)
LOKASI
MAN 1 YOGYAKARTA**



Disusun Oleh:

RANI JULITA

14601244021

FIK/POR/PJKR

**PUSAT PENGEMBANGAN PPL & PKL LEMBAGA PENGEMBANGAN
DAN PENDAMPINGAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

HALAMAN PENGESAHAN

Pengesahan Laporan Individu kegiatan PLT Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2017 di MAN 1 Yogyakarta. Yang bertandatangan dibawah ini menerangkan bahwa mahasiswa berikut:

Nama : Rani Julita
NIM : 14601244021
Jurusan/Program Studi : Pendidikan Olahraga/PJKR
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) di MAN 1 Yogyakarta sejak tanggal 15 September 2017 sampai dengan 15 November 2017. Hasil kegiatan tercakup dalam laporan berikut ini.

Yogyakarta, 15 November 2017

Mengetahui,

Dosen Pembimbing PLT

Guru Pembimbing PLT



Dr. Guruh M. Pd

Drs. Tri Suwanto

NIP. 19810926 200604 1 001

NIP. 19600422 198703 1 006

Mengesahkan,

Kepala Madrasah

Koordinator PLT



Drs. H. Wiranto Prasetyahadi M.Pd

Dra. Wahidatul Mukarromah, M.Pd.I

NIP. 19661210 199503 1 001

NIP. 196908307 199403 2 002

KATA PENGANTAR

Puji syukur penyusun panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusun dapat menyelesaikan laporan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) yang menjadi tanda bahwa terselesaikannya kegiatan PLT di MAN 1 Yogyakarta .

Berbagai bimbingan, dorongan, serta semangat telah penyusun dapatkan dari segenap pihak yang sangat membantu dalam melaksanakan kegiatan PLT ini. Oleh karena itu, penyusun mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta
2. LPPM-P UNY yang telah menyelenggarakan kegiatan PLT UNY 2017.
3. Ibu Dra. Siti sumiyati selaku DPL PLT, atas segala bimbingan dan arahnya selama kegiatan PLT ini berlangsung.
4. Bapak Drs. H. Wiranto Prasetyahadi M.Pd. selaku kepala MAN 1 Yogyakarta atas kesempatan untuk dapat melaksanakan kegiatan PLT di MAN 1 Yogyakarta .
5. Ibu Dra. Wachidatul Mukarromah, M.Pd.I selaku Koordinator PLT MAN 1 Yogyakarta .
6. Ibu Puji Lestari, M.Hum selaku DPL PLT, atas bimbingan, arahan dan motivasinya.
7. Ibu Dra. Soimah K.W, M.Pd selaku guru pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama melaksanakan kegiatan PLT di MAN 1 Yogyakarta .
8. Bapak dan ibu guru serta staf karyawan MAN 1 Yogyakarta .
9. Bapak, ibu, dan keluarga tercinta atas segala doa dan bantuannya selama ini, baik moral maupun material.
10. Teman-teman seperjuangan PLT UNY 2017 yang telah membantu dan berbagi suka duka selama kegiatan PLT berlangsung, dan atas kebersamaan yang terjalin selama ini.
11. Teman-teman seangkatan program studi Pendidikan Sosiologi yang sama-sama berjuang dan saling memberikan semangat dan dukungan.
12. Seluruh siswa-siswi MAN Yogyakarta 1 yang telah mendukung pelaksanaan PPL, khususnya seluruh siswa kelas XI MAN 1 YK yang telah menjadi siswa yang cerdas, aktif, hebat dan menyenangkan selama saya mengajar.
13. Seluruh pihak yang tidak dapat penyusun sebutkan satu-persatu yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan PLT tahun 2017.

Penyusun menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu sehingga kegiatan PLT UNY 2017 bisa terlaksana dengan lancar.

Semoga bantuan, bimbingan, pengarahan, serta dukungan yang telah diberikan akan menjadi amal yang baik sehingga mendapatkan balasan dari Allah SWT. Saya menyadari bahwa dalam penyusunan laporan ini masih memiliki banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Saran dan kritik konstruktif sangat diharapkan oleh praktikan. Tidak lupa saya sampaikan permohonan maaf kepada semua pihak, terutama seluruh civitas akademika MAN 1 Yogyakarta, apabila selama saya PLT telah melakukan kesalahan baik yang disengaja maupun tidak disengaja. Semoga laporan ini bermanfaat bagi penyusun maupun bagi pembaca.

Yogyakarta, 15 November 2017

Penyusun

RANI JULITA

NIM. 14601244021

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	3
KATA PENGANTAR.....	4
DAFTAR ISI.....	6
DAFTAR LAMPIRAN.....	7
ABSTRAK.....	8
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. ANALISIS SITUASI	9
B. PROGRAM PLT.....	10
BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL	
A. PERSIAPAN KEGIATAN PLT.....	15
B. PELAKSANAAN PLT.....	19
C. ANALISIS HASIL.....	23
D. REFLEKSI.....	24
BAB III PENUTUP	
A. KESIMPULAN.....	25
B. SARAN.....	25
DAFTAR PUSTAKA.....	27
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

1. Matriks Program Kerja PLT
2. Perangkat Pembelajaran
 - A. Kalender Akademik
 - B. Silabus
 - C. RPP
 - D. Program Tahunan
 - E. Program Semester
 - F. Jam Efektif
 - G. Soal Ulangan Semester kelas XI
3. Serapan Dana
4. Catatan Harian
5. Dokumentasi Kegiatan

ABSTRAK

Oleh:

RANI JULITA (14601244021)

PJKR/FIK

Dalam perjalanannya meraih gelar Strata Satu (S1), mahasiswa kependidikan di Universitas Negeri Yogyakarta harus menempuh beberapa mata kuliah wajib sesuai kurikulum yang telah disusun. Salah satu mata kuliah wajib tersebut adalah Praktik Lapangan Terbimbing (PLT). Praktik Lapangan Terbimbing ini bertujuan untuk mengembangkan kompetensi mahasiswa sebagai calon guru atau tenaga kependidikan. Program-program yang dikembangkan dalam pelaksanaan PLT difokuskan pada komunitas sekolah atau lembaga. Komunitas sekolah mencakup civitas internal sekolah (guru, karyawan, siswa, dan komite sekolah).

Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) mempunyai sasaran dalam kegiatan yang terkait dengan pembelajaran maupun kegiatan yang mendukung berlangsungnya pembelajaran. PLT yang diharapkan dapat memberikan pengalaman belajar bagi mahasiswa, terutama dalam hal pengalaman mengajar, memperluas wawasan, melatih dan mengembangkan kompetensi yang diperlukan dalam bidangnya, meningkatkan keterampilan, kemandirian, tanggung jawab, dan kemampuan dalam memecahkan masalah.

Penyusun melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan di MAN 1 Yogyakarta yang berlokasi di kota Yogyakarta. Pelaksanaan kegiatan PLT dimulai dari observasi hingga pelaksanaan PLT yang terbagi menjadi beberapa tahap yaitu persiapan mengajar, pelaksanaan mengajar, dan evaluasi hasil mengajar. Kegiatan mengajar dilaksanakan setelah konsultasi Rencana Pelaksanaan Pembelajaran kepada guru pembimbing terlebih dahulu. Pelaksanaan PPL dilaksanakan di kelas XI IPS, XI MIPA, XI Keagamaan, dan XI BB dan telah terlaksana sebanyak 8 kali pertemuan untuk semua kelas XI.

Hasil dari pelaksanaan PPL selama kurang lebih dua bulan di MAN 1 Yogyakarta ini dapat dirasakan hasilnya oleh mahasiswa berupa penerapan ilmu pengetahuan dan praktik keguruan dalam bidang pendidikan PenjasOrkes yang diperoleh di dalam perkuliahan. Dengan melaksanakan PLT, mahasiswa memperoleh gambaran bagaimana kerja keras seorang guru, dengan demikian mahasiswa dapat siap untuk melaksanakan tugas sebagai seorang guru setelah lulus nantinya.

Kata Kunci: Praktik Lapangan Terbimbing (PLT), Pengalaman Belajar, Penerapan Ilmu Pengetahuan

BAB I

PENDAHULUAN

Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) merupakan salah satu mata kuliah yang wajib ditempuh oleh semua mahasiswa kependidikan program Strata Satu (S1) di Universitas Negeri Yogyakarta yang pelaksanaannya dilakukan di sekolah atau instansi pemerintahan. Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) merupakan salah satu kegiatan yang difokuskan pada komunitas sekolah atau lembaga. Komunitas sekolah mencakup civitas internal sekolah (guru, karyawan, siswa, dan komite sekolah).

Mata kuliah PLT mempunyai kegiatan yang berkaitan dengan proses pembelajaran maupun kegiatan yang mendukung berlangsungnya pembelajaran. Mata kuliah ini diharapkan dapat memberikan pengalaman belajar bagi mahasiswa, terutama dalam hal pengalaman mengajar, memperluas wawasan, pelatihan dan pengembangan kompetensi yang diperlukan dalam bidangnya, peningkatan keterampilan, kemandirian, tanggung jawab, dan kemampuan dalam memecahkan masalah.

Kegiatan PLT dilaksanakan guna mendukung pengembangan kompetensi mahasiswa sebagai calon guru atau tenaga tenaga kependidikan. Melalui pengalaman yang diperoleh ketika proses PLT berlangsung maka mahasiswa mendapatkan bekal untuk terjun kedalam dunia pendidikan sebagai tenaga pendidik dengan dibimbing oleh dosen pembimbing dan guru pembimbing yang telah dilatih serta mempunyai kualifikasi sebagai pembimbing PLT. Selain itu, mahasiswa dapat menggunakan pengalamannya ketika PLT sebagai bekal untuk membentuknya menjadi tenaga kependidikan yang profesional yang memiliki nilai, tanggung jawab, sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang diperlukan dalam profesinya.

Sebelum pelaksanaan PLT, mahasiswa telah melakukan kegiatan sosialisasi antara lain melalui mata kuliah micro-teaching dan observasi di sekolah baik observasi proses pembelajaran di kelas maupun observasi lingkungan sekolah. Kegiatan observasi dilaksanakan di sekolah, memiliki tujuan agar mahasiswa mengetahui gambaran aktivitas pembelajaran di sekolah termasuk situasi dan kondisi di dalam kelas. Dalam kegiatan PLT ini, mahasiswa diterjunkan ke sekolah atau lembaga dalam waktu 9 minggu untuk dapat mengenal, mengamati dan mempraktikkan semua kompetensi yang telah dimiliki sebagai seorang guru atau tenaga kependidikan yang teori-teorinya telah mereka pelajari sebelumnya di kegiatan perkuliahan.

A. Analisis Situasi

1. Sejarah MAN 1 Yogyakarta

Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Yogyakarta berlokasi di jalan C. Simanjuntak 60 Yogyakarta Telp. (0274) 513327. Bangunan MAN 1

Yogyakarta dulunya adalah merupakan bangunan untuk PHIN (Pendidikan Hakim Islam Negeri). Perjalanan MAN 1 Yogyakarta dimulai pada tahun 1950. Sejarah singkat :

- a. 1950 – 1951 : SGHA (Sekolah Guru Hakim Agama) secara de facto
- b. 1951 – 1954 : SGHA (Sekolah Guru Hakim Agama) secara de jure)
- c. 1954 – 1978 : PHIN (Pendidikan Hakim Islam Negeri)
- d. 1978 – sekarang : MAN 1 Yogyakarta

Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Yogyakarta merupakan SMU berciri khas agama islam sesuai dengan surat keputusan MENDIKBUD Nomor 0489/U/1992, sekaligus sebagai rintisan madrasah unggulan di Yogyakarta "Unggul, Ilmiah, Amaliyah, Ibadah, dan Bertanggung jawab (ULI ALBAB)."

2. Misi MAN 1 Yogyakarta

- a. Menumbuhkan dan meningkatkan keimanan, ketaqwaan dan ibadah serta akhlakul karimah menjadi pedoman hidup.
- b. Menumbuhkembangkan nilai sosial dan budaya bangsa sehingga menjadi sumber kearifan dalam bertindak
- c. Melaksanakan proses pendidikan dan pengajaran secara efektif dan efisien agar siswa dapat berkembang secara optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki
- d. Meningkatkan pembelajaran terhadap siswa melalui pendidikan yang berkarakter unggul, berbudaya, aktif, inovatif, kreatif dan menyenangkan.
- e. Menumbuhkan semangat juang menjadi yang terbaik kepada siswa dalam bidang akademik dan non akademik.
- f. Mempersiapkan dan memfasilitasi siswa untuk studi lanjut ke perguruan tinggi
- g. Menumbuhkan rasa tanggung jawab dalam berkehidupan di masyarakat dan pelestarian lingkungan.

3. Strategi untuk Mewujudkan Visi dan Misi:

- a. Mengadakan siraman rohani rutin (menggiatkan sholat berjamaah bagi siswa, guru dan karyawan).
- b. Bekerja sama dengan instansi lain dalam rangka meningkatkan dan menambah wawasan tentang Imtaq, Iptek, bahasa asing dan olahraga.
- c. Meningkatkan SDM guru mata pelajaran, guru BK dan karyawan.
- d. Mengoptimalkan penggunaan sarana prasarana pendidikan.
- e. Memberikan pendalaman materi bagi siswa kelas X , XI dan XII.
- f. Menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler sesuai dengan bakat dan minat siswa.

- g. Mengikuti berbagai kegiatan lomba yang diselenggarakan oleh instansi terkait.
 - h. Membentuk kelompok KIR, Olimpiade IPA, dan kelompok pengguna bahasa asing yang mampu tampil bersaing di tingkat propinsi.
 - i. Membentuk tim sepak bola dan bola basket yang mampu menjadi finalis di tingkat propinsi.
 - j. Mengadakan peringatan hari besar keagamaan dan hari besar Nasional dengan penekanan pada lomba atau kegiatan yang terprogram.
 - k. Melaksanakan upacara bendera setiap hari Senin pada minggu pertama ketiga untuk menumbuhkan disiplin dan rasa cinta tanah air.
 - l. Mengadakan kegiatan-kegiatan terprogram yang menumbuhkan rasa cinta tanah air, budaya dan lingkungan.
4. Letak Dan Kondisi Fisik Sekolah

MAN 1 Yogyakarta terletak di Jalan C. Simanjuntak 60 Yogyakarta, termasuk dalam wilayah RT. 01/ RW. IV Kelurahan Terban. Lokasi sekolah ini cukup strategis karena berada tepat di tepi jalan raya dan mudah dijangkau menggunakan berbagai alat transportasi. Secara geografis, MAN 1 Yogyakarta berada di lingkungan perkotaan dengan batas-batas wilayah sebagai berikut:

- Sebelah utara berbatasan dengan Jalan Sekip UGM
- Sebelah timur berbatasan dengan Jalan C. Simanjuntak dan Mirota Kampus
- Sebelah selatan berbatasan dengan Jalan Kampung Terban
- Sebelah barat berbatasan dengan Fakultas Ilmu Sosial dan Politik UGM

Kegiatan PLT di MAN 1 Yogyakarta dimulai dengan melakukan observasi ke sekolah. Hal ini bertujuan untuk mengetahui kondisi lingkungan madrasah, mencari data dan informasi tentang hal-hal yang berkaitan sebagai gambaran perumusan program kerja yang dapat dilakukan di MAN 1 Yogyakarta, sehingga dalam merumuskan program kerja lebih mudah. Berikut adalah data hasil observasi yang dilakukan oleh tim PLT UNY:

a. Ruang Kelas

Ruang kelas di MAN Yogyakarta 1 terdiri dari 24 ruangan dengan perincian: 8 ruang kelas X (X IPA 1 – X IPA 3, X IPS 1 – X IPS 3, X IBB, X MAPK) yang terletak di lantai 2. Selanjutnya, 8 ruang kelas XI terdiri dari 3 ruang kelas XI IPA (IPA1-IPA3), 3 ruang kelas XI IPS (IPS1-IPS3), 1 ruang kelas XI IBB, dan 1 ruang kelas

XI MAPK. 8 ruang kelas XII terdiri dari 3 ruang kelas XII IPA (A1-A3), 3 ruang kelas XII IPS (S1-S3), 1 ruang kelas XII Bahasa, dan 1 ruang kelas XII Agama.

b. Ruang Laboratorium

MAN Yogyakarta 1 memiliki 7 ruang laboratorium, yakni: Laboratorium Komputer dengan sistem LAN terletak disebelah selatan asrama putra. Laboratorium Biologi terletak dilantai dua tepat diatas laboratorium komputer. Laboratorium Kimia terletak di bagian belakang koperasi yang bersebelahan dengan laboratorium komputer dan asrama. Laboratorium Fisika terletak dilantai dua bersebelahan dengan perpustakaan. Laboratorium Agama terletak dibagian belakang, bersebelahan dengan ruang BK. Laboratorium IPS yang terletak dilantai 2, berhadapan langsung dengan aula atas. Laboratorium Bahasa terletak bersebelahan dengan perpustakaan.

c. Ruang Aula

Terdiri dari aula bawah dan aula atas dilantai 2. Aula bawah terdapat beberapa kursi dan meja yang biasanya digunakan sebagai tempat penerima tamu serta dipajang piala yang diletakkan dalam lemari kaca. Untuk ruangan aula atas biasanya digunakan sebagai tempat pertemuan, kegiatan siswa dan guru, kegiatan penerimaan siswa baru, kegiatan ekstrakurikuler dan lain-lain.

d. Ruang Tata Usaha

Terletak menghadap ke arah timur, bersebelahan dengan ruangan kepala madrasah dan aula bawah. Ruangan ini terdiri dari ruang kerja staf tata usaha dan ruang kepala tata usaha.

e. Ruang Kepala Madrasah

Terletak diantara ruangan tata usaha dan ruang wakil kepala madrasah yang menghadap ke arah timur.

f. Ruang Wakil Madrasah

Terletak disebelah selatan ruang kepala madrasah. Dilengkapi dengan beberapa personal komputer, dan meja dan kursi untuk menerima tamu. Ruang Wakil Madrasah juga sebagai pusat informasi untuk mengumumkan pengumuman penting bagi civitas akademika MAN Yogyakarta 1.

g. Ruang Guru

Ruang guru terdiri dari dua ruangan yakni ruang guru untuk rumpun MIPA-TIK dan Bahasa terletak disebelah utara aula bawah, dan ruang guru untuk rumpun Agama dan IPS letaknya disebelah barat aula bawah.

h. Ruang Bimbingan Konseling (BK)

Terletak di bagian belakang, diantara asrama dan laboratorium agama.

i. Ruang Perpustakaan

Terletak disebelah utara ruang BK. Perpustakaan terdiri dari 2 ruangan, yaitu lantai bawah dan lantai atas. Di lantai bawah terdapat beberapa rak buku yang berisi buku pelajaran untuk IPA, IPS, Bahasa dan Agama, kitab-kitab, buku-buku cerita fiksi dan nonfiksi seperti novel, biografi dan tempat peminjaman dan pengembalian buku. Di lantai bawah juga terdapat 3 buah PC, meja dan kursi untuk baca, dan tempat administrasi. Perpustakaan MAN Yogyakarta 1 mendapat predikat sebagai perpustakaan terbaik dan mendapatkan juara 1 untuk lomba perpustakaan tingkat provinsi.

j. Asrama

Terletak dibagian belakang sebelah selatan perpustakaan. Asrama sekaligus pondok pesantren Al-Hakim ini digunakan sebagai tempat tinggal bagi siswa kelas X-XII putra MAN Yogyakarta 1.

k. Koperasi

Terletak di dekat ruang kelas XI MIA 3. Selain menyediakan jasa fotocopy, juga menyediakan alat tulis, buku, makanan ringan dan minuman.

l. Masjid Al-Hakim

Terletak di sebelah ruang perpustakaan, terdiri dari lantai atas dan lantai bawah. Di lantai bawah digunakan untuk jamaah wanita dan lantai atas untuk jamaah pria. Masjid Al-hakim dilengkapi dengan lemari sepatu, mukena dan tempat wudhu yang sangat luas.

m. Ruang OSIS dan Ekstrakurikuler

Organisasi ekstrakurikuler yang ada di MAN Yogyakarta 1 hampir semuanya memiliki basecamp yang terletak dibagian paling depan madrasah, sebelah utara gerbang utama. Ruang OSIS berada ditengah-tengah ruanglekstrakurikuler yang menghadap ke barat. Beberapa ekstrakurikuler yang memiliki basecamp diantaranya adalah KIR, Pramuka, PMR, Rohis, Pecinta Alam, dan Tonti.

n. Ruang UKS

Ruang UKS berada di antara deretan ruang ekstrakurikuler. Ruang UKS terdiri atas dua ruangan yaitu ruang UKS Putra dan Putri. Ruangan UKS dilengkapi dengan tempat tidur, meja dan kursi, lemari obat, kipas angin dan timbangan.

o. Kantin

Kantin terletak dibagian belakang perpustakaan terdapat satu kantin utama dan beberapa penjual makanan yang berada di sekitar kantin.

B. Program PLT

1. Penyusunan Perangkat Persiapan Pembelajaran

Strategi dan media pembelajaran yang digunakan oleh mahasiswa PLT MAN 1 Yogyakarta menyesuaikan dengan fasilitas yang disediakan oleh sekolah antara lain bola basket, bola voli, dan stik estafet untuk

pembelajaran. Sedangkan perangkat persiapan pembelajaran yang dipersiapkan oleh mahasiswa yang bersangkutan dengan dikonsultasikan dengan guru pembimbing, yaitu pembuatan RPP yang dibuat sebelum pembelajaran dilaksanakan, pembuatan soal untuk ujian akhir semester mata pelajaran penjas. Selain itu mahasiswa dituntut mampu menerapkan inovasi pembelajaran di lapangan, menyusun dan mempelajari administrasi guru lainnya dan kegiatan lain yang menunjang kompetensi dalam mengajar.

2. Kegiatan Praktik Mengajar

Kegiatan praktik mengajar dilaksanakan mulai tanggal 25 September 2017. Kegiatan tersebut dilaksanakan sesuai dengan jadwal mengajar guru pembimbing masing-masing. Praktik mengajar dilaksanakan minimal 8 kali oleh setiap mahasiswa PLT menurut fakultas keolahragaan. Berikut ini adalah rancangan kegiatan PLT secara global sebelum melakukan praktek mengajar di kelas.

- a. Konsultasi dengan guru pembimbing mengenai permintaan observasi kelas/lapangan dilaksanakan.
- b. Observasi Lapangan.
- c. Praktik mengajar dilakukan minimal 4 kali tatap muka dan dalam pelaksanaannya didampingi oleh guru pembimbing. Dilaksanakan pada tanggal 25,26,30 September.
- d. Menyusun persiapan untuk praktik mengajar secara mandiri, artinya materi yang diajarkan disusun sendiri oleh mahasiswa dan diberi kesempatan untuk mengelola proses pembelajaran secara penuh, namun tetap ada bimbingan, pendampingan dan evaluasi dari guru.
- e. Melakukan diskusi dan refleksi terhadap tugas yang telah dilakukan, baik yang terkait dengan kompetensi profesional, sosial, maupun interpersonal, yang dilakukan dengan teman sejawat, guru koordinator sekolah, dan dosen pembimbing.

3. Partisipasi Kegiatan Sekolah

Selain melaksanakan tugas-tugas sebagai seorang guru, mahasiswa juga melaksanakan beberapa tugas yang dapat memberikan sebagai pengalaman tentang kegiatan-kegiatan yang ada di sekolah, misalnya mengikuti kegiatan upacara bendera, ikut membaca ayat suci Al-quran setiap pagi, kerja bakti, piket jabat tangan dengan siswa(3S), tugas sebagai guru piket serta membantu manajemen perpustakaan. Selain itu, para mahasiswa juga berusaha untuk selalu mengikuti kegiatan-kegiatan lainnya, khususnya dalam mendampingi kegiatan siswa, baik pada jam sekolah maupun di luar jam sekolah.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL

A. Persiapan Kegiatan PLT

Persiapan sangat diperlukan oleh mahasiswa sebelum mahasiswa diterjunkan secara langsung ke sekolah untuk melaksanakan praktik lapangan terbimbing (PPLT). Sebelum penerjunan PLT secara langsung ke sekolah, maka sebelumnya mahasiswa melakukan persiapan, yang meliputi kegiatan observasi kondisi fisik sekolah, observasi pembelajaran di kelas dan observasi peserta didik, pengajaran micro-teaching, pembekalan PLT, dan persiapan mengajar di Lapangan.

Pelaksanaan PLT memerlukan persiapan-persiapan agar pelaksanaannya dapat berjalan dengan lancar. Oleh sebab itu diperlukan persiapan-persiapan sebagai berikut:

1. Pembekalan

Kegiatan pembekalan merupakan salah satu persiapan yang diselenggarakan oleh LPPMP UNY. Dilaksanakan dalam bentuk pembekalan PLT yang dilaksanakan di masing-masing fakultas dan sesuai dengan jadwal jurusan masing-masing mahasiswa peserta PLT UNY 2017. Dalam kegiatan pembekalan, dilaksanakan sebanyak dua kali. Pertama, kegiatan pembekalan pada tingkat fakultas yang diisi dari pihak LPPMP UNY, yang kedua dilaksanakan sesuai dengan jurusan masing-masing dengan diisi oleh dosen jurusan yang bersangkutan dengan kegiatan PLT dengan memberikan arahan, masukan dan nasihat kepada mahasiswa mengenai hal – hal yang berhubungan dengan pelaksanaan kegiatan PPL agar kegiatan PLT lancar dengan tidak ada masalah berarti yang terjadi selama pelaksanaannya.

2. Observasi

Sebelum mahasiswa melaksanakan kegiatan PLT, mahasiswa diberi kesempatan untuk melakukan pengamatan atau observasi. Observasi tersebut dimaksudkan agar mahasiswa dapat merancang program PLT sesuai dengan situasi dan kondisi di lapangan. Observasi dibagi menjadi dua macam, yaitu:

a. Observasi Lingkungan Fisik Sekolah

Tujuan dari observasi ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik sekolah secara menyeluruh agar mahasiswa dapat menyesuaikan diri pada saat pelaksanaan PLT di sekolah berlangsung. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam observasi ini adalah lingkungan fisik sekolah, dan sarana prasarana yang dimiliki sekolah.

b. Observasi Pembelajaran di kelas/lapangan dan Observasi Peserta Didik

Observasi pembelajaran di lapangan dan observasi peserta didik bertujuan agar mahasiswa dapat secara langsung melihat dan mengamati proses pembelajaran, serta mempelajari karakteristik siswa di setiap kelasnya. Observasi ini dapat membantu mahasiswa dalam nantinya memilih metode pembelajaran dan media yang tepat sesuai dengan karakteristik yang dimiliki siswa di setiap kelasnya.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan tersebut, mahasiswa mendapat gambaran mengenai bagaimana cara guru mengajar dan metode yang guru gunakan, serta bagaimana sikap siswa dalam menerima pelajaran. Sehingga hal tersebut menjadi gambaran bagaimana seharusnya metode dan media yang tepat untuk diaplikasikan pada saat praktik mengajar. Tujuan kegiatan ini antara lain

- Mengetahui fasilitas apa saja yang disediakan sekolah dalam kegiatan pembelajaran
- Mempelajari situasi lapangan
- Mengetahui tingkat kompleksitas materi bagi siswa
- Mempelajari kondisi siswa (keaktifan), dan
- Memiliki rencana konkret untuk mengajar

Adapun hasil observasi pembelajaran adalah:

1) Perangkat Pembelajaran

a) Satuan Pembelajaran (SP)

Pembelajaran Penjas mulai tahun ajaran 2015/2016 di MAN Yogyakarta 1 di kelas X dan XI menggunakan Kurikulum 2013.

b) Silabus

Silabus yang ada jelas dan disusun oleh kemedikbud.

c) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

RPP yang digunakan untuk pelaksanaan pembelajaran penjas sudah disusun secara jelas dan detail oleh guru mata pelajaran yang bersangkutan dengan menggunakan bahasa Indonesia.

2) Proses Pembelajaran

a) Membuka Pelajaran

Guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam dan menyapa siswa kemudian juga memberikan apersepsi untuk mengantarkan siswa agar siap dalam pembelajaran Penjas. Apabila pada jam pertama, maka guru bersama siswa membaca Al-quran dan menyanyikan lagu Indonesia Raya terlebih dahulu.

b) Penyajian Materi

Penyajian materi sesuai dengan silabus dan RPP yang telah dibuat. Guru menyampaikan materi dengan jelas dan mampu mengaitkan materi dengan keadaan lingkungan sekitar.

c) Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan dalam pembelajaran adalah metode-metode dengan pendekatan scientific.

d) Penggunaan Bahasa

Bahasa yang digunakan yaitu Bahasa Indonesia. Hal ini dapat dikatakan penggunaan bahasa cukup efektif mengingat pada akhirnya siswa paham maksud dari apa yang diharapkan.

e) Penggunaan Waktu

Alokasi waktu yang digunakan adalah 2 jam pelajaran (3 x 45 menit). Dari awal sampai akhir pembelajaran, penggunaan waktu cukup efektif dan efisien. Siswa diberi kesempatan untuk belajar dan bereksplorasi dengan pemahaman masing-masing. Dan apabila ada hal yang kurang dimengerti guru sudah siap di depan kelas untuk menerangkan kembali satu persatu masalah yang dihadapi oleh siswa.

f) Cara Memotivasi Siswa

Guru mengaitkan materi yang akan dipelajari dengan kehidupan sehari-hari serta sesekali menyemangati siswa dengan lisan. Guru juga memberikan pertanyaan stimulus bagi siswa sehingga siswa juga ikut termotivasi untuk aktif di kelas.

g) Menutup Pelajaran

Guru mengajak siswa untuk me-review materi yang telah dipelajari pada pertemuan tersebut dan menyampaikan materi yang akan dipelajari pada pertemuan berikutnya. Guru menutup pembelajaran dengan doa dan salam.

3) Perilaku Siswa

a) Perilaku Siswa di lapangan

Siswa merespon pelajaran dengan baik, siswa aktif memperhatikan setiap materi yang diajarkan, merespon pertanyaan dari guru dan bertanya apabila ada hal terkait materi yang mereka belum jelas. Namun, ada pula beberapa siswa siswa yang kurang memperhatikan dan sibuk mengobrol dan asik sendiri untuk bermain.

b) Perilaku Siswa Di Luar Kelas/lapangan

Siswa dapat bergaul dengan siswa kelas lain maupun warga sekolah lainnya, termasuk mahasiswa observer dengan budaya 3S yang diterapkan sekolah.

4) Bimbingan DPL Jurusan

Bimbingan DPL Jurusan merupakan wadah bagi mahasiswa PPL untuk membicarakan masalah yang dihadapi selama PPL dengan Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) Jurusan. Melalui bimbingan DPL

Jurusan dengan cara konsultasi, dapat dicari penyelesaian dari masalah yang dihadapi, khususnya masalah-masalah yang terkait selama PLT

5) Persiapan Mengajar

Persiapan mengajar sangat diperlukan sebelum dan sesudah mengajar. Melalui persiapan yang matang, mahasiswa PLT diharapkan dapat memenuhi target yang ingin dicapai. Persiapan yang dilakukan untuk mengajar antara lain:

a. Konsultasi dengan guru pembimbing

Konsultasi dengan guru pembimbing dilakukan sebelum dan setelah mengajar. Konsultasi dengan guru pembimbing dilakukan untuk mendiskusikan hal terkait dengan kegiatan yang akan dilaksanakan selama proses belajar mengajar. Sedangkan bimbingan setelah mengajar dimaksudkan untuk mengevaluasi cara mengajar mahasiswa PLT. Hal ini agar mahasiswa dapat memperbaiki kekurangan-kekurangan selama proses belajar mengajar sehingga pada aktivitas pembelajaran selanjutnya menjadi lebih baik.

b. Penguasaan materi

Materi yang akan disampaikan kepada siswa harus sesuai dengan kurikulum dan silabus pembelajaran. Mahasiswa harus menguasai materi pembelajaran yang akan disampaikan. Selain itu, mahasiswa juga harus mencari banyak referensi agar dapat mengembangkan materi sehingga pengetahuan yang didapat semakin berkembang. Materi pembelajaran harus tersusun dengan baik dan jelas agar penyampaian materi dapat diterima dan dipahami oleh siswa.

c. Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Penyusunan RPP dilaksanakan sebelum mahasiswa mengajar, sehingga mahasiswa dapat mempersiapkan materi, media, dan metode yang akan digunakan. Sesuai dengan kesepakatan bersama dengan guru pembimbing mata pelajaran, mahasiswa diberi kesempatan untuk melakukan praktik mengajar kelas X,XI,XII IPS, X,XI,XII MIPA, X,XI,XII BB dan X,XI,XII keagamaan. Materi yang diajarkan kepada siswa adalah materi permainan bola besar, atletik dan senam kesegaran.

d. Pembuatan media pembelajaran

Media pembelajaran merupakan faktor pendukung yang penting untuk keberhasilan proses pembelajaran. Media pembelajaran adalah suatu alat yang digunakan sebagai media dalam menyampaikan materi kepada siswa agar mudah dipahami oleh siswa. Media dibuat berdasarkan metode yang akan digunakan

selama proses pembelajaran dan di rancang sebelum proses pembelajaran berlangsung.

e. Pembuatan alat evaluasi

Alat evaluasi ini berfungsi untuk mengukur seberapa jauh siswa dapat memahami materi yang disampaikan. Alat evaluasi berupa pengayaan dan remedy setelah penilaian yang dilakukan dilapangan.

B. Pelaksanaan PLT

Berdasarkan rumusan program dan rancangan kegiatan PLT dilaksanakan selama kegiatan PLT di MAN 1 Yogyakarta, pada umumnya seluruh program kegiatan dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Pelaksanaan kegiatan PLT akan dibahas secara detail, sebagai berikut:

1. Pembuatan Perangkat Pembelajaran

Persiapan yang dilakukan dalam menyusun perangkat pembelajaran yaitu konsultasi dengan guru pembimbing tentang materi yang akan diajarkan. Format perangkat pembelajaran yang digunakan yaitu sesuai dengan format ISO. Perangkat pembelajaran yang telah dibuat digunakan untuk materi permainan bola basket sebanyak 3 pertemuan dan 1 pertemuan untuk materi, 1 pertemuan untuk penilaian, 1 pertemuan remedial dan pengayaan terkait materi yang disampaikan. Sebanyak 2 pertemuan, perangkat pembelajaran yang digunakan adalah LKS dengan pendekatan scientific dan lebih sering dengan metode komando dengan beberapa variasi model. Guru pembimbing melakukan penilaian terhadap perangkat pembelajaran yang telah dibuat dan memberikan saran untuk perbaikan.

2. Praktik Mengajar

Praktik mengajar dilakukan mulai tanggal 25 September 2017 – 15 November 2017. Alokasi waktu sebanyak 3 x 45 menit pada minggu pertama hingga minggu ke empat hari Senin di kelas XI MAPK & XI MIPA3, Selasa di kelas XI BB & XI MIPA2, Rabu kelas XI MIPA 1 & XI IPS 1, Kamis di XI IPS 2 & XI IPS 3, Jumat kelas XII MAPK, BB, MIPA1, & IPS 1 dan Sabtu di kelas XII MIPA 2, MIPA 3, IPS2, & IPS 3 dengan akumulasi mengajar 16 kali.

Minggu ke lima hingga minggu ke 8 pada hari Senin di kelas X BB & X IPS1, Selasa di kelas X MIPA 1 & X MIPA3, Rabu kelas X MAPK, MIPA 4 & X MIPA2, Kamis di X IPS 1 & X IPS 2, Jumat kelas XII MAPK, BB, MIPA1, & IPS 1 dan Sabtu di kelas XII MIPA 2, MIPA 3, IPS2, & IPS 3 dengan akumulasi mengajar 17 kali pertemuan. Berikut adalah deskripsi praktik mengajar yang dilakukan oleh mahasiswa:

Pertemuan pertama di Minggu Pertama (XI,XII, 25-30 Sept 2017)

Pertemuan pertama di minggu pertama dengan alokasi waktu 3 x 45 menit per/hari untuk kelas XI & XII IPA,IPS,BB, & MAPK, materi yang diberikan adalah permainan bola basket. Pembelajaran dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan Scientific Learning, dengan model *inquiry learning* dan metode komando & tanya-jawab. Siswa pada pertemuan ini diberikan materi dasar tentang teknik-teknik dasar dalam permainan bola basket sehingga setiap siswa harus mengetahui teknik dasar yang benar dan salah seperti apa. Siswa yang mengikuti pelajaran terlihat antusias dan semangat ketika melakukan teknik dasar permainan bola basket, tapi ada jga dalam satu kelas yang hadir mengikuti pelajaran berjumlah setegah dari jumlah siswa sebenarnya. Pada pertemuan pertama ini mahasiswa didampingi oleh guru pendamping. Di pertemuan ini mahasiswa tidak terlalu merasakan kegugupan karena persiapan yang cukup matang.

Pertemuan Kedua di minggu kedua (XI,XII, 02-07 Okt 2017)

Pertemuan kedua di minggu kedua dengan alokasi waktu 3 x 45 menit per/hari untuk kelas XI & XII IPA,IPS,BB, & MAPK, materi yang diberikan adalah penilaian teknik dasar permainan bola basket. Pembelajaran dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan Scientific Learning, dengan model *inquiry learning* dan metode komando,tanya-jawab & ceramah. Siswa pada pertemuan ini melakukan penilaian tentang teknik dasar permainan bola basket yang sudah mereka dapatkan pada minggu pertama pertemuan. Siswa mengikuti penilaian dengan tertib dan bertanggung jawab terhadap alat yang sudah digunakan.

Pertemuan Ketiga di minggu ketiga (XI,XII, 09-14 Okt 2017)

Pertemuan ketiga di minggu ketiga dengan alokasi waktu 3 x 45 menit per/hari untuk kelas XI & XII IPA,IPS,BB, & MAPK. Pada pertemuan ketiga di minggu ketiga digunakan untuk remedial dan pengayaan serta penilaian susulan bagi siswa yang tidak mengikuti penilaian diminggu kedua. Pembelajaran dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan Scientific Learning, dengan model *inquiry learning* dan metode komando,tanya-jawab & ceramah. Pertemuan ketiga kali ini siswa harus berusaha memperoleh nilai sesuai kkm yang sudah ditentukan bagi siswa yang melakukan remedial dan melakukan penambahan nilai bagi yang pengayaan.

Pertemuan Keempat di minggu keempat (XI,XII, 16-21 Okt 2017)

Pertemuan keempat di minggu keempat dengan alokasi waktu 3 x 45 menit per/hari untuk kelas XI & XII IPA,IPS,BB, & MAPK. Pembelajaran dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan Scientific Learning, dengan model *inquiry learning* dan metode komando,tanya-jawab & ceramah. Pada pertemuan keempat di minggu keempat digunakan untuk mini pertandingan permainan bola basket, sehingga siswa atau peserta didik dapat merasakan pertandingan dan mengetahui peraturan dalam permainan bola basket .

Pertemuan Kelima di minggu kelima (X MAPK,BB,IPA,IPS, 23-28 Okt 2017)

Pertemuan kelima di minggu kelima dengan alokasi waktu 3 x 45 menit per/hari untuk kelas X & XII IPA,IPS,BB, & MAPK, materi yang diberikan adalah permainan bola basket. Pembelajaran dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan Scientific Learning, dengan model *inquiry learning* dan metode komando & tanya-jawab. Siswa pada pertemuan ini diberikan materi dasar tentang teknik-teknik dasar dalam permainan bola basket sehingga setiap siswa harus mengetahui teknik dasar yang benar dan salah seperti apa. Siswa yang mengikuti pelajaran terlihat antusias dan semangat ketika melakukan teknik dasar permainan bola basket.

Pertemuan Keenam di minggu keenam (X,XII MAPK,BB,IPA,IPS, 30 Okt- 04 nov 2017)

Pertemuan keenam di minggu keenam dengan alokasi waktu 3 x 45 menit per/hari untuk kelas X IPA,IPS,BB, & MAPK, materi yang diberikan adalah penilaian teknik dasar permainan bola basket. Pembelajaran dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan Scientific Learning, dengan model *inquiry learning* dan metode komando,tanya-jawab & ceramah. Siswa pada pertemuan ini melakukan penilaian tentang teknik dasar permainan bola basket yang sudah mereka dapatkan pada minggu pertama pertemuan. Siswa mengikuti penilaian dengan tertib dan bertanggung jawab terhadap alat yang sudah digunakan. Sedangkan untuk seluruh kelas XII IPA,IPS,MAPK, & BB pada minggu keenam ini melakukan penilaian untuk ujian semester dan materi ujian yaitu tentang lari estafet. Penilaian diikuti oleh seluruh siswa dengan tertib.

Pertemuan Ketujuh di minggu ketujuh (X,XII MAPK,BB,IPA,IPS, 06-11 nov 2017)

Pertemuan ketujuh di minggu ketujuh dengan alokasi waktu 3 x 45 menit per/hari untuk kelas X IPA,IPS,BB, & MAPK. Pada pertemuan ketujuh di minggu ketujuh digunakan untuk remedial dan pengayaan serta penilaian susulan bagi siswa yang tidak mengikuti penilaian diminggu kedua. Pembelajaran dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan Scientific Learning, dengan model *inquiry learning* dan metode komando,tanya-jawab & ceramah. Pertemuan ketiga kali ini siswa harus berusaha memperoleh nilai sesuai kkm yang sudah ditentukan bagi siswa yang melakukan remedial dan melakukan penambahan nilai bagi yang pengayaan. Sedangkan untuk seluruh kelas XII IPA,IPS,MAPK, & BB pada minggu keenam ini melakukan penilaian atletik lari jarak menengah 3000 meter dan memperoleh waktu berapa menit. Penilaian diikuti oleh seluruh siswa dengan tertib.

Pertemuan Kedelapan di minggu kedelapan (X MAPK,BB,IPA,IPS, 13-15 nov 2017)

Pertemuan kedelapan di minggu kedelapan dengan alokasi waktu 3 x 45 menit per/hari untuk kelas X IPA,IPS,BB, & MAPK. Pembelajaran dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan Scientific Learning, dengan model *inquiry learning* dan metode komando,tanya-jawab & ceramah. Pada pertemuan kedelapan di minggu kedelapan siswa melakukan penilaian lari jarak menengah 3000 meter . penilaian diikuti oleh seluruh siswa secara tertib.

3. Umpan Balik Pembimbing

Setelah melaksanakan praktik mengajar, mahasiswa mendapat pengarahan dari guru pembimbing mengenai hasil evaluasi dalam mengajar sehingga mahasiswa mengetahui kekurangan maupun kesalahan dalam proses pembelajaran. Misalnya ketika mahasiswa kurang lantang dalam penyampaian maupun ketika proses pembelajaran berlangsung, sehingga guru pembimbing memberikan masukan untuk berbicara yang lantang dan tingkatkan lagi kepercayaan diri ketika mengajar yang bertujuan agar mahasiswa dapat memperbaiki kesalahan dan kekurangan yang ada sehingga mampu meningkatkan kualitas pada pembelajaran selanjutnya.

4. Penyusunan Laporan

Tindak lanjut dari program PLT adalah penyusunan laporan sebagai bentuk pertanggungjawaban atas kegiatan PLT yang telah dilaksanakan. Laporan PLT berisi kegiatan yang dilakukan selama PLT. Laporan ini

disusun secara individu dengan persetujuan guru pembimbing, koordinator PPL sekolah, Kepala Sekolah, dan DPL-PPL Jurusan.

5. Penarikan

Penarikan mahasiswa PPL dilakukan pada tanggal 15 November 2017 oleh pihak UNY yang diwakilkan kepada DPL – PLT dan disahkan oleh Madrasah selaku lembaga yang memberikan ijin keberadaan PLT di sekolah.

C. Analisis Hasil

Selama pelaksanaan PLT sebagai guru, memberikan banyak pengalaman dan gambaran yang jelas bahwa profesi guru bukan hanya menuntut penguasaan materi dan metode pembelajaran saja, tetapi juga menuntut kemampuan mengatur waktu, mengelola kelas, berinteraksi dengan warga sekolah, dan mempersiapkan segala administrasi pembelajaran. Mahasiswa telah mengajar sebanyak 24 kali dengan rpp yang sama sebanyak 2 pertemuan (1 rpp untuk 2x pertemuan).

Kegiatan PLT yang dilaksanakan di kelas XI IPA, IPS, BB & Keagamaan berdasarkan presentase banyaknya siswa yang telah tuntas adalah 87 % sedangkan untuk presentase banyaknya siswa yang telah tuntas di kelas X IPA, IPS, BB & MAPK adalah 79% . Sehingga perlu diadakan remedial untuk siswa yang nilainya < 78 dan pengayaan bagi siswa yang nilainya ≥ 78 .

Pelaksanaan remedi yaitu siswa melakukan kembali materi yang belum yang mencapai nilai standard hingga mencapai nilai kkm atau bahkan lebih dan diharapkan siswa menjadi lebih paham terhadap materi. Pengayaan yaitu dengan mengumpulkan soal dan jawaban terkait materi yang di lakukan untuk pengayaan.

Hasil dari nilai siswa yang mengikuti remedi lebih baik dari nilai ulangan harian sebelumnya, dapat memenuhi kriteria ketuntasan minimal yaitu 78 untuk kelas XI dan 76 untuk kelas X, sedangkan untuk kelas XII 80.

Buku yang digunakan mahasiswa selama kegiatan mengajar yaitu:

1. Gunarto dkk.2013. Pendidikan Jasmani, Olahraga, & Kesehatan SMA/MA Kelas XI Kurikulum 2013.Klaten: sekawan klaten.
2. Gunarto dkk.2013. Pendidikan Jasmani, Olahraga, & Kesehatan SMA/MA Kelas X Kurikulum 2013.Klaten: sekawan klaten.

Selama praktik mengajar di lapangan, mahasiswa tidak mengalami hambatan yang berarti. Konsultasi dengan guru pembimbing memberikan

banyak manfaat bagi mahasiswa dalam praktik pembelajaran di kelas. Selama kegiatan PLT, mahasiswa mendapatkan banyak manfaat dan pengetahuan. Untuk dapat melaksanakan proses mengajar yang baik diperlukan persiapan yang matang sebelum mengajar.

Kesulitan, hambatan, dan tantangan dalam melaksanakan program PLT dapat diatasi dengan baik dengan bimbingan guru pembimbing lapangan, beserta dosen pembimbing lapangan. Mahasiswa telah berusaha mengoptimalkan kemampuannya dalam melaksanakan program ini. Secara ringkas, rincian praktik mengajar yang telah terlaksana adalah sebagai berikut:

1. Praktek Mengajar, praktik mengajar dimulai tanggal 25 September 2016 – 15 November 2017
2. 8 perangkat administrasi guru

D. Refleksi

1. Faktor Pendukung

- Guru pembimbing yang sangat perhatian dan selalu mendampingi ketika praktik mengajar, sehingga kekurangan – kekurangan mahasiswa dalam proses pembelajaran dapat diketahui.
- Guru pembimbing yang sangat rapi dalam administrasi, sehingga mahasiswa mendapatkan kemudahan, banyak ilmu dan pengalaman dalam pembuatan administrasi guru.
- Guru pembimbing yang disiplin, sehingga dalam penugasan mahasiswa mengerjakan dengan terjadwal dan tidak menumpuk diakhir.
- Guru yang terkadang masih bingung bagaimana cara yang tepat dalam menghadapi siswa sehingga terkadang terkesan kurang tegas dan dampaknya memberikan contoh yang kurang tepat kepada siswa.
- Siswa yang mengulur-ngulur waktu pengambilan nilai susulan dan pengumpulan tugas pengayaan sehingga input nilai ke buku guru beberapa kali tertunda.

BAB III

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan PLT Universitas Negeri Yogyakarta 2017 dimulai tanggal 15 September 2017 – 15 November 2017 berlokasi di MAN 1 Yogyakarta. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh mahasiswa ketika masa observasi, mahasiswa memperoleh gambaran tentang situasi dan kondisi kegiatan belajar mengajar mata pelajaran Matematika di MAN 1 Yogyakarta. Setelah melaksanakan Praktek Lapangan Terbimbing (PLT) di MAN 1 Yogyakarta, banyak pengalaman yang mahasiswa dapatkan mengenai situasi dan permasalahan pendidikan di sekolah.

Program kerja PLT yang berhasil dilakukan adalah penyusunan administrasi pembelajaran, praktik mengajar dan mengadakan evaluasi pembelajaran. Dari kegiatan PLT yang dilaksanakan selama kurang lebih hampir 9 Minggu, maka dapat dibuat suatu kesimpulan sebagai berikut:

1. Kegiatan PLT merupakan wadah bagi mahasiswa untuk mengintegrasikan dan mengimplementasikan ilmu yang telah dikuasai dalam praktek kependidikan.
2. Kegiatan PLT merupakan salah satu sarana untuk menyiapkan dan menghasilkan calon guru atau tenaga kependidikan yang memiliki nilai, sikap, pengetahuan dan ketrampilan professional.
3. Membantu mahasiswa untuk belajar bagaimana berinteraksi dengan siswa baik di kelas (dalam proses pembelajaran) maupun di luar kelas (di luar jam pembelajaran) sehingga mahasiswa sadar akan perannya sebagai pengajar dan pendidik yang wajib memberikan teladan dan sebagai pengayom siswa di sekolah.

B. SARAN

Berdasarkan pengalaman selama kegiatan PLT, maka penulis memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah
 - Peningkatan kerja sama dan komunikasi yang harmonis antara pihak sekolah dengan mahasiswa PLT.
 - Perlunya peningkatan penggunaan media pembelajaran yang sudah ada di sekolah dan penggunaan variasi metode pembelajaran sehingga dapat menarik siswa untuk giat belajar.
 - Sarana dan prasarana yang sudah ada, hendaknya dapat dimanfaatkan dengan lebih efektif.
 - Sekolah perlu mempertahankan pembinaan iman dan takwa serta penanaman tata krama warga sekolah khususnya siswa yang

selama ini sudah berjalan sangat bagus. Selain itu, kedisiplinan pihak sekolah perlu ditingkatkan agar siswa memiliki kedisiplinan dan menunjang proses pembelajaran agar tujuan sekolah dan pembelajaran dapat tercapai.

- Kegiatan belajar mengajar maupun pembinaan minat dan bakat siswa hendaknya lebih ditingkatkan lagi kualitasnya terutama dibidang olahraga agar prestasi yang selama ini diraih bisa terus dipertahankan.

2. Bagi Mahasiswa

- Membina kebersamaan dan kekompakkan baik diantara mahasiswa PLT ataupun dengan pihak sekolah sehingga dapat bekerja sama dengan baik dan tetap menjalin silaturahmi setelah berakhirnya kegiatan PLT.
- Persiapan mengajar perlu ditingkatkan dan dipersiapkan dengan sungguh-sungguh agar ketika praktek mengajar dapat berjalan dengan baik.
- Mahasiswa PLT harus belajar lebih keras, menimba pengalaman sebanyak-banyaknya, dan memanfaatkan kesempatan PLT sebaik- baiknya.
- Mahasiswa diharapkan dapat memahami kondisi karakter dan kemampuan akademis siswa.
- Dalam proses evaluasi suatu kegiatan tidak hanya membahas permasalahan yang timbul dalam kegiatan yang terkait saja. Namun perlu juga diberikan suatu solusi atas permasalahan yang terjadi.

3. Bagi LPPM-P UNY

- Pembekalan kegiatan PLT dan sosialisasi hendaknya dikemas lebih baik lagi oleh pihak LPPM-P agar tidak terjadi simpang siur informasi yang menjadikan pihak mahasiswa dan sekolah menjadi bingung.
- Pihak LPPM-P sebagai lembaga koordinator PLT yang menangani secara langsung kegiatan PLT diharapkan mampu melakukan sosialisasi secara efektif dan terperinci, sehingga program-program dapat berjalan sesuai dengan harapan universitas dan mahasiswa.
- Pihak penyelenggara PLT yaitu LPPM-P dan LPPM seyogyanya mengadakan koordinasi yang baik agar pelaksanaan PPL tidak berlangsung persis setelah kegiatan KKN selesai.

DAFTAR PUSTAKA

LPPM-P. (2016). Panduan PPL 2016. Yogyakarta: LPPM-P Universitas Negeri Yogyakarta

Lampiran 1

(Matrik PLT)

	- Mandiri		9	18	18	18	18	18	18	18	7,5		142,5	
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut			1	1	1	1	1	1	1			7	
C	Program Non Mengajar													
	1. Piket (Lobi, UKS, 3S, Perpustakaan)													
	a. Lobi		1	3	3	3	3	3	3	3	3		25	
	b. UKS		3	3	3	5	3	3	3	3	3		29	
	c. 3S			1	1	1	1	1	1	1	1		8	
	d. Perpustakaan			3	3	3	3	3	3				18	
	2. Rapat Koordinasi Anggota		0,5	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5		3,5	
	3. Administrasi Pembelajaran		5	2		2				10			19	
	4. Penyusunan Laporan									8	6		14	
	5.												0	
	6. Perpisahan PLT													
	a. Persiapan								1	0,5			1,5	
	b. Pelaksanaan								1,2	0,6			1,8	
													0	
													0	
D	Program Insidental													
	1. Pendampingan pengajian hari senin di kelas X Bahasa			0,7									0,7	
	2. Nonton bersama film G30S/PKI				2,5								2,5	
	3. Upacara Peringatan hari batik					1							1	
	4. Upacara Peringatan hari pahlawan									1			1	
	5.												0	
	JUMLAH JAM		18	41,5	46,2	41	43,5	43	44	40,7	50,6	24	0	401,5

Yogyakarta, 20 September 2017



Des. H. Wisanto Prasetyahadi., M.Pd.
NIP. 19661201 199503 1 001

Dosen Pembimbing Lapangan

Dr. Gunta M.Pd
NIP. 19810926 200604 1 001

Mahasiswa

Rani Julita
NIM. 14601244021

Lampiran 2

(ADMINISTRASI GURU)

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 YOGYAKARTA
 KALENDER PENDIDIKAN TAHUN PELAJARAN 2017/2018

JULI 2017

Ming	Sen	Sel	Rab	Kam	Jum	Sab
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

AGUSTUS 2017

Ming	Sen	Sel	Rab	Kam	Jum	Sab
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

SEPTEMBER 2017

Ming	Sen	Sel	Rab	Kam	Jum	Sab
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

OKTOBER 2017

Ming	Sen	Sel	Rab	Kam	Jum	Sab
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

NOVEMBER 2017

Ming	Sen	Sel	Rab	Kam	Jum	Sab
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

DESEMBER 2017

Ming	Sen	Sel	Rab	Kam	Jum	Sab
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JANUARI 2018

Ming	Sen	Sel	Rab	Kam	Jum	Sab
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

FEBRUARI 2018

Ming	Sen	Sel	Rab	Kam	Jum	Sab
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

MARET 2018

Ming	Sen	Sel	Rab	Kam	Jum	Sab
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

APRIL 2018

Ming	Sen	Sel	Rab	Kam	Jum	Sab
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Mei 2018

Ming	Sen	Sel	Rab	Kam	Jum	Sab
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

JUNI 2018

Ming	Sen	Sel	Rab	Kam	Jum	Sab
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

- = Hari pertama masuk dan HAJ Depag
- = PTS, PAS, PAT, UKK
- = Penerimaan Raport
- = USBN, UAMBN
- = IUNBK
- = Libur akhir sem. dan Hari raya Id. Fitri
- = Libur Romadhon/Idhul Fitri

Yogyakarta, 13 Mei 2017
 Kepala Madrasah

 Drs. H. Jamo Prasetyahadi, MPd
 NIP. 196612101995031001

Lampiran 2

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : **MAN I YOGYAKARTA**
 Program study : **IPS/IPA/BHS/Agama/PK**
 Mata Pelajaran : **PENJASORKES**
 Kelas/semester : **XI/Gasal**
 Tema : **PERMAINAN BOLA BESAR**
 Materi Pembelajaran : **SEPAKBOLA**
 Pertemuan : **1,2**
 Alokasi Waktu : **6 x 45 menit**

• **Kompetensi Inti**

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

• **Kompetensi Dasar**

Kompetensi Dasar	Indikator
1.2. Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud sukur kepada sang pencipta. 2.2. Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaranbola besar sesuai hasil analisis dan kategorisasi. 2.6. Disiplin selama melakukan aktivitas fisik. 2.7. Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.	
3.1 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan.	3.1.1. Menganalisis variasi ketrampilan gerak permainan bola besar melalui permainan sepak bola. 3.1.2 Menganalisis kombinasi ketrampilan gerak permainan bola besar melalui sepakbola.

4.1 Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola besar sesuai hasil analisis dan kategorisasi	4.1.3. Mempraktekkan variasi ketrampilan gerak permainan bola besar melalui permainan bola voli.
---	--

- **Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran diharapkan siswa dapat :

1. Memelihara kesehatan tubuh.
2. Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.
3. Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
4. Menunjukkan perilaku disiplin selama pembelajaran sepak bola.
5. Mengikuti peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.
6. Melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu dan berpasangan dengan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.
7. Menganalisis dan mempraktekkan variasi sepakbola melangkah dengan kaki dengan baik.
8. Menganalisis dan mempraktekkan variasi gerak sepakbola menggunakan lengan dengan baik.
9. Menganalisis dan mempraktekkan kombinasi gerak sepakbola.

- **Materi Pembelajaran**

Materi Pokok : **SepakBola.**

Materi pembelajaran ini tentang :

- **Sepakbola**

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

- **Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam**

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



- **Teknik menendang bola dengan punggung kaki**

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



- **Cara melakukan teknik menendang dengan kaki bagian :**

Tahap awalan

Tujuan: untuk mencapai ketepatan tendangan yang maksimum yang dapat dikontrol Karakteristik teknik.

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

Tahap perkenaan dengan bola

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

Karakteristik teknik

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

- **Cara melakukan teknik menendang dengan punggung kaki :**

Tahap awalan

Tujuan: untuk mencapai ketepatan tendangan yang maksimum yang dapat dikontrol

Karakteristik teknik

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

Tahap perkenaan dengan bola

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

Karakteristik teknik

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

Tahap gerakan lanjutan

Tujuan : untuk memperkecil hilangnya keseimbangan badan.

Karakteristik teknik

- Kaki yang digunakan menendang dilangkahakan satu langkah kedepan.
- badan ditegakkan .
- kedua lengan rileks disamping badan.
- Pandangan mata kearah depan.

- **Pendekatan, Model, dan Metode Pembelajaran**

Pendekatan : Saintifik

Model : *Inquiry Learning*

Metode Pembelajaran : Tanya jawab, ceramah, diskusi, penugasan, tutorial, *role playing*

- **Media Pembelajaran**

LCD, Laptop, Bahan Tayang (PPT).

- **Sumber Belajar**

Buku Siswa, Buku Guru, majalah, jurnal, internet.

- **Kegiatan Pembelajaran**

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Ketua kelas memimpin doa saat pembelajaran akan dimulai.• Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang harus dicapai siswa baik kemampuan proses maupun kemampuan produk serta manfaatnya bagi karir siswa (motivasi).• Menjelaskan strategi pembelajaran yang digunakan.	15 menit

	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa diingatkan pada materi sebelumnya tentang berbagai jenis teks. • Memberikan <i>Pre Tes</i>. 	
Kegiatan Inti	<p>ORIENTASI MASALAH (Mengamati)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak peragaan teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki yang dilakukan oleh peserta didik lain. • <i>Guru memfasilitasi dan membimbing siswa dalam mengamati peragaan siswa lain.</i> <p>PENGUMPULAN DATA DAN VERIFIKASI (Menanya dan Mengumpulkan Informasi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mengajukan pertanyaan mengenai teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki yang belum dipahami. • <i>Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa.</i> • Siswa melakukan latihan teknik menendang bola kaki bagian dalam dan punggung kaki secara bergantian. • <i>Guru membimbing keaktifan dan kemampuan siswa dalam melakukan latihan teknik menendang bola memakai kaki bagian dalam dan punggung kaki.</i> <p>MENGORGANISASI DAN MEMFORMULASIKAN PENJELASAN (Menalar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mencari hubungan antara kecepatan awalan, saat perkenaan dengan bola, sikap akhir setelah menendang bola. • <i>Guru menilai kemampuan siswa dalam mengolah informasi tahapan teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki.</i> <p>MENGANALISIS PROSES INKUIRI (Mengomunikasikan)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki dari sikap awal gerakan, saat perkenaan dengan bola, dan sikap akhir setelah menendang bola serta menunjukkan sikap sportif, bertanggung jawab menghargai perbedaan, disiplin dan toleransi selama melakukan sepakbola teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki. • <i>Guru memberi penilaian atas hasil kerja siswa serta menilai kemampuan siswa dalam bersikap</i> 	105 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menanyakan hal-hal yang masih ragu. • Guru membantu siswa untuk menjelaskan hal-hal yang diragukan sehingga informasi menjadi benar dan tidak terjadi kesalahpahaman terhadap materi. • Siswa menyimpulkan materi di bawah bimbingan guru. • Melaksanakan evaluasi. • Guru memberi tugas untuk pertemuan selanjutnya. • Guru mengakhiri kegiatan pembelajaran dengan memberikan pesan untuk tetap belajar. 	• menit

- **Penilaian**

- Penilaian Sikap
Rubrik Penilaian Sikap

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

Keterangan:

Indikator Penilaian Sikap :

Disiplin

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

Jujur

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

Tanggung Jawab

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

Santun

- Berinteraksi dengan teman secara ramah
- Berkomunikasi dengan bahasa yang tidak menyinggung perasaan
- Menggunakan bahasa tubuh yang bersahabat
- Berperilaku sopan

- Penilaian Pengetahuan

Tabel Kisi-Kisi dan Soal pada sepakbola

Kompetensi Dasar	Indikator	Indikator Soal	Jenis Soal	Soal
<ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan 	3.1.1.Menganalisis Variasi Keterampilan Gerak Permainan bola besar melalui permainan sepak bola.	Siswa dapat menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak dalam permainan bola besar melalui permainan sepakbola.	Tes tertulis	<ul style="list-style-type: none"> • Analisis penyebab kurangnya variasi dan kombinasi keterampilan gerak dalam permainan bola besar melalui permainan sepakbola. • Bedakan variasi dan kombinasi keterampilan gerak dalam permainan bola besar melalui permainan sepakbola.
	3.1.2.Menganalisis Kombinasi Keterampilan Gerak Permainan			

	bola besar melalui sepakbola.			<ul style="list-style-type: none"> • Kemukakan komponen variasi keterampilan gerak dalam permainan bola besar melalui permainan sepakbola. • Definisikan konsep kombinasi keterampilan gerak dalam permainan bola besar melalui permainan sepakbola.
--	-------------------------------	--	--	--

Rubrik pengetahuan sepakbola

Keterangan:

Indikator penilaian pengetahuan

- Analisis penyebab kurangnya variasi dan kombinasi keterampilan gerak dalam permainan bola besar sepakbola :
 - Jika menjawab 4 penyebab dengan benar skor 4
 - Jika menjawab 3 penyebab dengan benar skor 3
 - Jika menjawab 2 penyebab dengan benar skor 2
 - Jika menjawab 1 perbedaan dengan benar skor 1
- Perbedaan variasi dengan kombinasi keterampilan gerak dalam permainan bola besar sepakbola :
 - Jika menjawab 4 perbedaan dengan benar skor 4
 - Jika menjawab 3 perbedaan dengan benar skor 3
 - Jika menjawab 2 perbedaan dengan benar skor 2
 - Jika menjawab 1 perbedaan dengan benar skor 1
- Kemukakan komponen dari variasi keterampilan gerak dalam permainan bola besar sepakbola :
 - Jika menjawab 6 komponen dengan benar skor 4
 - Jika menjawab 4 komponen dengan benar skor 3
 - Jika menjawab 2 komponen dengan benar skor 2
 - Jika menjawab 1 komponen dengan benar skor 1
- Definisikan konsep kombinasi keterampilan gerak dalam permainan bola besar sepakbola :
 - 1) Jika menjawab 4 konsep dengan benar skor 4
 - 2) Jika menjawab 3 konsep dengan benar skor 3
 - 3) Jika menjawab 2 konsep dengan benar skor 2
 - 4) Jika menjawab 1 konsep dengan benar skor 2

Rumus Konversi Nilai:

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

• Penilaian Keterampilan

Tabel Keterampilan Permainan Bola Besar Sepakbola

No.	Nama Siswa/Kelompok	Variasi				Kombinasi			
		1	2	3	4	1	2	3	4
1.									
2.									
n									

Keterangan:

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

Indikator penilaian keterampilan

- Variasi keterampilan gerak dalam permainan bola besar sepakbola :
 - Variasi keterampilan gerak yang disajikan sesuai dengan prinsip gerak permainan bola besar
 - Variasi keterampilan gerak yang disajikan sesuai dengan jenis permainan bola besar
 - Variasi keterampilan gerak yang disajikan sesuai dengan prosedur gerak permainan bola besar
 - Adanya korelasi antar variasi gerak permainan bola besar.
- Kombinasi keterampilan gerak dalam permainan bola besar sepakbola :
 - Kombinasi keterampilan gerak yang disajikan sesuai kaedah gerak permainan bola besar
 - Susunan kombinasi keterampilan gerak dalam permainan bola besar sesuai dengan prosedur gerak permainan bola besar.
 - Penyajian kombinasi keterampilan gerak sesuai dengan tata-aturan gerak permainan bola besar
 - Penerapan setiap gerak pada kombinasi keterampilan gerak sesuai alur permainan bola besar.

Rumus Konversi Nilai:

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

• Contoh Laporan Pencapaian Kompetensi

- Ranah Pengetahuan

Nama Peserta Didik :

Nilai	Capaian Kompetensi	Nilai Akhir **)
KD 3.1	3,30	
KD 3.2	4,00	
Rerata KD	3,65	
Ulangan tengah semester	3,50	
Ulangan akhir semester	2,90	
Nilai Pengetahuan *)		

Keterangan :

- *) Nilai pengetahuan diperoleh dari rerata nilai KD, UTS, UAS yang bobotnya diserahkan kepada satuan pendidikan berdasarkan kompleksitasnya.

***) Penulisan nilai akhir merujuk pada Pedoman Penilaian 2014 yang dikeluarkan oleh Puskurbuk.

• **Konversi Skor**

INTERVAL SKOR	HASIL KONVERSI	PREDIKAT	KRITERIA
96-100	4.00	A	SB
91-95	3.67	A-	
86-90	3.33	B	B
81-85	3.00	B+	
75-80	2.67	B-	
70-74	2.33	C+	C
65-69	2.00	C	
60-64	1.67	C-	
55-59	1.33	D+	K
<54	1.00	D	

Sumber : SK Dirjen Dikmen No. 781 Tahun 2013 tentang LCK SMK.

• 1. Program remedial

No	Tgl tes	Materi KD	JML Pesdik	Jml Pesdik dibawah KKM (<KKM)	Peserta didik yg memperoleh nilai dibawah KKM (<KKM)			Bentuk/jenis remedial		Rencana tes ulang (tgl tes ulang)	
					No	Nama	Nilai	Penugasan			Tes
								Individu	Kelompok		
		3.1 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan 4.1 Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola besar sesuai hasil analisis dan kategorisasi									

2. Pelaksanaan remedial

No	Tgl tes	Materi KD	Nama Peserta didik	Nilai			Bentuk/jenis remedial		Keterangan	
				Sebelum remedial	Setelah remedial		Penugasan			Tes
					Tgl remedial	Individu	Kelompok			
		3.1 Menganalisis dan mengategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan 4.1 Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola besar sesuai hasil analisis dan kategorisasi								

• 1. Program pengayaan

No	Tgl Tes	Materi KD	JML Pesdik	Jumlah Pesdik >KKM	Peserta didik yg memperoleh nilai (>KKM)			Bentuk/jenis pengayaan		Rencana program pengayaan	
					Nama	No	Nilai	Penugasan		Tes	Tgl Pengayaan
								Individu	Kelompok		
		3.1 Menganalisis dan mengategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan 4.1 Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola besar sesuai hasil analisis dan kategorisasi									

2. Pelaksanaan pengayaan

No	Tgl Tes	Materi KD	Nama Peserta didik	Nilai			Bentuk/jenis pengayaan		Keterangan	
				Sebelum pengayaan	Setelah pengayaan		Penugasan			Tesis
					Individu		Kelompok			
		3.1 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan 4.1 Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola besar sesuai hasil analisis dan kategorisasi								

SOAL REMIDI DAN PENGAYAAN PRAKTEK PENJASORKES

1. a. Standar Kompetensi Lulusan : Peserta didik mampu melakukan gerakan-gerakan sepakbola
- b. Ruang lingkup materi : Teknik dribble dalam sepakbola
- c. Indikator : Peserta didik mampu melakukan dribble dalam sepakbola
- d. Soal : Lakukan dribble dalam sepakbola !
- e. Pedoman Penskoran :

Aspek yang dinilai	Skor
-Sikap awal	1
-Posisi badan	1
-Posisi kaki :	
Tegak lurus	1
Condong	1
Sikap akhir	1
-Timing menendang bola sepakbola	1
Skor Maksimum	6

Yogyakarta, 18 September
2017

Mengetahui
Kepala MAN I Yogyakarta

Guru Mata Pelajaran,

Drs. H. Wiranto Prasetyahadi, MPd
NIP.196612101995031001

Rani Julita
Nim. 14601244021

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : **MAN 1 Yogyakarta**
Program study : **IPA. IPS. BHS. Agama**
Mata Pelajaran : **PENJASORKES**
Kelas/semester : **XI/Gasal**
Tema : **PERMAINAN BOLA BESAR**
Materi Pembelajaran : **Bola Voli**
Pertemuan : **3,4**
Alokasi Waktu : **6 x 45 menit**

• Kompetensi Inti

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

• Kompetensi Dasar

Kompetensi Dasar	Indikator
1.2. Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud sukur kepada sang pencipta. 2.2. Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran 2.6. Disiplin selama melakukan aktivitas fisik. 2.7. Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.	
3.1 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan.	3.1.1. Menganalisis variasi ketrampilan gerak permainan bola besar melalui permainan bola voli.
4.1 Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola besar sesuai hasil analisis dan kategorisasi	4.1.1. Mempraktekkan variasi permainan bola besat melalui permainan sepak bola 4.1.2. Mempraktekan kombinasi ketrampilan gerak permainan bola besar melalui sepakbola.

- **Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran diharapkan siswa dapat :

1. Memelihara kesehatan tubuh.
2. Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.
3. Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
4. Menunjukkan perilaku disiplin selama pembelajaran bola voli.
5. Mengikuti peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.
6. Melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu dan berpasangan dengan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.
7. Menganalisis dan mempraktekkan variasi permainan bola voli dengan baik.
8. Menganalisis dan mempraktekkan kombinasi gerak permainan bola voli

- **Materi Pembelajaran**

Materi Pokok : Aktivitas bola voli.

Materi pembelajaran ini tentang :

Permainan Bola Voli adalah permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing tim beranggotakan 6 orang , tujuan permainan ini adalah memvoli bola melewati sebuah net ke lapangan lawan. Bola harus dipukul atau divoli sebelum jatuh menyentuh tanah. Adapun materi dalam pembelajaran ini meliputi :

- Latihan teknik dasar permainan bola voli seperti : cara melakukan servis bawah, cara passing bawah dan passing atas
- Peraturan permainan bola voli, seperti jumlah pemain, bentuk lapangan dan prasara yang dibutuhkan.
- Bola voli dimainkan oleh dua regu yang tiap regu terdiri dari enam pemain. Tiap regu berusaha menempatkan bola di daerah lawan agar mendapat angka (*point*)

Teknik passing bawah dalam bola voli

Kedua lengan lurus kencang jari-jari tangan kiri melipat ibu jari lurus kedepan, keempat jari tangan melipat keempat jari tangan kiri, ibu jari menghadap kedepan. lalu kedua lengan diayun kedepan atas dan kencang.



Teknik passing atas dalam bola voli

Kedua tangan jari-jari membuka membentuk setengah lingkaran bola menghadap kedepan atas.



Cara melakukan teknik passing bawah :

Tahap awalan

Tujuan: untuk mencapai ketepatan melakukan passing bawah

Karakteristik teknik

- Kedua tangan lurus ke depan dan kencang jari-jari mengepal dan melipat
- Sumbu gerakan dibahu
- Saat tangan kena bola tangan kencang dan kuat

Tahap perkenaan dengan bola

Tujuan : untuk memaksimalkan ketepatan passing bawah dan passing atas dengan bola dan memperkecil kesalahan dalam passing bawah dan passing atas.

Karakteristik teknik

- penumpuan kaki, aktif dan cepat dengan suatu gerakan “ke depan bola”.
- waktu passing, lengan diayun kebawah kencang , saat perkenaan dilengan dan kencang.
- Badan condong kedepan
- Pandangan ke arah bola.

Cara melakukan teknik passing bawah dalam bola voli :

Tahap awalan

Tujuan: untuk mencapai ketepatan passing bawah yang dapat dikontrol

Karakteristik teknik

- Kaki tumpu sejajar dari atas kebawah dengan bola
- Tangan diayun kedepan atas
- Badan agak condong kedepan, pandangan kearah bola

Tahap perkenaan dengan bola

Tujuan : untuk memaksimalkan ketepatan passing bawah dan memperkecil hilangnya keseimbangan badan.

Karakteristik teknik

- penumpuan kaki, aktif dan cepat dengan suatu gerakan “ke bawah depan”.
- waktu passing bawah, tangan diayun kebawah depan lurus, saat perkenaan dilengan.
- Badan condong kedepan
- Pandangan kearah bola.

Tahap gerakan lanjutan

Tujuan : untuk memperkecil hilangnya keseimbangan badan.

Karakteristik teknik

- Tangan yang digunakan passing bawah diayun kebawah depan.
- badan ditegakkan .
- kedua lengan rileks disamping badan.
- Pandangan mata kearah depan.

• Pendekatan, Model, dan Metode Pembelajaran

Pendekatan : Saintifik

Model : *Inquiry Learning*

Metode Pembelajaran : Tanya jawab, ceramah, diskusi, penugasan, tutorial, *role playing*

• Media Pembelajaran

LCD, Laptop, Bahan Tayang (PPT).

• Sumber Belajar

Buku Siswa, Buku Guru, majalah, jurnal, internet.

• Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Ketua kelas memimpin doa saat pembelajaran akan dimulai.• Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang harus dicapai siswa baik kemampuan proses maupun kemampuan produk serta manfaatnya bagi karir siswa (motivasi).• Menjelaskan strategi pembelajaran yang digunakan.• Siswa diingatkan pada materi sebelumnya tentang berbagai jenis teks.• Memberikan <i>Pre Tes</i>.	15 menit
Kegiatan Inti	<p>ORIENTASI MASALAH (Mengamati)</p> <ul style="list-style-type: none">• Siswa menyimak peragaan teknik passing bawah dalam bola voli• <i>Guru memfasilitasi dan membimbing siswa dalam mengamati peragaan siswa lain</i> <p>PENGUMPULAN DATA DAN VERIFIKASI (Menanya dan Mengumpulkan Informasi)</p> <ul style="list-style-type: none">• Siswa mengajukan pertanyaan mengenai teknik passing bawah dalam bola voli yang belum dipahami.• <i>Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa.</i>• Siswa melakukan latihan teknik passing bawah dalam bola voli <i>Guru membimbing keaktifan dan kemampuan siswa dalam melakukan latihan teknik passing bawah dalam bola voli</i> <p>MENGORGANISASI DAN MEMFORMULASIKAN PENJELASAN (Menalar)</p>	105 menit

	<ul style="list-style-type: none"> Siswa mencari hubungan antara kecepatan awalan, saat perkenaan dengan bola, sikap akhir setelah passing bawah dalam bola voli. Guru menilai kemampuan siswa dalam mengolah informasi <i>tahapan teknik passing bawah dalam bola voli</i> <p>MENGANALISIS PROSES INKUIRI (Mengomunikasikan)</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa melakukan teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki dari sikap awal gerakan, saat perkenaan dengan bola, dan sikap akhir setelah menendang bola serta menunjukkan sikap sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin dan toleransi selama melakukan passing bawah dalam bola voli. Guru memberi penilaian atas hasil kerja siswa serta menilai kemampuan siswa dalam bersikap 	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> Siswa menanyakan hal-hal yang masih ragu. Guru membantu siswa untuk menjelaskan hal-hal yang diragukan sehingga informasi menjadi benar dan tidak terjadi kesalahpahaman terhadap materi. Siswa menyimpulkan materi di bawah bimbingan guru. Melaksanakan evaluasi. Guru memberi tugas untuk pertemuan selanjutnya. Guru mengakhiri kegiatan pembelajaran dengan memberikan pesan untuk tetap belajar. 	15 menit

• **Penilaian**

Penilaian Sikap

Rubrik Penilaian Sikap

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

Keterangan:

Indikator Penilaian Sikap :

Disiplin

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

Jujur

- Menyampaikan sesuatu berdasarkan keadaan yang sebenarnya
- Tidak menutupi kesalahan yang terjadi
- Tidak mencontek atau melihat data/pekerjaan orang lain

- Mencantumkan sumber belajar dari yang dikutip/dipelajari

Tanggung Jawab

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

Santun

- Berinteraksi dengan teman secara ramah
- Berkomunikasi dengan bahasa yang tidak menyinggung perasaan
- Menggunakan bahasa tubuh yang bersahabat
- Berperilaku sopan

- Penilaian Pengetahuan

Tabel Kisi-Kisi dan Soal bola voli

Kompetensi Dasar	Indikator	Indikator Soal	Jenis Soal	Soal
3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.	3.1.1 Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan sepakbola. 3.1.2 Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan bolavoli. 3.1.3 Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan bolabasket.	Siswa dapat menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak dalam permainan bola besar melalui permainan bolavoli	Tes tertulis	<ul style="list-style-type: none"> • Analisis penyebab kurangnya variasi dan kombinasi keterampilan gerak dalam permainan bola besar melalui permainan bolavoli, • Bedakan variasi dan kombinasi keterampilan gerak dalam permainan bola besar melalui permainan bolavoli, • Kemukakan komponen variasi keterampilan gerak dalam permainan bola besar melalui permainan bolavoli. • Definisikan konsep kombinasi keterampilan gerak dalam permainan bola besar melalui permainan bolavoli,

Rubrik pengetahuan permainan bola besar bola voli

Keterangan:

Indikator penilaian pengetahuan

- Analisis penyebab kurangnya variasi dan kombinasi keterampilan gerak dalam permainan bola besar bola voli
 - Jika menjawab 5 penyebab dengan benar skor 4

- Jika menjawab 3 penyebab dengan benar skor 3
- Jika menjawab 2 penyebab dengan benar skor 2
- Jika menjawab 1 perbedaan dengan benar skor 1
- Perbedaan variasi dengan kombinasi keterampilan gerak dalam permainan bola besar bola voli
 - Jika menjawab 4 perbedaan dengan benar skor 4
 - Jika menjawab 3 perbedaan dengan benar skor 3
 - Jika menjawab 2 perbedaan dengan benar skor 2
 - Jika menjawab 1 perbedaan dengan benar skor 1
- Kemukakan komponen dari variasi keterampilan gerak dalam permainan bola besar

Bola voli :

- Jika menjawab 6 komponen dengan benar skor 4
- Jika menjawab 4 komponen dengan benar skor 3
- Jika menjawab 2 komponen dengan benar skor 2
- Jika menjawab 1 komponen dengan benar skor 1
- Definisikan konsep kombinasi keterampilan gerak dalam permainan bola besar bola voli :
 - Jika menjawab 4 konsep dengan benar skor 4
 - Jika menjawab 3 konsep dengan benar skor 3
 - Jika menjawab 2 konsep dengan benar skor 2
 - Jika menjawab 1 konsep dengan benar skor 2

Rumus Konversi Nilai:

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

- Penilaian Keterampilan

Tabel Keterampilan Permainan Bola Besar

No.	Nama Siswa/Kelompok	Variasi				Kombinasi			
		1	2	3	4	1	2	3	4
1.									
2.									
n									

Keterangan:

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

Indikator penilaian keterampilan

a. Variasi keterampilan gerak dalam permainan bola besar

- Variasi keterampilan gerak yang disajikan sesuai dengan prinsip gerak permainan bola besar
- Variasi keterampilan gerak yang disajikan sesuai dengan jenis permainan bola besar

- Variasi keterampilan gerak yang disajikan sesuai dengan prosedur gerak permainan bola besar
- Adanya korelasi antar variasi gerak permainan bola besar.

b. Kombinasi keterampilan gerak dalam permainan bola besar

- Kombinasi keterampilan gerak yang disajikan sesuai kaedah gerak permainan bola besar
- Susunan kombinasi keterampilan gerak dalam permainan bola besar sesuai dengan prosedur gerak permainan bola besar.
- Penyajian kombinasi keterampilan gerak sesuai dengan tata-aturan gerak permainan bola besar
- Penerapan setiap gerak pada kombinasi keterampilan gerak sesuai alur permainan bola besar.

Rumus Konversi Nilai:

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

• Contoh Laporan Pencapaian Kompetensi

- Ranah Pengetahuan

Nama Peserta Didik :

Nilai	Capaian Kompetensi	Nilai Akhir **)	
KD 3.1	3,30		
KD 3.2	4,00		
Rerata KD			3,65
Ulangan tengah semester			3,50
Ulangan akhir semester			2,90
Nilai Pengetahuan *)			

Keterangan :

*) Nilai pengetahuan diperoleh dari rerata nilai KD, UTS, UAS yang bobotnya diserahkan kepada satuan pendidikan berdasarkan kompleksitasnya.

**) Penulisan nilai akhir merujuk pada Pedoman Penilaian 2014 yang dikeluarkan oleh Puskurbuk.

• Konversi Skor

INTERVAL SKOR	HASIL KONVERSI	PREDIKAT	KRITERIA
96-100	4.00	A	SB
91-95	3.67	A-	
86-90	3.33	B	B
81-85	3.00	B+	
75-80	2.67	B-	
70-74	2.33	C+	C
65-69	2.00	C	
60-64	1.67	C-	
55-59	1.33	D+	K
<54	1.00	D	

Sumber : SK Dirjen Dikmen No. 781 Tahun 2013 tentang LCK SMK.

- 1. Program remedial

No	Tgl tes	Materi KD	JML Pesdik	Jml Pesdik dibawah KKM (<KKM)	Peserta didik yg memperoleh nilai dibawah KKM (<KKM)			Bentuk/jenis remedial		Rencana tes ulang (tgl tes ulang)
					No	Nama	Nilai	Penugasan		
							Individu	Kelompok		
		3.1.1 Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan sepakbola. 3.1.2 Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan bolavoli. 3.1.3 Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan bolabasket.								

2. Pelaksanaan remedial

No	Tgl tes	Materi KD	Nama Peserta didik	Nilai			Bentuk/jenis remedial			Keterangan
				Sebelum remedial	Setelah remedial		Penugasan		Tes	
					Tgl remedial			Individu		
		3.1.1 Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan sepakbola. 3.1.2 Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan bolavoli. 3.1.3 Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan bolabasket.								

- Program pengayaan

No	Tgl Tes	Materi KD	JML Pesdik	Jumlah Pesdik >KKM	Peserta didik yg memperoleh nilai (>KKM)			Bentuk/jenis pengayaan			Rencana program pengayaan
					Nama	No	Nilai	Penugasan		Tes	Tgl Pengayaan
								Individu	Kelompok		
		3.1.1 Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan sepakbola. 3.1.2 Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan bolavoli. 3.1.3 Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan bolabasket.									

2. Pelaksanaan pengayaan

No	Tgl Tes	Materi KD	Nama Peserta didik	Nilai			Bentuk/jenis pengayaan			Keterangan
				Sebelum pengayaan	Setelah pengayaan		Penugasan		Tes	
							Individu	Kelompok		
		3.1.1 Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan sepakbola. 3.1.2 Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan bolavoli. 3.1.3 Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan bolabasket.								

SOAL REMIDI DAN PENGAYAAN PRAKTEK PENJASORKES

1. a. Standar Kompetensi Lulusan : Peserta didik mampu melakukan gerakan-gerakan

Bola voli

b. Ruang lingkup materi : Teknik passing bawah dalam bola voli

c. Indikator : Peserta didik mampu melakukan passing bawah dalam

bola voli

d. Soal : Lakukan passing bawah dalam bola voli !

e. Pedoman Penskoran :

Aspek yang dinilai	Skor
-Sikap awal	1
-Posisi badan	1
-Posisi kaki :	
Tegak lurus	1
Condong	1
Sikap akhir	1
-Timing passing bawah dalam bola voli	1
Skor Maksimum	6

Yogyakarta, 25 september
2017

Mengetahui
Kepala MAN 1 Yogyakarta

Guru Mata Pelajaran,

Drs.H.Wiranto Prasetyahadi, M.Pd
NIP.196612101995031001

Rani Julita
Nim. 14601244021

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: MAN 1 Yogyakarta
Program study	: IPA. IPS. BHS. Agama
Mata Pelajaran	: PENJASORKES
Kelas/semester	: XI/Gasal
Tema	: PERMAINAN BOLA BESAR
Materi Pembelajaran	: Bola Basket
Pertemuan	: 5,6
Alokasi Waktu	: 6 x 45 menit

• Kompetensi Inti

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

• Kompetensi Dasar

Kompetensi Dasar	Indikator
1.2. Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud sukur kepada sang pencipta. 2.2. Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran 2.6. Disiplin selama melakukan aktivitas fisik. 2.7. Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.	
3.1 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan.	3.1.1. Menganalisis variasi ketrampilan gerak permainan bola besar melalui permainan bola basket. 3.1.2. Menganalisis kombinasi ketrampilan gerak permainan bola besar melalui bola basket.
4.1 Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola besar sesuai hasil analisis dan kategorisasi.	4.1.1. Mempraktekkan variasi permainan bola besar melalui permainan bola basket

	4.1.2. Mempraktekan kombinasi ketrampilan gerak permainan permainan bola basket.
--	--

- **Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran diharapkan siswa dapat :

1. Memelihara kesehatan tubuh.
2. Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.
3. Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
4. Menunjukkan perilaku disiplin selama pembelajaran bola basket
5. Mengikuti peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.
6. Melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu dan berpasangan dengan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.
7. Menganalisis dan mempraktekkan variasi bola basket melangkahkan kaki dengan baik.
8. Menganalisis dan mempraktekkan variasi gerak bola basket menggunakan lengan baik.
9. Menganalisis dan mempraktekkan kombinasi gerak bola basket.

- **Materi Pembelajaran**

Materi Pokok : Aktivitas bola basket.

Materi pembelajaran ini tentang :

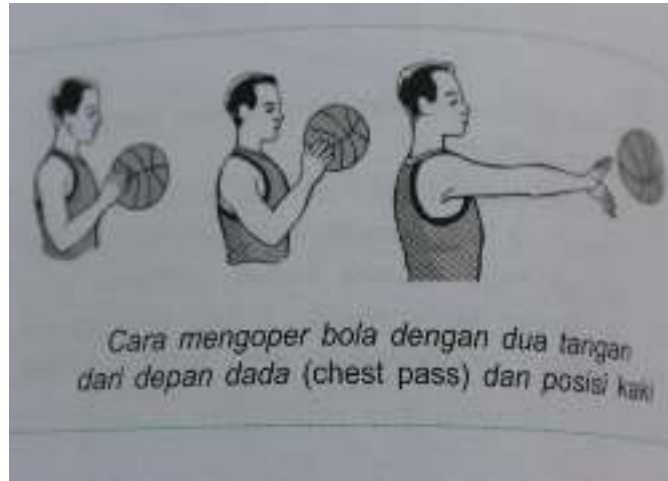
Permainan Bola basket

Bola basket adalah olahraga permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu / tim Yang masing-masing tim beranggotakan 5 orang pemain. Tujuan permainan ini adalah berusaha memasukkan bola dengan tangan ke keranjang lawan, dan caranya boleh dengan dilempar atau digiring dengan tangan. Adapun materi dalam pembelajaran ini meliputi :

1. Teknik dasar permainan basket seperti : cara melempar bola, cara menangkap dan cara menggiring bola.







• **Pendekatan, Model, dan Metode Pembelajaran**

- Pendekatan : Saintifik
- Model : *Inquiry Learning*
- Metode Pembelajaran : Tanya jawab, ceramah, diskusi, penugasan, tutorial, *role playing*

• **Media Pembelajaran**

LCD, Laptop, Bahan Tayang (PPT).

• **Sumber Belajar**

Buku Siswa, Buku Guru, majalah, jurnal, internet.

• **Kegiatan Pembelajaran**

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Ketua kelas memimpin doa saat pembelajaran akan dimulai. • Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang harus dicapai siswa baik kemampuan proses maupun kemampuan produk serta manfaatnya bagi karir siswa (motivasi). • Menjelaskan strategi pembelajaran yang digunakan. • Siswa diingatkan pada materi sebelumnya tentang berbagai jenis teks. • Memberikan <i>Pre Tes</i>. 	15 menit
Kegiatan Inti	<p>ORIENTASI MASALAH (Mengamati)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak peragaan teknik passing bawah dalam bola voli • <i>Guru memfasilitasi dan membimbing siswa dalam mengamati peragaan siswa lain</i> <p>PENGUMPULAN DATA DAN VERIFIKASI (Menanya dan Mengumpulkan Informasi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling mempertanyakan dalam kegiatan praktik tentang keterampilan 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 (menggiring , melempar, 	105 menit

	<p>menangkap dan menembak bola ke ring basket) manakah yang hasilnya lebih baik?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan bola basket terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola basket • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan bola basket • <i>Guru memberikan kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa</i> <p>MENGORGANISASI DAN MEMFORMULASIKAN PENJELASAN (Menalar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi keterampilan teknik bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) • 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 keterampilan teknik dasar bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • 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 	
--	---	--

	<p>(melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Guru membimbing keaktifan siswa dalam memperoleh informasi tahapan teknik bola basket</i> • 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>MENGANALISIS PROSES INKUIRI (Mengomunikasikan)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) yang telah dipelajari serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan • <i>Guru memberikan penilaian atas hasil kerja siswa serta menilai kemampuan siswa dalam bersikap.</i> 	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menanyakan hal-hal yang masih ragu. 2. Guru membantu siswa untuk menjelaskan hal-hal yang diragukan sehingga informasi menjadi benar dan tidak terjadi kesalahpahaman terhadap materi. 3. Siswa menyimpulkan materi di bawah bimbingan guru. 4. Melaksanakan evaluasi. 5. Guru memberi tugas untuk pertemuan selanjutnya. 6. Guru mengakhiri kegiatan pembelajaran dengan memberikan pesan untuk tetap belajar. 	15 menit

- **Penilaian**

1. Penilaian Sikap

- Rubrik Penilaian Sikap

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

1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
dst																				

Keterangan:

Indikator Penilaian Sikap

Disiplin

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

Jujur

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

Tanggung Jawab

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

Santun

- Berinteraksi dengan teman secara ramah
- Berkomunikasi dengan bahasa yang tidak menyinggung perasaan
- Menggunakan bahasa tubuh yang bersahabat
- Berperilaku sopan

2. Penilaian Pengetahuan

Tabel Kisi-Kisi dan Soal bolabasket

Kompetensi Dasar	Indikator	Indikator Soal	Jenis Soal	Soal
3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.	3.1.1 Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan sepakbola. 3.1.2 Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan bolavoli. 3.1.3 Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan bolabasket.	Siswa dapat menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak dalam permainan bola besar melalui permainan bolabasket	Tes tertulis	<ul style="list-style-type: none"> • Analisis penyebab kurangnya variasi dan kombinasi keterampilan gerak dalam permainan bola besar melalui permainan bolabasket • Bedakan variasi dan kombinasi keterampilan gerak dalam permainan bola besar melalui permainan bola baset • Kemukakan komponen variasi keterampilan gerak dalam

				permainan bola besar melalui permainan bolabasket • Definisikan konsep kombinasi keterampilan gerak dalam permainan bola besar melalui permainan bolabasket
--	--	--	--	--

Rubrik pengetahuan permainan bola besar bolabasket

Keterangan:

Indikator penilaian pengetahuan

- a. Analisis penyebab kurangnya variasi dan kombinasi keterampilan gerak dalam permainan bola besar bolabasket
 - Jika menjawab 5 penyebab dengan benar skor 4
 - Jika menjawab 3 penyebab dengan benar skor 3
 - Jika menjawab 2 penyebab dengan benar skor 2
 - Jika menjawab 1 perbedaan dengan benar skor 1
- b. Perbedaan variasi dengan kombinasi keterampilan gerak dalam permainan bola besar bolabasket
 - Jika menjawab 4 perbedaan dengan benar skor 4
 - Jika menjawab 3 perbedaan dengan benar skor 3
 - Jika menjawab 2 perbedaan dengan benar skor 2
 - Jika menjawab 1 perbedaan dengan benar skor 1
- c. Kemukakan komponen dari variasi keterampilan gerak dalam permainan bola besar Bolabasket :
 - Jika menjawab 6 komponen dengan benar skor 4
 - Jika menjawab 4 komponen dengan benar skor 3
 - Jika menjawab 2 komponen dengan benar skor 2
 - Jika menjawab 1 komponen dengan benar skor 1
 - Definisikan konsep kombinasi keterampilan gerak dalam permainan bola besar bolabasket :
 - Jika menjawab 4 konsep dengan benar skor 4
 - Jika menjawab 3 konsep dengan benar skor 3
 - Jika menjawab 2 konsep dengan benar skor 2
 - Jika menjawab 1 konsep dengan benar skor 2

Rumus Konversi Nilai:

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

- Penilaian Keterampilan

Tabel Keterampilan Permainan Bola Besar Bola Basket

No.	Nama Siswa/Kelompok	Variasi				Kombinasi			
		1	2	3	4	1	2	3	4
1.									
2.									
n									

Keterangan:

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

Indikator penilaian keterampilan

a. Variasi keterampilan gerak dalam permainan bola besar bolabasket

- Variasi keterampilan gerak yang disajikan sesuai dengan prinsip gerak permainan bola besar
- Variasi keterampilan gerak yang disajikan sesuai dengan jenis permainan bola besar
- Variasi keterampilan gerak yang disajikan sesuai dengan prosedur gerak permainan bola besar
- Adanya korelasi antar variasi gerak permainan bola besar.

b. Kombinasi keterampilan gerak dalam permainan bola besar bola basket

- Kombinasi keterampilan gerak yang disajikan sesuai kaedah gerak permainan bola besar
- Susunan kombinasi keterampilan gerak dalam permainan bola besar sesuai dengan prosedur gerak permainan bola besar.
- Penyajian kombinasi keterampilan gerak sesuai dengan tata-aturan gerak permainan bola besar
- Penerapan setiap gerak pada kombinasi keterampilan gerak sesuai alur permainan bola besar.

Rumus Konversi Nilai:

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

• Contoh Laporan Pencapaian Kompetensi

- Ranah Pengetahuan

Nama Peserta Didik :

Nilai	Capaian Kompetensi	Nilai Akhir **)	
KD 3.1	3,30		
KD 3.2	4,00		
Rerata KD			3,65
Ulangan tengah semester			3,50
Ulangan akhir semester			2,90
Nilai Pengetahuan *)			

Keterangan :

- *) Nilai pengetahuan diperoleh dari rerata nilai KD, UTS, UAS yang bobotnya diserahkan kepada satuan pendidikan berdasarkan kompleksitasnya.

***) Penulisan nilai akhir merujuk pada Pedoman Penilaian 2014 yang dikeluarkan oleh Puskurbuk.

•Konversi Skor

INTERVAL SKOR	HASIL KONVERSI	PREDIKAT	KRITERIA
96-100	4.00	A	SB
91-95	3.67	A-	
86-90	3.33	B	B
81-85	3.00	B+	
75-80	2.67	B-	
70-74	2.33	C+	C
65-69	2.00	C	
60-64	1.67	C-	
55-59	1.33	D+	K
<54	1.00	D	

Sumber : SK Dirjen Dikmen No. 781 Tahun 2013 tentang LCK SMK.

• 1. Program remedial

No	Tgl tes	Materi KD	JML Pesdik	Jml Pesdik dibawa h KKM (<KKM)	Peserta didik yg memperoleh nilai dibawah KKM (<KKM)			Bentuk/jenis remedial		Rencana tes ulang (tgl tes ulang)	
					No	Nama	Nilai	Penugasan			Tes
								Individu	Kelompok		
		3.1.1 Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan sepakbola. 3.1.2 Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan bolavoli. 3.1.3 Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan bolabasket.									

2. Pelaksanaan remedial

No	Materi KD	Nilai	Bentuk/jenis remedial	Keterangan
----	-----------	-------	-----------------------	------------

	Tgl tes		Nama Peserta didik	Sebelum remedial	Setelah remedial			Penugasan		Tes	
					Tgl remedial	Individu	Kelompok				
		3.1.1 Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan sepakbola. 3.1.2 Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan bolavoli. 3.1.3 Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan bolabasket.									

- Program pengayaan

No	Tgl Tes	Materi KD	JML Pesdik	Jumlah Pesdik >KKM	Peserta didik yg memperoleh nilai (>KKM)			Bentuk/jenis pengayaan			Rencana program pengayaan
					Nama	No	Nilai	Penugasan		Tes	Tgl Pengayaan
								Individu	Kelompok		
		3.1.1 Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan sepakbola. 3.1.2 Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan bolavoli. 3.1.3 Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan bolabasket.									

2. Pelaksanaan pengayaan

No	Tgl Tes	Materi KD	Nama Peserta didik	Nilai		Bentuk/jenis pengayaan			Keterangan
				Sebelum pengayaan	Setelah pengayaan	Penugasan		Tes	
						Individu	Kelompok		
		3.1.1							

	Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan sepakbola. 3.1.2								
	Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan bolavoli. 3.1.3								
	Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan bolabasket.								

SOAL REMIDI DAN PENGAYAAN PRAKTEK PENJASORKES

1. a. Standar Kompetensi Lulusan : Peserta didik mampu melakukan gerakan-gerakan Bola basket
- b. Ruang lingkup materi : Teknik chest pass dalam bola basket
- c. Indikator : Peserta didik mampu melakukan chest pass dalam bola basket
- d. Soal : Lakukan chest pass dalam bola basket !
- e. Pedoman Penskoran :

Aspek yang dinilai	Skor
-Sikap awal	1
-Posisi badan	1
-Posisi kaki :	
Tegak lurus	1
Condong	1
Sikap akhir	1
-Timing passing bawah dalam bola voli	1
Skor Maksimum	6

Yogyakarta, 02 Oktober 2017

Mengetahui
Kepala MAN 1 Yogyakarta

Guru Mata Pelajaran,

Drs.H.Wiranto Prasetyahadi, M.Pd
NIP.196612101995031001

Rani Julita
Nim. 14601244021

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : **MAN 1 Yogyakarta**
 Program study : **IPA. IPS. BHS. Agama**
 Mata Pelajaran : **PENJASORKES**
 Kelas/semester : **XI/Gasal**
 Tema : **ATLETIK**
 Materi Pembelajaran : **Lompat Jauh**
 Pertemuan : **9,10**
 Alokasi Waktu : **6 x 45 menit**

• **Kompetensi Inti**

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

B. Kompetensi Dasar

Kompetensi Dasar	Indikator
<p>Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud sukur kepada sang pencipta.</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>2.6. Disiplin selama melakukan aktivitas fisik.</p> <p>2.7. Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>	
<p>3.3 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>3.3.1 Menganalisis variasi keterampilan lompat jauh gaya jalan di udara.</p> <p>3.3.2 Menganalisis kombinasi keterampilan lompat jauh gaya jalan di udara.</p>
<p>4.2. Mempraktekkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu Permainan</p>	<p>4.2.1. Mempraktekkan variasi dan kombinasi permainan bola kecil melalui permainan Bulutangkis.</p>

bola kecil dengan koordinasi gerak yang baik.	
---	--

- **Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran diharapkan siswa dapat :

1. Memelihara kesehatan tubuh.
2. Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.
3. Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
4. Menunjukkan perilaku disiplin selama pembelajaran lompat jauh
5. Mengikuti peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.
6. Melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu dan berpasangan dengan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.
7. Menganalisis dan mempraktekkan variasi lompat jauh melangkahkan kaki dengan baik.
8. Menganalisis dan mempraktekkan variasi gerak lompat jauh menggunakan lengan baik.
9. Menganalisis dan mempraktekkan kombinasi gerak lompat jauh.

- **Materi Pembelajaran**

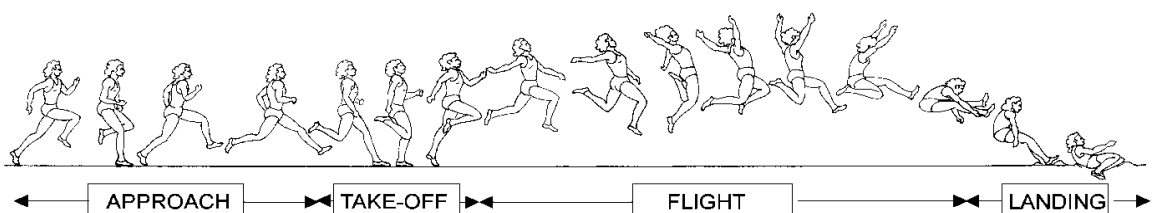
Materi Pokok : Aktivitas lompat jauh.

Materi pembelajaran ini tentang :

Lompat Jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas-kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang diudara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh–jauhnya. Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh harus memiliki daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, disamping itu harus dilakukan dengan cepat, tepat, luwes, dan lancar. Tahapan lompat jauh yaitu: (1) awalan/ancang-ancang, (2) tolakan/tumpuan, (3) sikap badan diudara, (4) sikap mendarat.

Cara melakukan teknik lompat jauh gaya jalan di udara.

Gerak keseluruhan:



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

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

Tahap awalan

Tujuan: untuk mencapai kecepatan maksimum yang dapat dikontrol

Karakteristik teknik

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

Tahap tolakan

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

Karakteristik teknik

1. penumpuan kaki, aktif dan cepat dengan suatu gerakan “ke bawah dan ke belakang”.
(gerakan mengkais)
2. waktu tolakan dipersingkat, pembengkokan minimum dari kaki tumpu.
3. paha kaki bebas didorong ke posisi horisontal.
4. ankle, lutut dan pinggang diluruskan sepenuhnya.

Tahap melayang di udara

Tujuan: persiapan untuk mendarat yang efisien

Karakteristik teknik:

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

Tahap mendarat

Tujuan : untuk memperkecil hilangnya jarak lompatan.

Karakteristik teknik

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

- **Pendekatan, Model, dan Metode Pembelajaran**

Pendekatan : Saintifik
 Model : *Inquiry Learning*
 Metode Pembelajaran : Tanya jawab, ceramah, diskusi, penugasan, tutorial, *role playing*

• **Media Pembelajaran**

LCD, Laptop, Bahan Tayang (PPT).

• **Sumber Belajar**

Buku Siswa, Buku Guru, majalah, jurnal, internet.

• **Kegiatan Pembelajaran**

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Ketua kelas memimpin doa saat pembelajaran akan dimulai. • Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang harus dicapai siswa baik kemampuan proses maupun kemampuan produk serta manfaatnya bagi karir siswa (motivasi). • Menjelaskan strategi pembelajaran yang digunakan. • Siswa diingatkan pada materi sebelumnya tentang berbagai jenis teks. • Memberikan <i>Pre Tes</i>. 	15 menit
Kegiatan Inti	<p>ORIENTASI MASALAH (Mengamati)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak peragaan teknik lompat jauh gaya jalan di udara yang dilakukan oleh peserta didik lain. • <i>Guru memfasilitasi dan membimbing siswa dalam mengamati peragaan siswa lain.</i> <p>PENGUMPULAN DATA DAN VERIFIKASI (Menanya dan Mengumpulkan Informasi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mengajukan pertanyaan mengenai teknik lompat jauh gaya jalan di udara yang belum dipahami. • <i>Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa.</i> • Siswa melakukan latihan teknik lompat jauh gaya jalan di udara secara bergantian. • <i>Guru membimbing keaktifan dan kemampuan siswa dalam melakukan latihan teknik lompat jauh gaya jalan di udara.</i> <p>MENGORGANISASI DAN MEMFORMULASIKAN PENJELASAN (Menalar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik membandingkan faktor kesulitan antara gerakan lompat kangkang dengan lompat jongkok pada senam lantai. • Siswa mencari hubungan antara kecepatan awalan, ketepatan tolakan, saat melayang di udara, pendaratan dengan prestasi 	105 menit

	<p>lompat yang dicapai.</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru menilai kemampuan siswa dalam mengolah informasi tahapan teknik lompat jauh gaya jalan di udara <p>MENGANALISIS PROSES INKUIRI (Mengomunikasikan)</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa melakukan teknik lompat jauh gaya jalan di udara dengan menerapkan gerak dasar (awalan, tolakan, melayang di udara dan pendaratan) serta menunjukkan sikap sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin dan toleransi selama melakukan lompat jauh. Guru memberi penilaian atas hasil kerja siswa serta <i>menilai kemampuan siswa dalam bersikap.</i> 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> Siswa menanyakan hal-hal yang masih ragu. Guru membantu siswa untuk menjelaskan hal-hal yang diragukan sehingga informasi menjadi benar dan tidak terjadi kesalahpahaman terhadap materi. Siswa menyimpulkan materi di bawah bimbingan guru. Melaksanakan evaluasi. Guru memberi tugas untuk pertemuan selanjutnya. Guru mengakhiri kegiatan pembelajaran dengan memberikan pesan untuk tetap belajar. 	15 menit

I. Penilaian

1. Penilaian Sikap

- Rubrik Penilaian Sikap

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

Keterangan:

Indikator Penilaian Sikap

Disiplin

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

Jujur

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

Tanggung Jawab

- Pelaksanaan tugas piket secara teratur.
- Peran serta aktif dalam kegiatan diskusi kelompok
- Mengajukan usul pemecahan masalah.

- Mengerjakan tugas sesuai yang ditugaskan

Santun

- Berinteraksi dengan teman secara ramah
- Berkomunikasi dengan bahasa yang tidak menyinggung perasaan
- Menggunakan bahasa tubuh yang bersahabat
- Berperilaku sopan

2. Penilaian Pengetahuan

Tabel Kisi-Kisi dan Soal lompat jauh

Kompetensi Dasar	Indikator	Indikator Soal	Jenis Soal	Soal
3.3 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) serta menyusun rencana perbaikan	3.3.1.Menganalisis Variasi Keterampilan Lompat jauh gaya jalan di udara. 3.3.2.Menganalisis Kombinasi Keterampilan lompat jauh gaya kalkan di udara.	Siswa dapat menganalisis keterampilan gerak dalam atletik dalam lompat jauh	Tes tertulis	1. Analisis penyebab kurangnya keterampilan gerak dalam atletik lompat jauh 2. Bedakan awalan,tumpuan,saat diudara, dan mendarat yang benar dan yang salah. 3. Kemukakan komponen atau langkah-langkah dalam lompat jauh 4. Definisikan konsep lompat jauh dari mulai awalan,tumpuan,saat diudara dan mendarat

Rubrik pengetahuan atletik dalam materi lompat jauh

Keterangan:

Indikator penilaian pengetahuan

a. Analisis penyebab kurangnya keterampilan gerak dalam atletik lompat jauh

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

b. Perbedaan melakukan awalan,tumpuan, saat diudara dan mendarat dalam lompat jauh :

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

c. Kemukakan komponen atau langkah-langkah dalam melakukan lompat jauh :

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

- Definisikan konsep lompat jauh dari mulai awalan, tumpuan, saat diudara, dan mendarat :
 - Jika menjawab 4 konsep dengan benar skor 4
 - Jika menjawab 3 konsep dengan benar skor 3
 - Jika menjawab 2 konsep dengan benar skor 2
 - Jika menjawab 1 konsep dengan benar skor 2

Rumus Konversi Nilai:

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

- Penilaian Keterampilan

Tabel Keterampilan Atletik lompat jauh

No.	Nama Siswa/Kelompok	Awalan				Tumpuan				Saat diudara				Mendarat			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
41.																	
2.																	
n																	

Keterangan:

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

Indikator penilaian keterampilan

a. Keterampilan gerak dalam atletik lompat jauh

- Keterampilan gerak yang disajikan sesuai dengan prinsip gerak lompat jauh
- Keterampilan gerak yang disajikan sesuai dengan jenis lompat jauh
- Keterampilan gerak yang disajikan sesuai dengan prosedur gerak lompat jauh
- Adanya koordinasi gerakan awalan, tumpuan, saat diudara dan mendarat.

b. Koordinasi keterampilan gerak dalam lompat jauh

- Koordinasi keterampilan gerak yang disajikan sesuai kaedah gerak lompat jauh
- Susunan kombinasi keterampilan gerak dalam atletik sesuai dengan prosedur gerak lompat jauh.
- Penyajian kombinasi keterampilan gerak sesuai dengan tata-aturan gerak lompat jauh
- Penerapan setiap gerak pada kombinasi keterampilan gerak sesuai alur lompat jauh.

Rumus Konversi Nilai:

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

- Contoh Laporan Pencapaian Kompetensi

- Ranah Pengetahuan

Nama Peserta Didik :

Nilai	Capaian Kompetensi	Nilai Akhir (**)
KD 3.1	3,30	

KD 3.2	4,00		
Rerata KD		3,65	
Ulangan tengah semester		3,50	
Ulangan akhir semester		2,90	
Nilai Pengetahuan *)			

Keterangan :

*) Nilai pengetahuan diperoleh dari rerata nilai KD, UTS, UAS yang bobotnya diserahkan kepada satuan pendidikan berdasarkan kompleksitasnya.

**) Penulisan nilai akhir merujuk pada Pedoman Penilaian 2014 yang dikeluarkan oleh Puskurbuk.

i. Konversi Skor

INTERVAL SKOR	HASIL KONVERSI	PREDIKAT	KRITERIA
96-100	4.00	A	SB
91-95	3.67	A-	
86-90	3.33	B	B
81-85	3.00	B+	
75-80	2.67	B-	
70-74	2.33	C+	C
65-69	2.00	C	
60-64	1.67	C-	
55-59	1.33	D+	K
<54	1.00	D	

Sumber : SK Dirjen Dikmen No. 781 Tahun 2013 tentang LCK SMK.

• 1. Program remedial

No	Tgl tes	Materi KD	JML Pesdik	Jml Pesdik dibawa h KKM (<KKM)	Peserta didik yg memperoleh nilai dibawah KKM (<KKM)			Bentuk/jenis remedial		Rencana tes ulang (tgl tes ulang)	
					No	Nama	Nilai	Penugasan			Tes t
								Individu	Kelompok		
		3.3 Mengenal i sis dan mengkate gorikan keterampilan l an gerak salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) serta menyusun rencana									

		perbaikan								
--	--	-----------	--	--	--	--	--	--	--	--

2. Pelaksanaan remedial

No	Tgl tes	Materi KD	Nama Peserta didik	Nilai			Bentuk/jenis remedial		Keterangan	
				Sebelum remedial	Setelah remedial		Penugasan			Tes
					Tgl remedial	Individu	Kelompok			
		3.3 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerakan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) serta menyusun rencana perbaikan								

1. Program pengayaan

No	Tgl Tes	Materi KD	JML Pesdik	Jumlah Pesdik >KKM	Peserta didik yg memperoleh nilai (>KKM)			Bentuk/jenis pengayaan		Rencana program pengayaan	
					Nama	No	Nilai	Penugasan		Tes	Tgl Pengayaan
								Individu	Kelompok		
		3.3 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerakan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) serta menyusun rencana perbaikan									

2. Pelaksanaan pengayaan

No	Tgl Tes	Materi KD	Nama Peserta didik	Nilai			Bentuk/jenis pengayaan		Keterangan	
				Sebelum pengayaan	Setelah pengayaan		Penugasan			Tes
					Individu	Kelompok				
		3.3 Menganalisis dan mengkate								

		gorikan keterampilan gerak salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) serta menyusun rencana perbaikan								
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

Mengetahui
Kepala MAN 1 Yogyakarta

Yogyakarta, 09 Oktober 2017

Guru Mata Pelajaran,

Drs.H.Wiranto Prasetyahadi, M.Pd
NIP.196612101995031001

Rani Julita
Nim. 14601244021

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : **MAN 1 Yogyakarta**
 Program study : **IPA. IPS. BHS. Agama**
 Mata Pelajaran : **PENJASORKES**
 Kelas/semester : **XI/Gasal**
 Tema : **SENAM KETANGKASAN**
 Materi Pembelajaran : **Lompat Kangkang**
 Pertemuan : **11,12**
 Alokasi Waktu : **6 x 45 menit**

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar

Kompetensi Dasar	Indikator
Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud sukur kepada sang pencipta. 2.2. Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran 2.6. Disiplin selama melakukan aktivitas fisik. 2.7. Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.	
3.6. Menganalisis dua jenis rangkaian keterampilan senam lantai untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik	3.6.1. Menganalisis rangkaian keterampilan lompat kangkang (melintang). 3.6.2. Menganalisis rangkaian keterampilan lompat jongkok.
4.6 Mempraktekkan variasi dan kombinasi keterampilan dsar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana.	4.6.1. Mempraktekkan rangkaian keterampilan lompat kangkang. 4.6.2 Mempraktekan rangkaian lompat jongkok.

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran diharapkan siswa dapat :

1. Memelihara kesehatan tubuh.
2. Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.
3. Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
4. Menunjukkan perilaku disiplin selama pembelajaran lompat kangkang
5. Mengikuti peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.
6. Melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu dan berpasangan dengan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.
7. Menganalisis dan mempraktekkan variasi lompat kangkang melangkahakan kaki dengan baik.
8. Menganalisis dan mempraktekkan variasi gerak lompat kangkang menggunakan lengan baik.
9. Menganalisis dan mempraktekkan kombinasi gerak lompat kangkang.

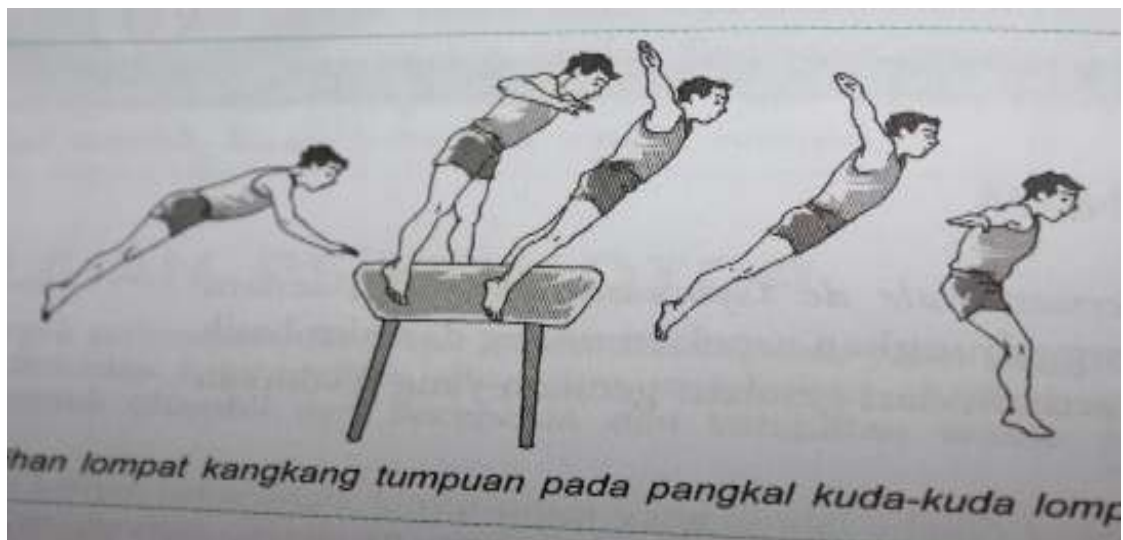
D. Materi Pembelajaran

Materi Pokok : Aktivitas lompat kangkang.

Materi pembelajaran ini tentang :

Lompat kangkang

Senam adalah salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas, baik sebagai Olahraga sendiri maupun untuk olahraga lain. Itulah sebabnya olahraga senam disebut juga olahraga dasar. Olahraga senam mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik, seperti : Kecepatan, kekuatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan dan ketepatan.



E. Pendekatan, Model, dan Metode Pembelajaran

- Pendekatan : Saintifik
Model : *Inquiry Learning*
Metode Pembelajaran : Tanya jawab, ceramah, diskusi, penugasan, tutorial, *role playing*

F. Media Pembelajaran

LCD, Laptop, Bahan Tayang (PPT).

G. Sumber Belajar

Buku Siswa, Buku Guru, majalah, jurnal, internet.

H. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Ketua kelas memimpin doa saat pembelajaran akan dimulai.• Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang harus dicapai siswa baik kemampuan proses maupun kemampuan produk serta manfaatnya bagi karir siswa (motivasi).• Menjelaskan strategi pembelajaran yang digunakan.• Siswa diingatkan pada materi sebelumnya tentang berbagai jenis teks.• Memberikan <i>Pre Tes</i>.	15 menit
Kegiatan Inti	<p>ORIENTASI MASALAH (Mengamati)</p> <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang gerakan senam lantai menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan.• Peserta didik mengamati berbagai gerakan senam lantai dengan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten.• <i>Guru memfasilitasi dan membimbing siswa dalam mengamati peragaan siswa lain.</i> <p>PENGUMPULAN DATA DAN VERIFIKASI (Menanya dan Mengumpulkan Informasi)</p> <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang gerakan senam lantai dengan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) selanjutnya bertanya/mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok• Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan senam lantai dengan menggunakan alat dengan benar dan membuat kesimpulannya.• Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan senam lantai dengan menggunakan alat dengan benar dan membuat kesimpulannya.• <i>Guru memberikan kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa.</i> <p>MENGORGANISASI DAN MEMFORMULASIKAN PENJELASAN (Menalar)</p> <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik membandingkan faktor kesulitan antara gerakan lompat kangkang dengan lompat jongkok pada senam lantai.• <i>Guru membimbing keaktifan siswa dalam mengolah informasi tahapan teknik lompat kangkang</i> <p>MENGANALISIS PROSES INKUIRI (Mengomunikasikan)</p> <ul style="list-style-type: none">• Memperagakan gerakan lompat kangkang dan lompat jongkok dengan melewati kuda-kuda lompat atau punggung teman yang membungkuk sesuai dengan teori yang telah dipelajarinya dalam bentuk perlombaan dengan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.• <i>Guru memberikan penilaian atas hasil kerja siswa serta menilai kemampuan siswa dalam bersikap.</i>	105 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none">• Siswa menanyakan hal-hal yang masih ragu.	

	<ul style="list-style-type: none"> • Guru membantu siswa untuk menjelaskan hal-hal yang diragukan sehingga informasi menjadi benar dan tidak terjadi kesalahpahaman terhadap materi. • Siswa menyimpulkan materi di bawah bimbingan guru. • Melaksanakan evaluasi. • Guru memberi tugas untuk pertemuan selanjutnya. • Guru mengakhiri kegiatan pembelajaran dengan memberikan pesan untuk tetap belajar. 	
--	--	--

• **Penilaian**

1. Penilaian Sikap

• Rubrik Penilaian Sikap

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

Keterangan:

Indikator Penilaian Sikap

Disiplin

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

Jujur

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

Tanggung Jawab

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

Santun

- Berinteraksi dengan teman secara ramah
- Berkomunikasi dengan bahasa yang tidak menyinggung perasaan
- Menggunakan bahasa tubuh yang bersahabat
- Berperilaku sopan

2. Penilaian Pengetahuan

Tabel Kisi-Kisi dan Soal Senam Ketangkasan

Kompetensi Dasar	Indikator	Indikator Soal	Jenis Soal	Soal
3.5 Menganalisis dan mengategorikan keterampilan gerak senam ketangkasan menggunakan	3.5.1. Menganalisis rangkaian keterampilan lompat kangkang.	Siswa dapat menganalisis keterampilan gerak dalam senam ketangkasan	Tes tertulis	1. Analisis penyebab kesalahan dalam keterampilan gerak senam ketangkasan 2. Bedakan antara keterampilan gerak senam

meja lompat serta menyusun rencana perbaikan.	3.5.2. Menganalisis rangkaian keterampilan lompat jongkok			ketangkasan yang benar dengan yang salah. 3. Kemukakan komponen atau langkah-langkah dalam melakukan senam ketangkasan 4. Definisikan konsep senam ketangkasan
---	---	--	--	--

Rubrik pengetahuan atletik dalam materi Lompat kangkang

Keterangan:

Indikator penilaian pengetahuan

1. Analisis penyebab kesalahan dalam keterampilan gerak senam ketangkasan
 - Jika menjawab 4 penyebab dengan benar skor 4
 - Jika menjawab 3 penyebab dengan benar skor 3
 - Jika menjawab 2 penyebab dengan benar skor 2
 - Jika menjawab 1 perbedaan dengan benar skor 1
2. Bedakan antara keterampilan gerak senam ketangkasan yang benar dengan yang salah :
 - Jika menjawab 4 perbedaan dengan benar skor 4
 - Jika menjawab 3 perbedaan dengan benar skor 3
 - Jika menjawab 2 perbedaan dengan benar skor 2
 - Jika menjawab 1 perbedaan dengan benar skor 1
- Kemukakan komponen atau langkah-langkah dalam melakukan senam ketangkasan :
 - Jika menjawab 6 komponen dengan benar skor 4
 - Jika menjawab 4 komponen dengan benar skor 3
 - Jika menjawab 2 komponen dengan benar skor 2
 - Jika menjawab 1 komponen dengan benar skor 1
- Definisikan konsep senam ketangkasan :
 - Jika menjawab 4 konsep dengan benar skor 4
 - Jika menjawab 3 konsep dengan benar skor 3
 - Jika menjawab 2 konsep dengan benar skor 2
 - Jika menjawab 1 konsep dengan benar skor 2

Rumus Konversi Nilai:

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

- Penilaian Keterampilan

Tabel Keterampilan Senam Ketangkasan

No	Nama Siswa/Kelompok	Awalan				Tangan Menumpu				Kaki membuka				Mendarat			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
41.																	
2.																	

n																			
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Keterangan:

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

Indikator penilaian keterampilan

a. Keterampilan gerak dalam Senam Ketangkasan

- Keterampilan gerak yang disajikan sesuai dengan prinsip gerak senam ketangkasan
- Keterampilan gerak yang disajikan sesuai dengan jenis senam ketangkasan
- Keterampilan gerak yang disajikan sesuai dengan prosedur gerak senam ketangkasan
- Adanya koordinasi gerakan senam ketangkasan.

b. Koordinasi keterampilan gerak dalam Senam Ketangkasan

- Koordinasi keterampilan gerak yang disajikan sesuai kaedah gerak senam ketangkasan
- Susunan kombinasi keterampilan gerak dalam atletik sesuai dengan prosedur gerak senam ketangkasan.
- Penyajian kombinasi keterampilan gerak sesuai dengan tata-aturan gerak senam ketangkasan
- Penerapan setiap gerak pada kombinasi keterampilan gerak sesuai alur senam ketangkasan.

Rumus Konversi Nilai:

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

- Contoh Laporan Pencapaian Kompetensi
 - Ranah Pengetahuan

Nama Peserta Didik:

Nilai	Capaian Kompetensi	Nilai Akhir **)
KD 3.1	3,30	
KD 3.2	4,00	
Rerata KD	3,65	
Ulangan tengah semester	3,50	
Ulangan akhir semester	2,90	
Nilai Pengetahuan *)		

Keterangan :

- *) Nilai pengetahuan diperoleh dari rerata nilai KD, UTS, UAS yang bobotnya diserahkan kepada satuan pendidikan berdasarkan kompleksitasnya.
- ***) Penulisan nilai akhir merujuk pada Pedoman Penilaian 2014 yang dikeluarkan oleh Puskurbuk.

- Konversi Skor

INTERVAL SKOR	HASIL KONVERSI	PREDIKAT	KRITERIA
---------------	----------------	----------	----------

96-100	4.00	A	SB
91-95	3.67	A-	
86-90	3.33	B	B
81-85	3.00	B+	
75-80	2.67	B-	
70-74	2.33	C+	C
65-69	2.00	C	
60-64	1.67	C-	
55-59	1.33	D+	K
<54	1.00	D	

Sumber : SK Dirjen Dikmen No. 781 Tahun 2013 tentang LCK SMK.

• 1. Program remedial

No	Tgl tes	Materi KD	JML Pesdik	Jml Pesdik dibawah KKM (<KKM)	Peserta didik yg memperoleh nilai dibawah KKM (<KKM)			Bentuk/jenis remedial		Rencana tes ulang (tgl tes ulang)	
					No	Nama	Nilai	Penugasan			Tes
								Individu	Kelompok		
		3.5.1. Menganalisis rangkaian keterampilan lompat kangkang. 3.5.2. Menganalisis rangkaian keterampilan lompat jongkok									

2. Pelaksanaan remedial

No	Tgl tes	Materi KD	Nama Peserta didik	Nilai			Bentuk/jenis remedial		Keterangan	
				Sebelum remedial	Setelah remedial		Penugasan			Tes
					Tgl remedial	Individu	Kelompok			
		3.5.1. Menganalisis rangkaian keterampilan lompat kangkang. 3.5.2. Menganalisis rangkaian keterampilan lompat jongkok								

1. Program pengayaan

No	Tgl Tes	Materi KD	JML Pesdik	Jumlah Pesdik >KKM	Peserta didik yg memperoleh nilai (>KKM)			Bentuk/jenis pengayaan			Rencana program pengayaan
					Nama	No	Nilai	Penugasan		Tes	Tgl Pengayaan
								Individu	Kelompok		
		3.5.1. Menganalisis rangkaian keterampilan lompat kangkang. 3.5.2. Menganalisis rangkaian keterampilan lompat jongkok									

3. Pelaksanaan pengayaan

No	Tgl Tes	Materi KD	Nama Peserta didik	Nilai			Bentuk/jenis pengayaan			Keterangan
				Sebelum pengayaan	Setelah pengayaan		Penugasan		Tes	
							Individu	Kelompok		
		3.5.1. Menganalisis rangkaian keterampilan lompat kangkang. 3.5.2. Menganalisis rangkaian keterampilan lompat jongkok								

Yogyakarta, 16 oktober 2017

Mengetahui
Kepala MAN 1 Yogyakarta

Guru Mata Pelajaran,

Drs.H.Wiranto Prasetyahadi, M.Pd
NIP.196612101995031001

Rani Julita
Nim. 14601244021

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : **MAN 1 Yogyakarta**
Program Study : **IPA. IPS. BHS. Agama**
Mata Pelajaran : **Penjasorkes**
Kelas/Semester : **XI/Gasal**
Tema : **SENAM**
Materi Pembelajaran : **SENAM RITMIK**
Pertemuan : **13,14**
Alokasi Waktu : **3 x 45 menit**

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar

Kompetensi Dasar	Indikator
1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud sukur kepada sang pencipta. 2.2. Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran 2.6. Disiplin selama melakukan aktivitas fisik. 2.7. Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.	
3.6. Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan rangkaian aktivitas gerak ritmik untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.	3.6.1. Menganalisis gerak senam ritmik pada langkah kaki. 3.6.2. Menganalisis gerak senam ritmik pada ayunan lengan. 3.6.3 Menganalisis Kombinasi gerak ritmik ayunan lengan dengan gerak langkah.
4.6 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan rangkaian aktivitas gerak ritmik	4.6.1. Mempraktekkan variasi gerak ritmik langkah kaki. 4.6.2. Mempraktekkan variasi gerak ritmik ayunan lengan.

untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.	4.6.3. Mempraktekkan kombinasi gerak ritmik ayunan lengan dan gerak langkah
--	---

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran diharapkan siswa dapat :

1. Memelihara kesehatan tubuh.
2. Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.
3. Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
4. Menunjukkan perilaku disiplin selama pembelajaran atletik.
5. Mengikuti peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.
6. Melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu dan berpasangan dengan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.
7. Menganalisis dan mempraktekkan variasi gerak ritmik melangkah kaki dengan baik.
8. Menganalisis dan mempraktekkan variasi gerak ritmik menggunakan lengan baik.
9. Menganalisis dan mempraktekkan kombinasi gerak ritmik melangkah kaki dengan ayunan lengan.

D. Materi Pembelajaran

Materi Pokok : Aktivitas Gerak Ritmik.

Materi pembelajaran ini tentang :

1. Gerakan senam ritmik dengan melangkah kaki
2. Gerakan ayunan lengan
3. Kombinasi gerak ayunan lengan dan langkah kaki.

Adapun gerakan senam ritmik sebagai berikut :

Gerakan Pemanasan :

Gerakan 1 : Kaki jalan ditempat Sikap Permulaan : Berdiri tegak kedua tangan disamping badan. Hitungan 1 Kaki kanan diangkat lalu diikuti kaki kiri, Hitungan 2 kaki kanan diangkat lalu diikuti kaki kiri, hitungan 3 kaki kanan diangkat lalu diikuti kaki kiri, hitungan 4 kaki kanan diangkat lalu diikuti kaki kiri, hitungan 5 kaki kanan diangkat lalu diikuti kaki kiri, hitungan 6 kaki kanan diangkat lalu diikuti kaki kiri, hitungan 7 kaki kanan diangkat lalu diikuti kaki kiri, hitungan 8 kaki kanan diangkat lalu diikuti kaki kiri.

Gerakan dilakukan 2 X 8 hitungan



Gambar 1

- **Gerakan 2** : Sikap permulaan : Berdiri tegak kedua tangan disamping badan. Hitungan 1 kaki kanan diangkat dan tangan tepuk duakali, hitungan 2 kaki kiri diangkat dan tangan diayun kebawah kanan kiri dengan pergelangan tangan diayun-ayun. Hitungan 3 kaki kanan diangkat dan tangan tepuk dua kali, hitungan 4 kaki kiri diangkat dan tangan diayun kebawah kanan kiri dengan pergelangan tangan diayun-ayun, Hitungan 5 kaki kanan diangkat dan tangan tepuk dua kali, hitungan 6 kaki kiri diangkat dan tangan diayun kebawah kanan kiri dengan pergelangan tangan diayun-ayun, Hitungan 7 kaki kanan diangkat dan tangan tepuk dua kali, hitungan 8 kaki kiri diangkat dan tangan diayun kebawah kanan kiri dengan pergelangan tangan diayun-ayun.

Gerakan dilakukan 2 X 8 hitungan



Gambar 2

- **Gerakan 3** : Sikap permulaan : Berdiri tegak, kedua tangan disamping badan memegang pinggang kanan dan kiri. Hitungan 1 kaki kanan diangkat kepala diangguk ke bawah, Hitungan 2 kaki kiri diangkat kepala tegak lurus keatas, Hitungan 3 kepala diayun tengadah, hitungan 4 kepala tegak lurus keatas, Berdiri tegak, kedua tangan disamping badan memegang pinggang kanan dan kiri. Hitungan 5 kaki kanan diangkat kepala diangguk ke bawah, Hitungan 6 kaki kiri diangkat kepala tegak lurus keatas, Hitungan 7 kepala diayun tengadah, hitungan 8 kepala tegak lurus keatas

Gerakan dilakukan 2 X 8 hitungan



Gambar 3



Gambar 4

- Gerakan 4 : Sikap permulaan : Berdiri tegak, kedua tangan disamping badan memegang pinggang kanan dan kiri. Hitungan 1 kaki kanan diangkat kepala patahkan ke kanan, Hitungan 2 kaki kiri diangkat kepala tegak pandangan ke depan, Hitungan 3 kepala patahkan ke kiri, hitungan 4 kaki kiri diangkat kepala tegak pandangan ke depan, Hitungan 5 – 8 sama dengan gerakan hitungan 1 – 4

Gerakan dilakukan 2 X 8 hitungan



Gambar 5



Gambar 6

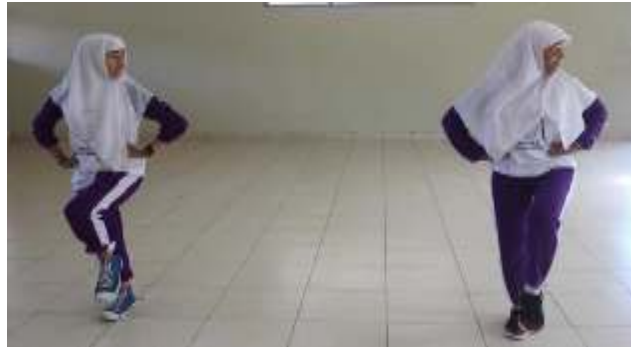
- Gerakan 5 : Sikap permulaan : Berdiri tegak, kedua tangan disamping badan memegang pinggang kanan dan kiri. Hitungan 1 kaki kanan diangkat kepala tengokkan ke kanan, Hitungan 2 kaki kiri diangkat kepala tegak pandangan ke depan, Hitungan 3 kepala tengokkan ke kiri, hitungan 4 kaki kiri diangkat kepala tegak pandangan ke depan, Hitungan 5 – 8 sama dengan gerakan hitungan 1 – 4

Gerakan dilakukan 2 X 8 hitungan





Gambar 7



Gambar 8

- Gerakan ke 6 : Berdiri tegak, kedua tangan ke depan atas dengan jari-jari tangan mengempal menghadap atas. Hitungan 1 dan 2 kaki kanan dilangkahkan ke kanan lalu diikuti kaki kiri dilakukan dua langkah, Hitungan 3 dan 4 kaki kiri dilangkahkan ke kiri lalu diikuti kaki kanan dilakukan dua langkah. Hitungan 5 dan 6 kaki kanan dilangkahkan ke samping kanan belakang lalu diikuti kiri dilakukan dua langkah, hitungan 7 kaki kiri melangkah ke kiri satu langkah lalu diikuti kaki kanan, hitungan 8 kaki kanan melangkah merubah 180 derajat lalu badan membalik kebelakang.

Gerakan dilakukan : 2 X 8 hitungan





Gambar 9



Gambar 10

- **Gerakan ke 7** : Berdiri tegak, kedua tangan ke depan atas dengan jari-jari Tangan mengepal menghadap depan. Hitungan 1 dan 2 kaki kanan dilangkahkan ke kanan lalu diikuti kaki kiri dilakukan dua langkah, kedua tangan lurus lalu ditekuk, Hitungan 3 dan 4 kaki kiri dilangkahkan ke kiri lalu diikuti kaki kanan dilakukan dua langkah, kedua tangan lurus lalu ditekuk. Hitungan 5 sampai gerakan sama dengan pada hitungan 1 sampai 4

Gerakan dilakukan 2 X 8 Hitungan





Gambar 11

- Gerakan ke 8 : Berdiri tegak, kedua tangan lurus ke depan dengan jari-jari tangan mengepal menghadap depan. Hitungan 1 dan 2 kaki kanan dilangkahkan ke depan lalu diikuti kedua tangan luruskan lalu ditekuk, Hitungan 3 dan 4 kaki kiri dilangkahkan diangkat lalu kembali seperti semula diikuti kaki kanan melangkahkah belakang satu langkah, kedua tangan luruskan lalu ditekuk. Hitungan 5 sampai 8 gerakan sama dengan pada hitungan 1 sampai 4
Gerakan dilakukan 2 X 8 Hitungan



Gambar 12

- Gerakan ke 9 : Berdiri tegak, Hitungan 1 dan 2 tangan kanan diayun ke kiri depan atas dengan jari-jari tangan merapat lurus menghadap ke kiri, kaki kanan lurus ke samping kanan. Hitungan 3 dan 4 tangan kiri diayun ke kanan depan atas, kaki kiri lurus ke samping kiri, Hitungan 5 sampai 8 sama dengan gerakan 1 sampai 4.

Gerakan dilakukan 2 X 8 hitungan





Gambar 13

- Gerakan ke 10 : Berdiri tegak, Hitungan 1 sampai 8 kedua tangan lurus ke atas kaki meruncing



- Gerakan ke 11 : Berdiri tegak, Hitungan 1 sampai 8 ke dua tangan diayun kesamping kanan dan kiri, atas dan bawah, ke dua kaki jalan ditempat.



Gambar 14

- **Gerakan Inti**
 - **Gerakan ke 1** : Sikap Permulaan badan berdiri tegak. Hitungan 1 dan 2 tangan kanan diayun ke depan atas dengan telapak tangan menghadap ke depan, kaki kanan diayun ke depan satu langkah dengan tumpuan tumit kaki. Hitungan 3 dan 4 ganti tangan kiri diayun ke depan atas dengan telapak tangan menghadap

ke depan, kaki kiri diayun ke depan satu langkah dengan tumpuan tumit kaki.
Hitungan 5 sampai 8 gerakan sama dengan hitungan 1 sampai 4.
Gerakan dilakukan 2 X 8 hitungan



Gambar 15

- Gerakan ke 2 : Sikap Permulaan badan berdiri tegak. Hitungan 1 dan 3 tangan kanan diayun ke depan atas dengan telapak tangan menghadap ke depan, kaki kanan dilangkahkan satu langkah ke depan dengan tumpuan tumit kaki. Hitungan 2 dan 4 ganti tangan ke bawah dekat perut dengan telapak tangan menghadap ke atas, kaki kanan mundur satu langkah ke belakang dengan tumpuan ujung kaki. Hitungan 5 sampai 8 gerakan sama dengan hitungan 1 sampai 4.

Gerakan dilakukan 2 X 8 hitungan



Gambar 16

- Gerakan ke 3 : Sikap Permulaan badan berdiri tegak. Hitungan 1 tangan kanan diluruskan kedepan kanan atas dengan telapak tangan membuka rapat menghadap kedepan, tangan kiri dengan siku menekuk kearah kanan depan dada, kaki kanan diangkat ke depan serong kanan. Hitungan 2 tangan kiri diluruskan kedepan kiri atas dengan telapak tangan membuka rapat menghadap kedepan, tangan kiri dengan siku menekuk kearah kiri depan dada, kaki kiri diangkat ke depan serong kiri. Hitungan 3 tangan kanan diluruskan kesamping kanan bawah dengan telapak tangan membuka rapat menghadap kesamping kanan bawah, tangan kiri dengan siku menekuk kearah samping kanan dada, kaki kanan diangkat ke belakang serong kanan. Hitungan 4 tangan kiri diluruskan kesamping kiri bawah dengan telapak tangan membuka rapat menghadap kesamping kiri bawah, tangan kiri dengan siku menekuk kearah samping kiri dada, kaki kiri diangkat ke belakang serong kiri. Hitungan 5 sampai 8 sama dengan gerakan 1 sampai 4.

Gerakan dilakukan 2 X 8 hitungan



Gambar 17



Gambar 18

- **Gerakan ke 4** :Sikap permulaan berdiri tegak, kedua tangan menghadap ke depan dengan telapak menghadap kedepan jari-jari tangan merapat. Hitungan 1 kedua tangan diputar kearah kanan satu kali dan kaki dilangkahkan kekanan satu langkah.Hitungan 2 kedua tangan lurus kesamping kanan atas. Hitungan 3 kedua tangan diputar kearah kiri satu kali dan kaki dilangkahkan ke kiri satu

langkah. Hitungan 4 kedua tangan lurus kesamping kiri atas. Hitungan 5 sampai 8 sama dengan 1 – 4.

Gerakan dilakukan 2 X 8 hitungan



Gambar 19



Gambar 20

- Gerakan ke 5 : Sikap permulaan berdiri tegak, hitungan 1 kedua tangan Menghadap ke Samping kanan dengan telapak menghadap kedepan jari-jari tangan Merapat, kaki kanan diangkat . Hitungan 2 kedua tangan menghadap ke samping kiri lurus dengan telapak tangan menghadap kedepan, jari-jari merapat. Hitungan 3 kedua tangan menghadap ke Samping kanan dengan telapak menghadap kedepan jari-jari tangan Merapat, kaki kanan diangkat mundur satu langkah. Hitungan 4 kedua tangan menghadap ke samping kiri lurus

dengan telapak tangan menghadap kedepan, jari-jari merapat. Hitungan 5 sampai 8 sama dengan gerakan 1 -4.

Dilakukan 2 X 8 hitungan



Gambar 21

- Gerakan ke 6 : Sikap permulaan berdiri tegak, hitungan 1 kedua tangan menghadap ke Samping kanan dengan telapak menghadap kedepan jari-jari tangan Merapat, kaki kanan diangkat ke samping kanan. Hitungan 2 kedua tangan menghadap ke Samping kiri dengan telapak menghadap kiri jari-jari tangan Merapat, kaki kiri diangkat ke samping kiri. Hitungan 3 kedua tangan menghadap ke Samping kanan dengan telapak menghadap kedepan jari-jari tangan Merapat, kaki kanan diangkat ke samping kanan. Hitungan 4 kedua tangan menghadap ke Samping kiri dengan telapak menghadap kiri jari-jari tangan Merapat, kaki kiri diangkat ke samping kiri. Hitungan 5 sampai 8 sama dengan gerakan hitungan 1 – 4

Gerakan dilakukan 2 X 8 hitungan



Gambar 22

- Gerakan ke 7 : Sikap permulaan berdiri tegak, hitungan 1 dan 2 kedua tangan siku menekuk dengan menghadap ke depan, jari-jari mengepal, kaki kanan diangkat ke depan. Hitungan 3 dan 4 kedua tangan siku menekuk dengan menghadap ke depan, jari-jari mengepal, kaki kiri diangkat ke depan. Hitungan 5 sampai 8 sama dengan hitungan 1 – 4.

Gerakan dilakukan 2 X 8 hitungan



Gambar 23

- Gerakan ke 7 : Sikap permulaan berdiri tegak. Hitungan 1 tangan kanan diangkat sejajar dada dengan siku menekuk, kaki kanan dilangkahkan ke kanan satu langkah. Hitungan 2 tangan kanan diangkat ke samping kanan lurus dengan telapak tangan membuka jari-jari merapat, langkahkan kaki ke kanan satu langkah. Hitungan 3 tangan kiri diangkat sejajar dada dengan siku menekuk, kaki kiri dilangkahkan ke kiri satu langkah. Hitungan 4 tangan kiri diangkat ke samping kiri lurus dengan telapak tangan membuka jari-jari merapat, langkahkan kaki ke kiri satu langkah. Hitungan 5 sampai 8 gerakan sama dengan gerakan hitungan 1 – 4.

Gerakan dilakukan 2 X 8 hitungan





Gambar 24



Gambar 25

- Gerakan Peralihan
- Gerakan ke 1 : Sikap permulaan berdiri tegak. Hitungan 1 sampai 8 kedua tangan lurus keatas telapak menghadap keatas jari-jari saling mengikat,kaki lurus dan meruncing.

Gerakan dilakukan 2 X 8 hitungan



- Gerakan ke 2 : Sikap permulaan berdiri tegak. Hitungan 1 sampai 8 kedua tangan lurus diayun keatas bawah memutar telapak menghadap keatas jari-jari saling membuka,kaki jalan ditempat.

Gerakan dilakukan 2 X 8 Hitungan



Gambar 26



- Gerakan ke 3 : Sikap permulaan berdiri tegak, kedua tangan memegang pinggang. Hitungan 1 kaki kanan diangkat, hitungan 2 kaki kanan diletakkan depan silang ke kiri. Hitungan 3 kaki kanan diangkat menekuk. Hitungan 4 kaki kanan kembali diletakkan seperti semula. Hitungan 5 kaki kiri diangkat menekuk. Hitungan 6 kaki kiri diletakkan silang kanan. Hitungan 7 kaki kiri diangkat Hitungan 8 kaki kiri kembali seperti semula.

Gerakan dilakukan 2 X 8 Hitungan



Gambar 27





Gambar 28

- Gerakan pendinginan
 - Gerakan ke 1 : Sikap permulaan berdiri tegak, kedua tangan lurus ke samping. Hitungan 1 badan diliukkan ke kanan, pergelangan tangan di putar ke bawah. Hitungan 2 badan diliukkan ke kiri, pergelangan tangan diputar ke bawah. Hitungan 3 badan diliukkan ke kanan, pergelangan tangan di putar ke bawah. Hitungan 4 badan diliukkan ke kiri, pergelangan tangan diputar ke bawah. Hitungan 5 – 8 sama dengan hitungan 1 sampai 4.
Gerakan dilakukan 2 X 8 hitungan



Gambar 29

- Gerakan ke 2 : Sikap permulaan berdiri tegak. Hitungan 1 sampai 8 pertama Tangan kiri lurus kesamping kanan kaki kiri lurus kesamping. Hitungan 1 sampai 8 kedua tangan kanan lurus kesamping kiri kaki kanan lurus kesamping.

Gerakan dilakukan 2 X 8 hitungan



Gambar 30

- Gerakan ke 3 : : Sikap permulaan berdiri tegak. Hitungan 1 sampai pertama kedua tangan lurus ke atas dengan jari-jari saling mengikat, kedua kaki rapat dan runcing.



Gambar 31

- **Pendekatan, Model, dan Metode Pembelajaran**

Pendekatan : Saintifik
 Model : *Discovy Learning*
 Metode Pembelajaran : Tanya jawab, ceramah, diskusi, penugasan, tutorial, *role playing*

- **Media Pembelajaran**

LCD, Laptop, Bahan Tayang (PPT).

- **Sumber Belajar**

Buku Siswa, Buku Guru, majalah, jurnal, internet.

- **Kegiatan Pembelajaran**

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
----------	--------------------	---------------

Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Ketua kelas memimpin doa saat pembelajaran akan dimulai. • Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang harus dicapai siswa baik kemampuan proses maupun kemampuan produk serta manfaatnya bagi karir siswa (motivasi). • Menjelaskan strategi pembelajaran yang digunakan. • Siswa diingatkan pada materi sebelumnya tentang berbagai jenis teks. • Memberikan <i>Pre Tes</i>. 	15 menit
Kegiatan Inti	<p>ORIENTASI MASALAH (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 • <i>Guru memfasilitasi dan membimbing siswa dalam mengamati peragaan siswa lain</i> <p>PENGUMPULAN DATA DAN VERIFIKASI (Menanya dan Mengumpulkan Informasi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak langkah kaki dan ayunan lengan selanjutnya mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok • Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak langkah kaki dan ayunan lengan dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan variasi dan kombinasi keterampilan ritmik dengan benar dan membuat kesimpulannya. • <i>Guru memberikan kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa</i> <p>MENGORGANISASI DAN MEMFORMULASIKAN PENJELASAN (Menalar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan 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 keterampilan 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 keterampilan 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 • Memilih rangkaian keterampilan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas ritmik sesuai dengan kemampuan. • Memilih rangkaian keterampilan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas ritmik sesuai dengan kemampuan. • <i>Guru membimbing keaktifan siswa dalam mengolah informasi tahapan teknik senam ritmik</i> 	105 menit

	<p>MENGANALISIS PROSES INKUIRI (Mengomunikasikan)</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan perlombaan keterampilan aktivitas gerak rimik tanpa alat dengan menunjukkan perilaku disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika sesuai dengan teknik yang telah dipelajari. Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan <i>Guru memberikan penilaian atas hasil kerja siswa serta menilai kemampuan siswa dalam bersikap</i> 	
Penutup	<p>1. Siswa menanyakan hal-hal yang masih ragu.</p> <p>2. Guru membantu siswa untuk menjelaskan hal-hal yang diragukan sehingga informasi menjadi benar dan tidak terjadi kesalahpahaman terhadap materi.</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa menyimpulkan materi di bawah bimbingan guru. Melaksanakan evaluasi. Guru memberi tugas untuk pertemuan selanjutnya. Guru mengakhiri kegiatan pembelajaran dengan memberikan pesan untuk tetap belajar. 	15 menit

• **Penilaian**

1. Penilaian Sikap

• Rubrik Penilaian Sikap

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

Keterangan:

Indikator Penilaian Sikap

Disiplin

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

Jujur

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

Tanggung Jawab

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

Santun

- Berinteraksi dengan teman secara ramah
- Berkomunikasi dengan bahasa yang tidak menyinggung perasaan
- Menggunakan bahasa tubuh yang bersahabat

- Berperilaku sopan

2. Penilaian Pengetahuan

Kisi-Kisi dan Soal

Kompetensi Dasar	Indikator	Indikator Soal	Jenis Soal	Soal
3.6 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan rangkaian aktivitas gerak ritmik untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.	3.6.1. Menganalisis variasi gerak ritmik langkah kaki. 3.6.2 Menganalisis variasi gerak ritmik ayunan lengan. 3.6.3 Menganalisis Kombinasi gerak ritmik ayunan lengan dengan gerak langkah. 3.6.4 Mempraktekkan variasi dan kombinasi rangkaian aktivitas ritmik untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.	Siswa dapat menganalisis gerakan senam ritmik melalui ayunan lengan, langkah kaki dan kelenturan badan pada saat melakukan senam ritmik	Tes tertulis	1. Analisis penyebab kurangnya kesesuaian gerakan senam ritmik dari gerakan ayunan lengan, langkah kaki dan kelenturan badan pada saat melakukan gerakan senam ritmik dengan irama musik 2. Bedakan gerakan langkah kaki dan ayunan lengan 3. Kemukakan urutan langkah gerakan dalam senam ritmik 4. Definisikan konsep gerak senam ritmik

Rubrik pengetahuan senam ritmik

Keterangan:

Indikator penilaian pengetahuan

- Analisis penyebab kurangnya kesesuaian gerakan senam ritmik dari gerakan ayunan lengan, langkah kaki dan kelenturan badan pada saat melakukan gerakan senam ritmik dengan irama musik
 - Jika menjawab 4 penyebab dengan benar skor 4
 - Jika menjawab 3 penyebab dengan benar skor 3
 - Jika menjawab 2 penyebab dengan benar skor 2
 - Jika menjawab 1 perbedaan dengan benar skor 1
- Bedakan gerakan langkah kaki dan ayunan lengan
 - Jika menjawab 4 perbedaan dengan benar skor 4
 - Jika menjawab 3 perbedaan dengan benar skor 3
 - Jika menjawab 2 perbedaan dengan benar skor 2

- Jika menjawab 1 perbedaan dengan benar skor 1
- c. Kemukakan urutan langkah gerakan dalam senam ritmik ada 3
- Jika menjawab 6 komponen dengan benar skor 4
 - Jika menjawab 4 komponen dengan benar skor 3
 - Jika menjawab 2 komponen dengan benar skor 2
 - Jika menjawab 1 komponen dengan benar skor 1
- d. Definisikan konsep gerak senam ritmik
- 1) Jika menjawab 4 konsep dengan benar skor 4
 - 2) Jika menjawab 3 konsep dengan benar skor 3
 - 3) Jika menjawab 2 konsep dengan benar skor 2
 - 4) Jika menjawab 1 konsep dengan benar skor 2

Rumus Konversi Nilai:

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

- Penilaian Keterampilan

Rubrik Keterampilan Senam Ritmik

No.	Nama Siswa/Kelompok	Ayunan lengan				Langkah kaki			
		1	2	3	4	1	2	3	4
1.									
2.									
n									

Keterangan:

4 = jika empat indikator terlihat.

3 = jika tiga indikator terlihat.

2 = jika dua indikator terlihat.

1 = jika satu indikator terlihat.

Indikator penilaian keterampilan

- Keterampilan gerak ayunan lengan dalam senam ritmik
 1. prinsip gerak senam ritmik
 2. Keterampilan gerak ayunan lengan dalam senam ritmik yang disajikan sesuai dengan jenis senam ritmik
 3. Keterampilan gerak ayunan lengan dalam senam ritmik yang disajikan sesuai dengan prosedur gerak senam ritmik
 4. Adanya kesesuaian gerakan antara gerakan pertama sampai gerakan terakhir dalam ayunan lengan di senam ritmik.
- Keterampilan gerak langkah kaki dalam senam ritmik
 1. Keterampilan gerak langkah kaki dalam senam ritmik yang disajikan sesuai dengan prinsip gerak senam ritmik

2. Keterampilan gerak langkah kaki dalam senam ritmik yang disajikan sesuai dengan jenis senam ritmik
3. Keterampilan gerak langkah kaki dalam senam ritmik yang disajikan sesuai dengan prosedur gerak senam ritmik
4. Adanya kesesuaian gerakan antara gerakan pertama sampai gerakan terakhir dalam langkah kaki di senam ritmik.

Rumus Konversi Nilai :

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

i. Konversi Skor

INTERVAL SKOR	HASIL KONVERSI	PREDIKAT	KRITERIA
96-100	4.00	A	SB
91-95	3.67	A-	
86-90	3.33	B	B
81-85	3.00	B+	
75-80	2.67	B-	
70-74	2.33	C+	C
65-69	2.00	C	
60-64	1.67	C-	
55-59	1.33	D+	K
<54	1.00	D	

Sumber : SK Dirjen Dikmen No. 781 Tahun 2013 tentang LCK SMK.

• 1. Program remedial

No	Tgl tes	Materi KD	JML Pesdik	Jml Pesdik dibawa h KKM (<KKM)	Peserta didik yg memperoleh nilai dibawah KKM (<KKM)			Bentuk/jenis remedial		Rencana tes ulang (tgl tes ulang)	
					No	Nama	Nilai	Penugasan			Tes
								Individu	Kelompok		
		3.6Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan rangkaian aktivitas gerak ritmik untuk menghasilkan									

		koordinasi gerak yang baik.									
--	--	-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2. Pelaksanaan remedial

No	Tgl tes	Materi KD	Nama Peserta didik	Nilai			Bentuk/jenis remedial		Keterangan	
				Sebelum remedial	Setelah remedial	Tgl remedial	Penugasan			Tes
					Individu		Kelompok			
		3.6Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan rangkaian aktivitas gerak ritmik untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.								

- 1. Program pengayaan

No	Tgl Tes	Materi KD	JML Pesdik	Jumlah Pesdik >KKM	Peserta didik yg memperoleh nilai (>KKM)			Bentuk/jenis pengayaan		Rencana program pengayaan	
					Nama	No	Nilai	Penugasan		Tes	Tgl Pengayaan
								Individu	Kelompok		
		3.6Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan rangkaian aktivitas gerak ritmik untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.									

2. Pelaksanaan pengayaan

No	Tgl Tes	Materi KD	Nama Peserta didik	Nilai			Bentuk/jenis pengayaan			Keterangan
				Sebelum pengayaan	Setelah pengayaan		Penugasan		Tes	
							Individu	Kelompok		
		3.6Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan rangkaian aktivitas gerak ritmik untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.								

Mengetahui
Kepala MAN 1 Yogyakarta

Yogyakarta, 30 oktober 2017

Guru Mata Pelajaran,

Drs.H.Wiranto Prasetyahadi, M.Pd
NIP.196612101995031001

Rani Julita
Nim. 14601244021

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : **MAN 1 Yogyakarta**
Program study : **IPA. IPS. BHS. Agama**
Mata Pelajaran : **PENJASORKES**
Kelas/semester : **XI/Gasal**
Tema : **Kebugaran Jasmani**
Materi Pembelajaran : **Kekuatan, kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan**
Pertemuan : **15,16**
Alokasi Waktu : **6 x 45 menit**

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar

Kompetensi Dasar	Indikator
1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud sukur kepada sang pencipta. 2.2. Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran 2.6. Disiplin selama melakukan aktivitas fisik. 2.7. Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.	
3.5 Menganalisis konsep latihan, pengukuran, dan hasil pengembangan komponen kebugaran jasmani.	3.5.1. Menganalisis konsep latihan pengembangan kebugaran jasmani. 3.5.2. Menganalisis konsep pengukuran kebugaran jasmani. 3.5.3. Menganalisis konsep penghitungan hasil pengukuran kebugaran jasmani.

4.5 Mempraktekkan latihan, pengukuran, dan analisis hasil latihan pengembangan komponen Kebugaran jasmani	4.5.1. Mempraktekkan berbagai latihan pengembangan kebugaran jasmani. 4.5.2. Mempraktekkan pengukuran kebugaran jasmani. 4.5.3 Mempraktekkan konsep penghitungan hasil pengukuran kebugaran jasmani.
---	--

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran diharapkan siswa dapat :

1. Memelihara kesehatan tubuh.
2. Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.
3. Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
4. Menunjukkan perilaku disiplin selama pembelajaran Kebugaran Jasmani
5. Mengikuti peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.
6. Melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu dan berpasangan dengan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.
7. Menganalisis dan mempraktekkan variasi Kebugaran Jasmani melangkah dengan kaki dengan baik.
8. Menganalisis dan mempraktekkan variasi gerak kebugaran jasmani menggunakan lengan dengan baik.
9. Menganalisis dan mempraktekkan kombinasi gerak kebugaran jasmani.

D. Materi Pembelajaran

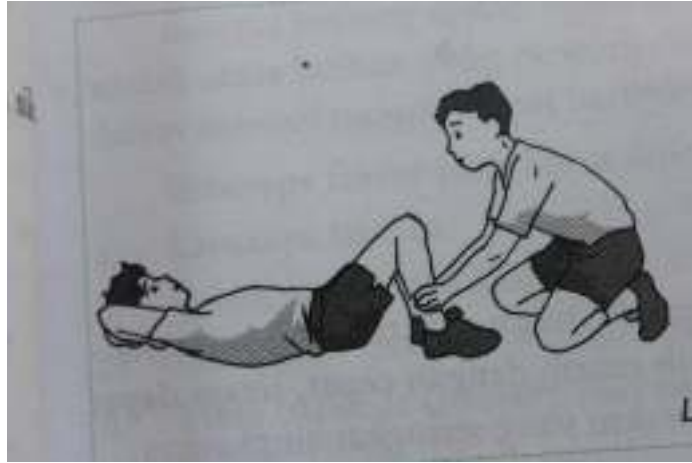
Materi Pokok : Aktivitas kebugaran jasmani.

Materi pembelajaran ini tentang :

Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan atau kemampuan tubuh melakukan aktivitas Jasmani secara terus menerus tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang baik agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Bentuk – bentuk latihan kebugaran jasmani antara lain :

1. Latihan Kecepatan
2. Latihan Kekuatan
3. Latihan Kelentukan
4. Latihan Keseimbangan
5. Kelincahan
6. Daya tahan



E. Pendekatan, Model, dan Metode Pembelajaran

Pendekatan : Saintifik
 Model : *Inquiry Learning*
 Metode Pembelajaran : Tanya jawab, ceramah, diskusi, penugasan, tutorial, *role playing*

F. Media Pembelajaran

LCD, Laptop, Bahan Tayang (PPT).

G. Sumber Belajar

Buku Siswa, Buku Guru, majalah, jurnal, internet.

H. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> Ketua kelas memimpin doa saat pembelajaran akan dimulai. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang harus dicapai siswa baik kemampuan proses maupun kemampuan produk serta manfaatnya bagi karir siswa (motivasi). Menjelaskan strategi pembelajaran yang digunakan. Siswa diingatkan pada materi sebelumnya tentang berbagai jenis teks. Memberikan <i>Pre Tes</i>. 	15 menit
Kegiatan Inti	<p>ORIENTASI MASALAH (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. 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. 	105 menit

	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • <i>Guru memfasilitasi dan membimbing siswa dalam mengamati peragaan siswa lain.</i> <p>PENGUMPULAN DATA DAN VERIFIKASI (Menanya dan Mengumpulkan Informasi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang komponen kebugaran jasmani (kecepatan, kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan selanjutnya mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok • Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan pada komponen kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya. • 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. • Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang komponen kebugaran jasmani (kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan selanjutnya mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok • Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan pada komponen kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya. • 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. • <i>Guru memberikan kesempatan bagi peserta didik lain yang</i> 	
--	--	--

	<p><i>ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa</i></p> <p>MENGORGANISASI DAN MEMFORMULASIKAN PENJELASAN (Menalar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan latihan kelentukan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Memperagakan latihan keseimbangan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Memperagakan latihan kecepatan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Memperagakan latihan kelincahan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Memperagakan latihan daya tahan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Memperagakan latihan kekuatan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Memilih bentuk latihan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan yang cocok sesuai dengan kemampuannya. • <i>Guru membimbing keaktifan siswa dalam mengolah informasi tahapan teknik kebugaran jasmani</i> <p>MENGANALISIS PROSES INKUIRI (Mengomunikasikan)</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 pi 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 	
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan aktivitas. • Melakukan tes kebugaran jasmani lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 pi 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. • <i>Guru memberikan penilaian atas hasil kerja siswa serta menilai kemampuan siswa dalam bersikap</i> 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menanyakan hal-hal yang masih ragu. • Guru membantu siswa untuk menjelaskan hal-hal yang diragukan sehingga informasi menjadi benar dan tidak terjadi kesalahpahaman terhadap materi. • Siswa menyimpulkan materi di bawah bimbingan guru. • Melaksanakan evaluasi. • Guru memberi tugas untuk pertemuan selanjutnya. • Guru mengakhiri kegiatan pembelajaran dengan memberikan pesan untuk tetap belajar. 	15 menit

IX. Penilaian

1. Penilaian Sikap

- Rubrik Penilaian Sikap

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

Keterangan:

Indikator Penilaian Sikap

Disiplin

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

Jujur

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

Tanggung Jawab

- Pelaksanaan tugas piket secara teratur.

- Peran serta aktif dalam kegiatan diskusi kelompok
- Mengajukan usul pemecahan masalah.
- Mengerjakan tugas sesuai yang ditugaskan

Santun

- Berinteraksi dengan teman secara ramah
- Berkomunikasi dengan bahasa yang tidak menyinggung perasaan
- Menggunakan bahasa tubuh yang bersahabat
- Berperilaku sopan

2. Penilaian Pengetahuan

Tabel Kisi-Kisi dan Soal pada Kebugaran Jasmani

Kompetensi Dasar	Indikator	Indikator Soal	Jenis Soal	Soal
3.7 Menganalisis Konsep Pengukuran Komponen Kebugaran Jasmani terkait kesehatan dan keterampilan menggunakan instrument terstandar	3.7.1. Menganalisis konsep latihan pengembangan kebugaran jasmani. 3.7.2. Menganalisis konsep pengukuran kebugaran jasmani. 3.7.3. Menganalisis konsep penghitungan hasil pengukuran kebugaran jasmani.	Siswa dapat menganalisis gerakan kebugaran jasmani terdiri kekuatan, kelenturan dan keseimbangan	Tes tertulis	1. Analisis penyebab kurangnya kesesuaian gerakan kecepatan, kekuatan, kelenturan, keseimbangan, kelincahan, daya tahan 2. Bedakan gerakan kecepatan, kekuatan, kelenturan, keseimbangan, kelincahan, daya tahan 3. Kemukakan bentuk latihan kecepatan, kekuatan, kelenturan, keseimbangan, kelincahan, daya tahan 4. Definisikan konsep gerak kecepatan, kekuatan, kelenturan, keseimbangan, kelincahan, daya tahan

Rubrik pengetahuan Kebugaran Jasmani

Keterangan:

Indikator penilaian pengetahuan

- Analisis penyebab kurangnya kesesuaian gerakan kekuatan, kelenturan dan keseimbangan
 - Jika menjawab 4 penyebab dengan benar skor 4
 - Jika menjawab 3 penyebab dengan benar skor 3
 - Jika menjawab 2 penyebab dengan benar skor 2
 - Jika menjawab 1 perbedaan dengan benar skor 1
- Bedakan gerakan kekuatan, kelenturan dan keseimbangan
 - Jika menjawab 4 perbedaan dengan benar skor 4
 - Jika menjawab 3 perbedaan dengan benar skor 3
 - Jika menjawab 2 perbedaan dengan benar skor 2

- Jika menjawab 1 perbedaan dengan benar skor 1
- Kemukakan bentuk latihan kekuatan, kelenturan dan keseimbangan
 - Jika menjawab 6 komponen dengan benar skor 4
 - Jika menjawab 4 komponen dengan benar skor 3
 - Jika menjawab 2 komponen dengan benar skor 2
 - Jika menjawab 1 komponen dengan benar skor 1
- Definisikan konsep gerak kebugaran jasmani terdiri kekuatan, kelenturan dan keseimbangan
 - 1) Jika menjawab 4 konsep dengan benar skor 4
 - 2) Jika menjawab 3 konsep dengan benar skor 3
 - 3) Jika menjawab 2 konsep dengan benar skor 2
 - 4) Jika menjawab 1 konsep dengan benar skor 2

Rumus Konversi Nilai:

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

- Penilaian Keterampilan

Tabel 10. Rubrik Keterampilan Kebugaran Jasmani

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

Keterangan:

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

Indikator penilaian keterampilan

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

- Adanya kesesuaian gerakan kekuatan, kelenturan, keseimbangan dalam gerak kebugaran jasmani.

Rumus Konversi Nilai:

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

- Konversi Skor

INTERVAL SKOR	HASIL KONVERSI	PREDIKAT	KRITERIA
96-100	4.00	A	SB
91-95	3.67	A-	
86-90	3.33	B	B
81-85	3.00	B+	
75-80	2.67	B-	
70-74	2.33	C+	C
65-69	2.00	C	
60-64	1.67	C-	
55-59	1.33	D+	K
<54	1.00	D	

Sumber : SK Dirjen Dikmen No. 781 Tahun 2013 tentang LCK SMK.

- 1. Program remedial

No	Tgl tes	Materi KD	JML Pes didik	Jml Pesdik dibawah KKM (<KKM)	Peserta didik yg memperoleh nilai dibawah KKM (<KKM)			Bentuk/jenis remedial		Rencana tes ulang (tgl tes ulang)	
					No	Nama	Nilai	Penugasan			Tes t
								Individu	Kelompok		
		3.7 Menganalisis Konsep Pengukuran Komponen Kebugaran Jasmaniterkait kesehatan danketerampilan menggunakan instrument terstandar									

2. Pelaksanaan remedial

No	Tgl tes	Materi KD	Nama Peserta didik	Nilai			Bentuk/jenis remedial			Keterangan
				Sebelum remedial	Setelah remedial		Penugasan		Tes	
					Tgl remedial	Individu	Kelompok			
		3.7 Menganalisis Konsep Pengukuran Komponen Kebugaran Jasmaniterkait kesehatan danketerampilan menggunakan instrument terstandar								

1. Program pengayaan

No	Tgl Tes	Materi KD	JML Pesdik	Jumlah Pesdik >KKM	Peserta didik yg memperoleh nilai (>KKM)			Bentuk/jenis pengayaan			Rencana program pengayaan
					Nama	No	Nilai	Penugasan		Tes	Tgl Pengayaan
								Individu	Kelompok		
		3.7 Menganalisis Konsep Pengukuran Komponen Kebugaran Jasmaniterkait kesehatan danketerampilan menggunakan instrument terstandar									

2. Pelaksanaan pengayaan

No	Tgl Tes	Materi KD	Nama Peserta didik	Nilai			Bentuk/jenis pengayaan			Ket Ragnan
				Sebelum pengayaan	Setelah pengayaan		Penugasan		Tes	
					Individu	Kelompok				
		3.7 Menganalisis								

		Konsep Pengukuran Komponen Kebugaran Jasmaniterkait kesehatan danketerampilan menggunakan instrument terstandar								
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

Mengetahui
Kepala MAN 1 Yogyakarta

Yogyakarta, 30 oktober2016

Guru Mata Pelajaran,

Drs.H.Wiranto Prasetyahadi, M.Pd
NIP.196612101995031001

Rani Julita
Nim. 14601244021

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: MAN 1 Yogyakarta
Program study	: IPA. IPS. BHS. Agama
Mata Pelajaran	: PENJASORKES
Kelas/semester	: XI/Gasal
Tema	: Kesehatan
Materi Pembelajaran	: Pencegahan Narkoba dan Psikotropika
Pertemuan	: 17,18
Alokasi Waktu	: 3 x 45 menit

I. Kompetensi Inti

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

II. Kompetensi Dasar

Kompetensi Dasar	Indikator
1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud sukur kepada sang pencipta. 2.2. Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran 2.6. Disiplin selama melakukan aktivitas fisik. 2.7. Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.	
3.11. Mengidentifikasi jenis-jenis dan menganalisis bahaya penggunaan narkoba dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat.	3.11.1. Mengidentifikasi jenis narkoba dan psikotropika. 3.11.2. Menganalisis bahaya narkoba dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat.
4.11 Menyajikan hasil identifikasi dan analisis bahaya narkoba dan psikotropika terhadap diri Sendiri, keluarga dan masyarakat.	4.11.1. Mempresentasikan jenis narkoba dan psikotropika. 4.11.2. Mempresentasikan bahaya narkoba dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat.

III. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran diharapkan siswa dapat :

1. Memelihara kesehatan tubuh.
2. Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.
3. Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
4. Menunjukkan perilaku disiplin selama pembelajaran pencegahan Narkoba dan Psikotropika
5. Mengikuti peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.
6. Melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu dan berpasangan dengan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.
7. Menganalisis pencegahan Narkoba dan Psikotropika melangkahakan kaki dengan baik.
8. Menganalisis pencegahan Narkoba dan Psikotropika menggunakan dengan baik.

IV. Materi Pembelajaran

Materi Pokok : Pencegahan Narkoba dan Psikotropika.

Materi pembelajaran ini tentang :

Pencegahan Narkoba dan Psikotropika terdiri dari :

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

V. Pendekatan, Model, dan Metode Pembelajaran

Pendekatan : Saintifik
Model : *Inquiry Learning*
Metode Pembelajaran : Tanya jawab, ceramah, diskusi, penugasan, tutorial, *role playing*

VI. Media Pembelajaran

LCD, Laptop, Bahan Tayang (PPT).

VII. Sumber Belajar

Buku Siswa, Buku Guru, majalah, jurnal, internet.

VIII. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Ketua kelas memimpin doa saat pembelajaran akan dimulai.• Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang harus dicapai siswa baik kemampuan proses maupun kemampuan produk serta manfaatnya bagi karir siswa (motivasi).• Menjelaskan strategi pembelajaran yang digunakan.• Siswa diingatkan pada materi sebelumnya tentang berbagai jenis teks.• Memberikan <i>Pre Tes</i>.	15 menit

Kegiatan Inti	<p>ORIENTASI MASALAH (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 • <i>Guru memfasilitasi dan membimbing siswa dalam mengamati peragaan siswa lain.</i> <p>PENGUMPULAN DATA DAN VERIFIKASI (Menanya dan Mengumpulkan Informasi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang bahaya penggunaan narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan. • <i>Guru memberikan kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa</i> <p>MENGORGANISASI DAN MEMFORMULASIKAN PENJELASAN (Menalar)</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 • Menemukan hubungan antara dampak penggunaan narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan. • Membuat laporan hasil diskusi dan power point tentang bahaya, jenis-jenis, penggolongan, bahan-bahan dan cara pembuatan, ciri-ciri orang ketergantungan dan tahapan-tahapan ketergantungan terhadap Narkoba dan psikotropika secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas • <i>Guru membimbing keaktifan siswa dalam melakukan pencegahan narkoba, pengobatan, dan tindak lanjutnya</i> <p>MENGANALISIS PROSES INKUIRI (Mengomunikasikan)</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>Guru memberikan penilaian atas hasil kerja siswa erta menilai kemampuan siswa dalam bersikap</i> 	105 menit
---------------	--	-----------

Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menanyakan hal-hal yang masih ragu. • Guru membantu siswa untuk menjelaskan hal-hal yang diragukan sehingga informasi menjadi benar dan tidak terjadi kesalahpahaman terhadap materi. • Siswa menyimpulkan materi di bawah bimbingan guru. • Melaksanakan evaluasi. • Guru memberi tugas untuk pertemuan selanjutnya. • Guru mengakhiri kegiatan pembelajaran dengan memberikan pesan untuk tetap belajar. 	15 menit
---------	---	----------

IX. Penilaian

1. Penilaian Sikap

- Rubrik Penilaian Sikap

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

Keterangan:

Indikator Penilaian Sikap

Disiplin

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

Jujur

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

Tanggung Jawab

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

Santun

- Berinteraksi dengan teman secara ramah
- Berkomunikasi dengan bahasa yang tidak menyinggung perasaan
- Menggunakan bahasa tubuh yang bersahabat
- Berperilaku sopan

2. Penilaian Pengetahuan

Tabel Kisi-Kisi dan Soal Pencegahan Narkoba dan Psikotropika

Kompetensi Dasar	Indikator	Indikator Soal	Jenis Soal	Soal
3.9 Memahami upaya pencegahan dan penanggulangan	3.9.1. Mengidentifikasi jenis narkoba dan psikotropika.	Siswa dapat menganalisis pencegahan Narkoba dan Psikotropika	Tes tertulis	1. Analisis cara pencegahan Narkoba dan Psikotropika

bahaya NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara	3.9.2. Menganalisis bahaya narkoba dan psikotropika terhadap diri sendiri, kelurgadan masyarakat.			2. Bedakan antara pengertian Narkoba dengan Psikotropika. 3. Kemukakan yang tergolong narkoba dan Psikotropika 4. Definisikan konsep Narkoba dan Psikotropika
--	---	--	--	---

Rubrik pengetahuan dalam materi Pencegahan Narkoba dan Psikotropika

Keterangan:

Indikator penilaian pengetahuan

1. Analisis cara pencegahan Narkoba dan Psikotropika
 - Jika menjawab 4 penyebab dengan benar skor 4
 - Jika menjawab 3 penyebab dengan benar skor 3
 - Jika menjawab 2 penyebab dengan benar skor 2
 - Jika menjawab 1 perbedaan dengan benar skor 1
2. Bedakan antara pengertian Narkoba dengan Psikotropika :
 - Jika menjawab 4 perbedaan dengan benar skor 4
 - Jika menjawab 3 perbedaan dengan benar skor 3
 - Jika menjawab 2 perbedaan dengan benar skor 2
 - Jika menjawab 1 perbedaan dengan benar skor 1
3. Kemukakan yang tergolong narkoba dan Psikotropika :
 - Jika menjawab 6 komponen dengan benar skor 4
 - Jika menjawab 4 komponen dengan benar skor 3
 - Jika menjawab 2 komponen dengan benar skor 2
 - Jika menjawab 1 komponen dengan benar skor 1
4. Definisikan konsep Narkoba dan Psikotropika :
 - 1) Jika menjawab 4 konsep dengan benar skor 4
 - 2) Jika menjawab 3 konsep dengan benar skor 3
 - 3) Jika menjawab 2 konsep dengan benar skor 2
 - 4) Jika menjawab 1 konsep dengan benar skor 1

Rumus Konversi Nilai:

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

Contoh Laporan Pencapaian Kompetensi

- Ranah Pengetahuan

Nama Peserta Didik:

Nilai	Capaian Kompetensi	Nilai Akhir **)
KD 3.1	3,30	
KD 3.2	4,00	
Rerata KD		3,65

Ulangan tengah semester		3,50	
Ulangan akhir semester		2,90	
Nilai Pengetahuan *)			

Keterangan :

*) Nilai pengetahuan diperoleh dari rerata nilai KD, UTS, UAS yang bobotnya diserahkan kepada satuan pendidikan berdasarkan kompleksitasnya.

**) Penulisan nilai akhir merujuk pada Pedoman Penilaian 2014 yang dikeluarkan oleh Puskurbuk.

• Konversi Skor

INTERVAL SKOR	HASIL KONVERSI	PREDIKAT	KRITERIA
96-100	4.00	A	SB
91-95	3.67	A-	
86-90	3.33	B	B
81-85	3.00	B+	
75-80	2.67	B-	
70-74	2.33	C+	C
65-69	2.00	C	
60-64	1.67	C-	
55-59	1.33	D+	K
<54	1.00	D	

Sumber : SK Dirjen Dikmen No. 781 Tahun 2013 tentang LCK SMK.

• 1. Program remedial

No	Tgl tes	Materi KD	JML Pes didik	Jml Pesdik dibawah KKM (<KKM)	Peserta didik yg memperoleh nilai dibawah KKM (<KKM)			Bentuk/jenis remedial		Rencana tes ulang (tgl tes ulang)	
					No	Nama	Nilai	Penugasan			Tes
								Individu	Kelompok		
		3.9 Memahami upaya pencegahan dan penanggulangan bahaya NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara									

2. Pelaksanaan remedial

No	Tgl tes	Materi KD	Nama Peserta didik	Nilai			Bentuk/jenis remedial			Keterangan
				Sebelum remedial	Setelah remedial	Tgl remedial	Penugasan		Tes	
							Individu	Kelompok		
		3.9 Memahami upaya pencegahan dan penanggulangan bahaya NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara								

- 1. Program pengayaan

No	Tgl Tes	Materi KD	JML Pesdik	Jumlah Pesdik >KKM	Peserta didik yg memperoleh nilai (>KKM)			Bentuk/jenis pengayaan			Rencana program pengayaan
					Nama	No	Nilai	Penugasan		Tes	Tgl Pengayaan
								Individu	Kelompok		
		3.9 Memahami upaya pencegahan dan penanggulangan bahaya NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara									

- 2. Pelaksanaan pengayaan

No	Tgl Tes	Materi KD	Nama Peserta didik	Nilai			Bentuk/jenis pengayaan			Keterangan
				Sebelum pengayaan	Setelah pengayaan	Tgl pengayaan	Penugasan		Tes	
							Individu	Kelompok		
		3.9 Memahami upaya pencegahan dan								

		penanggulang an bahaya NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dans negara								
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

Mengetahui
Kepala MAN 1 Yogyakarta

Yogyakarta, 2017
Guru Mata Pelajaran,

Drs.H.Wiranto Prasetyahadi, M.Pd
NIP.196612101995031001

Rani Julita
Nim. 14601244021

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: MAN 1 Yogyakarta
Program study	: IPA. IPS. BHS. Agama
Mata Pelajaran	: PENJASORKES
Kelas/semester	: XI/Gasal
Tema	: Kesehatan
Materi Pembelajaran	: Budaya Hidup sehat
Pertemuan	: 19,20
Alokasi Waktu	: 3 x 45 menit

I. Kompetensi Inti

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

II. Kompetensi Dasar

Kompetensi Dasar	Indikator
1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud sukur kepada sang pencipta. 2.2. Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran 2.6. Disiplin selama melakukan aktivitas fisik. 2.7. Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.	
3.10. Menganalisis peran aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit dan pengurangan biaya kesehatan.	3.10.1. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan pencegahan penyakit. 3.10.2. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan pengurangan biaya perawatan kesehatan
4.10. Menyajikan hasil analisis peran aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit dan	4.10.1. Mempresentasikan hubungan aktivitas fisik dengan pencegahan penyakit.

pengurangan biaya perawatan kesehatan.	4.10.2. Mempresentasikan hubungan aktivitas fisik dengan pengurangan biaya perawatan kesehatan.
--	---

III. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran diharapkan siswa dapat :

1. Memelihara kesehatan tubuh.
2. Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.
3. Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
4. Menunjukkan perilaku disiplin selama pembelajaran pencegahan Budaya Hidup Sehat
5. Mengikuti peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.
6. Melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu dan berpasangan dengan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.
7. Menganalisis Budaya Hidup Sehat melangkah dengan baik.
8. Menganalisis Budaya Hidup Sehat menggunakan dengan baik.

IV. Materi Pembelajaran

Materi Pokok : Pencegahan Narkoba dan Psicotropika.

Materi pembelajaran ini tentang :

Pencegahan penyakit melalui aktivitas fisik.

Materi dalam pembelajaran ini adalah tugas kelompok untuk mendiskusikan dan memaparkan hasil kerja secara berkelompok. adapun tugas siswa antara lain :

1. Mencari aktivitas fisik yang berdampak terhadap kesehatan.
2. Mengidentifikasi berbagai jenis penyakit yang disebabkan karena kurang gerak.
3. Mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dengan fungsi organ tubuh (jantung, paru-paru, peredaran darah).
4. Mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dengan penyakit yang sering menyerang Tubuh seperti : malaria, typhus, kolera, kudis, panu, syphilis).

V. Pendekatan, Model, dan Metode Pembelajaran

Pendekatan : Saintifik
 Model : *Inquiry Learning*
 Metode Pembelajaran : Tanya jawab, ceramah, diskusi, penugasan, tutorial, *role playing*

VI. Media Pembelajaran

LCD, Laptop, Bahan Tayang (PPT).

VII. Sumber Belajar

Buku Siswa, Buku Guru, majalah, jurnal, internet.

VIII. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
----------	--------------------	---------------

Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Ketua kelas memimpin doa saat pembelajaran akan dimulai. • Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang harus dicapai siswa baik kemampuan proses maupun kemampuan produk serta manfaatnya bagi karir siswa (motivasi). • Menjelaskan strategi pembelajaran yang digunakan. • Siswa diingatkan pada materi sebelumnya tentang berbagai jenis teks. • Memberikan <i>Pre Tes</i>. 	15 menit
Kegiatan Inti	<p>ORIENTASI MASALAH (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. • <i>Guru memfasilitasi dan membimbing siswa dalam mengamati peragaan siswa lain</i> <p>PENGUMPULAN DATA DAN VERIFIKASI (Menanya dan Mengumpulkan Informasi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan, dan kaitannya dengan pengurangan biaya kesehatan. • <i>Guru memberikan kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa</i> <p>MENGORGANISASI DAN MEMFORMULASIKAN PENJELASAN (Menalar)</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. • 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 • <i>Guru membimbing keaktifan siswa dalam mengolah informasi dari materi budaya hidup sehat</i> <p>MENGANALISIS PROSES INKUIRI (Mengomunikasikan)</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. 	105 menit

	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan penilaian atas hasil kerja siswa serta menilai kemampuan siswa dalam bersikap. 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menanyakan hal-hal yang masih ragu. • Guru membantu siswa untuk menjelaskan hal-hal yang diragukan sehingga informasi menjadi benar dan tidak terjadi kesalahpahaman terhadap materi. • Siswa menyimpulkan materi di bawah bimbingan guru. • Melaksanakan evaluasi. • Guru memberi tugas untuk pertemuan selanjutnya. • Guru mengakhiri kegiatan pembelajaran dengan memberikan pesan untuk tetap belajar. 	15 menit

IX. Penilaian

1. Penilaian Sikap

- Rubrik Penilaian Sikap

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

Keterangan:

Indikator Penilaian Sikap

Disiplin

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

Jujur

- Menyampaikan sesuatu berdasarkan keadaan yang sebenarnya
- Tidak menutupi kesalahan yang terjadi
- Tidak mencontek atau melihat data/pekerjaan orang lain

- Mencantumkan sumber belajar dari yang dikutip/dipelajari

Tanggung Jawab

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

Santun

- Berinteraksi dengan teman secara ramah
- Berkomunikasi dengan bahasa yang tidak menyinggung perasaan
- Menggunakan bahasa tubuh yang bersahabat
- Berperilaku sopan

2 Penilaian Pengetahuan

Tabel Kisi-Kisi dan Soal Budaya Hidup Sehat

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

<p>3.12 Menganalisis perencanaan program kesehatan pribadi</p>	<p>3.12.1. Menganalisis manfaat berbagai jenis makanan terhadap kesehatan.</p> <p>3.12.2. Menganalisis manfaat berbagai jenis makanan terhadap pertumbuhan dan perkembangan.</p>	<p>Siswa dapat menganalisis jenis makanan dan minuman yang untuk pertumbuhan dan perkembangan</p>	<p>Tes tertulis</p>	<p>1. Analisis cara memilih makanan dan minuman yang memacu pertumbuhan dan perkembangan tubuh</p> <p>2. Bedakan antara pengertian makanan dan minuman yang sehat dan tidak sehat.</p> <p>3. Kemukakan yang berbagai makanan dan minuman yang sehat</p> <p>4. Definisikan konsep Makanan dan minuman yang sehat</p>
--	--	---	---------------------	---

Rubrik pengetahuan dalam materi Budaya Hidup Sehat

Keterangan:

Indikator penilaian pengetahuan

- Analisis cara memilih makanan dan minuman yang memacu pertumbuhan dan perkembangan tubuh
- Jika menjawab 4 penyebab dengan benar skor 4
- Jika menjawab 3 penyebab dengan benar skor 3
- Jika menjawab 2 penyebab dengan benar skor 2
- Jika menjawab 1 perbedaan dengan benar skor 1
 - Bedakan antara pengertian makanan dan minuman yang sehat dan tidak sehat :
 - Jika menjawab 4 perbedaan dengan benar skor 4
 - Jika menjawab 3 perbedaan dengan benar skor 3
 - Jika menjawab 2 perbedaan dengan benar skor 2
 - Jika menjawab 1 perbedaan dengan benar skor 1
- Kemukakan yang berbagai makanan dan minuman yang sehat :
- Jika menjawab 6 komponen dengan benar skor 4
- Jika menjawab 4 komponen dengan benar skor 3
- Jika menjawab 2 komponen dengan benar skor 2
- Jika menjawab 1 komponen dengan benar skor 1
- Definisikan konsep Makanan dan minuman yang sehat :
- Jika menjawab 4 konsep dengan benar skor 4
- Jika menjawab 3 konsep dengan benar skor 3
- Jika menjawab 2 konsep dengan benar skor 2
- Jika menjawab 1 konsep dengan benar skor 2

Rumus Konversi Nilai:

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

• Contoh Laporan Pencapaian Kompetensi

- Ranah Pengetahuan

Nama Peserta Didik:

Nilai	Capaian Kompetensi	Nilai Akhir **)
KD 3.1	3,30	
KD 3.2	4,00	
Rerata KD	3,65	
Ulangan tengah semester	3,50	
Ulangan akhir semester	2,90	
Nilai Pengetahuan *)		

Keterangan :

*) Nilai pengetahuan diperoleh dari rerata nilai KD, UTS, UAS yang bobotnya diserahkan kepada satuan pendidikan berdasarkan kompleksitasnya.

***) Penulisan nilai akhir merujuk pada Pedoman Penilaian 2014 yang dikeluarkan oleh Puskurbuk.

i. Konversi Skor

INTERVAL SKOR	HASIL KONVERSI	PREDIKAT	KRITERIA
96-100	4.00	A	SB
91-95	3.67	A-	
86-90	3.33	B	B
81-85	3.00	B+	
75-80	2.67	B-	
70-74	2.33	C+	C
65-69	2.00	C	
60-64	1.67	C-	
55-59	1.33	D+	K
<54	1.00	D	

Sumber : SK Dirjen Dikmen No. 781 Tahun 2013 tentang LCK SMK.

1. Program remedial

No	Tgl tes	Materi KD	JML Pes didik	Jml Pesdik dibawah KKM (<KKM)	Peserta didik yg memperoleh nilai dibawah KKM (<KKM)			Bentuk/jenis remedial		Rencana tes ulang (tgl tes ulang)	
					N o	Nam a	Nil ai	Penugasan			Tes t
								Indivi du	Kelomp ok		
		3.12.1. Menganalisi									

		s manfaat berbagai jenis makanan terhadap kesehatan. 3.12.2. Menganalisis manfaat berbagai jenis makanan terhadap pertumbuhan dan perkembangan.									
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2. Pelaksanaan remedial

No	Tgl tes	Materi KD	Nama Peserta didik	Nilai			Bentuk/jenis remedial		Keterangan	
				Sebelum remedial	Setelah remedial	Tgl remedial	Penugasan			Tes
							Individu	Kelompok		
		3.12.1. Menganalisis manfaat berbagai jenis makanan terhadap kesehatan. 3.12.2. Menganalisis manfaat berbagai jenis makanan terhadap pertumbuhan dan perkembangan.								

1. Program pengayaan

No	Tgl Tes	Materi KD	JML Pesdik	Jumlah Pesdik >KKM	Peserta didik yg memperoleh nilai (>KKM)			Bentuk/jenis pengayaan		Rencana program pengayaan	
					Nama	No	Nilai	Penugasan		Tes	Tgl Pengayaan
								Individu	Kelompok		
		3.12.1. Menganalisis manfaat									

		berbagai jenis makanan terhadap kesehatan. 3.12.2. Menganalisis manfaat berbagai jenis makanan terhadap pertumbuhan dan perkembangan.										
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2. Pelaksanaan pengayaan

No	Tgl Tes	Materi KD	Nama Peserta didik	Nilai			Bentuk/jenis pengayaan			Keterangan
				Sebelum pengayaan	Setelah pengayaan		Penugasan		Tes	
							Individu	Kelompok		
		3.12.1. Menganalisis manfaat berbagai jenis makanan terhadap kesehatan. 3.12.2. Menganalisis manfaat berbagai jenis makanan terhadap pertumbuhan dan perkembangan.								

Mengetahui
Kepala MAN 1 Yogyakarta

Yogyakarta, 2017

Guru Mata Pelajaran,

Drs H. Wiranta Prasetyahadi,MPd
NIP.196612101995031001

Rani Julita
Nim. 14601244021

Lampiran 3

(PROTA, PROSEM, MINGGU EFEKTIF)

Lampiran 3**PORGRAM TAHUNAN (PROTA)**

Satuan Pendidikan : MAN 1 Yogyakarta

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas : XI

Tahun Ajaran : 2017/2018

Semester	KI/KD	Materi	Alokasi Waktu	Keterangan
	<ol style="list-style-type: none">1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleransi, damai). Santun, responsive dan pro aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan atas berbagai permasalahan dalam berintegrasi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.3. Mengalami, menerapkan, menganalisis pengetahuan factual, konseptual, procedural berdasarkan ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan			

	<p>wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan procedural 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>			
Ganjil	<p>4.1 Mempraktikkan hasil perbaikan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar sesuai hasil analisis.</p> <p>4.2 Mempraktikkan hasil perbaikan keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil sesuai hasil analisis.</p>	<p>1. Bola basket</p> <ul style="list-style-type: none"> Variasi dan kombinasi tehnik dasar permainan bola basket <p>2. Bulutangkis</p> <ul style="list-style-type: none"> Variasi Memegang Raket dan Servis Forehand dan Backhand 	<p>9 x 45 menit</p> <p>9 x 45 menit</p>	

	<p>4.3 Mempraktikkan hasil analisis variasi keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif.</p> <p>4.4 Mempraktikkan hasil analisis strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Variasi Memukul Forehand dan Backhand • Bermain Bulutangkis dengan Peraturan yang Dimodifikasi <p>3. Lompat Tinggi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lompat tinggi gaya guling perut (The Straddle style) <p>4. Pencak Silat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknik serangan tangan dan tendangan • Teknik pembelaan 	<p>9 x 45 menit</p> <p>9 x 45 menit</p>	
Genap	4.5 Mempraktikkan latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan menggunakan instrumen terstandar.	<p>1. Aktivitas kebugaran jasmani</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan 	9 x 45 menit	

	<p>4.6 Mempraktikkan kombinasi berbagai keterampilan berbentuk rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai sesuai hasil analisis.</p> <p>4.8 Mempraktikkan keterampilan dua gaya renang</p> <p>4.10 Mempresentasikan bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan <p>2. Aktivitas Gerak Berirama</p> <ul style="list-style-type: none"> • Senam ritmik dengan tali • Dasar gerak dan ayunan tali • Rangkaian dasar gerak ayunan lengan dengan tali • Rangkaian ayunan lengan, langkah kaki dan anggota tubuh lainnya dengan tali. <p>3. Aktivitas Renang Gaya Dada</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sikap tubuh • Tarikan lengan 	<p>9 x 45 menit</p> <p>9 x 45 menit</p> <p>9 x 45 menit</p>	
--	--	---	---	--

		<ul style="list-style-type: none">• Gerakan kaki• Bernafas dan koordinasi gerak <p>4. HIV/AIDS</p> <ul style="list-style-type: none">• Pengertian HIV/AIDS• Faktor Penyebab HIV/AIDS• Jenis alat penyebab HIV/AIDS• Penyembuhan HIV/AIDS		
--	--	--	--	--

Lampiran 3

ANALISIS MINGGU EFEKTIF PEMBELAJARAN

NAMA SEKOLAH : MAN 1 YOGYAKARTA
 NAMA MATA PELAJARAN : PENJAS ORKES
 KELAS : XI
 HARI PELAKSANAAN PEMBELAJARAN : SENIN
 ALOKASI WAKTU : 45 menit

SEMESTER : GASAL TAHUN 2017

NO	NAMA BULAN	JUMLAH MINGGU KESELURUHAN	JUMLAH MINGGU EFEKTIF	JUMLAH MINGGU TIDAK EFEKTIF	KETERANGAN
1	JULI	5	2	3
2	AGUSTUS	4	4	-	
3	SEPTEMBER	4	3	1	
4	OKTOBER	5	5	-	
5	NOVEMBER	4	3	1	
6	DESEMBER	4	1	3	
JUMLAH		26	18	8	

SEMESTER : GENAP TAHUN 2018

HARI : SENIN

NO	NAMA BULAN	JUMLAH MINGGU KELELURUHAN	JUMLAH MINGGU EFEKTIF	JUMLAH MINGGU TIDAK EFEKTIF	KETERANGAN
1	JANUARI	5	4	1	
2	FEBRUARI	4	4	-	
3	MARET	4	2	2	
4	APRIL	5	4	1	
5	MEI	4	2	2	
6	JUNI	4	1	3	
JUMLAH		26	17	9	

**SLEMAN,
 GURU MATA PELAJARAN PJOK**

ANALISIS MINGGU EFEKTIF PEMBELAJARAN

NAMA SEKOLAH : MAN 1 YOGYAKARTA

NAMA MATA PELAJARAN : PENJAS ORKES

KELAS : XI

HARI PELAKSANAAN PEMBELAJARAN : SELASA

ALOKASI WAKTU : 45 menit

SEMESTER : GASAL TAHUN 2017

NO	NAMA BULAN	JUMLAH MINGGU KESELURUHAN	JUMLAH MINGGU EFEKTIF	JUMLAH MINGGU TIDAK EFEKTIF	KETERANGAN
1	JULI	4	1	3
2	AGUSTUS	5	5	-	
3	SEPTEMBER	4	3	1	
4	OKTOBER	5	5	-	
5	NOVEMBER	4	3	1	
6	DESEMBER	4	1	3	
JUMLAH		26	18	8	

SEMESTER : GENAP TAHUN 2018

HARI : SELASA

NO	NAMA BULAN	JUMLAH MINGGU KELELURUHAN	JUMLAH MINGGU EFEKTIF	JUMLAH MINGGU TIDAK EFEKTIF	KETERANGAN
1	JANUARI	5	5	-	
2	FEBRUARI	4	4	-	
3	MARET	4	2	2	
4	APRIL	4	3	1	
5	MEI	5	2	3	
6	JUNI	4	1	3	
JUMLAH		26	17	9	

**SLEMAN,
GURU MATA PELAJARAN PJOK**

ANALISIS MINGGU EFEKTIF PEMBELAJARAN

NAMA SEKOLAH : MAN 1 YOGYAKARTA

NAMA MATA PELAJARAN : PENJAS ORKES

KELAS : XI

HARI PELAKSANAAN PEMBELAJARAN : **RABU**

ALOKASI WAKTU :

SEMESTER : GASAL TAHUN 2017

NO	NAMA BULAN	JUMLAH MINGGU KESELURUHAN	JUMLAH MINGGU EFEKTIF	JUMLAH MINGGU TIDAK EFEKTIF	KETERANGAN
1	JULI	4	1	3
2	AGUSTUS	5	5	-	
3	SEPTEMBER	4	3	1	
4	OKTOBER	4	4	-	
5	NOVEMBER	5	4	1	
6	DESEMBER	4	1	3	
JUMLAH		26	18	8	

SEMESTER : GENAP TAHUN 2018

HARI : RABU

NO	NAMA BULAN	JUMLAH MINGGU KESELURUHAN	JUMLAH MINGGU EFEKTIF	JUMLAH MINGGU TIDAK EFEKTIF	KETERANGAN
1	JANUARI	5	4	1	
2	FEBRUARI	4	4	-	
3	MARET	4	2	2	
4	APRIL	4	3	1	
5	MEI	5	2	3	
6	JUNI	4	1	3	
JUMLAH		26	16	11	

**SLEMAN,
GURU MATA PELAJARAN PJOK**

ANALISIS MINGGU EFEKTIF PEMBELAJARAN

NAMA SEKOLAH : MAN 1 YOGYAKARTA

NAMA MATA PELAJARAN : PENJAS ORKES

KELAS : XI

HARI PELAKSANAAN PEMBELAJARAN : **KAMIS**

ALOKASI WAKTU :

SEMESTER : GASAL TAHUN 2017

NO	NAMA BULAN	JUMLAH MINGGU KESELURUHAN	JUMLAH MINGGU EFEKTIF	JUMLAH MINGGU TIDAK EFEKTIF	KETERANGAN
1	JULI	4	2	2
2	AGUSTUS	5	4	1	
3	SEPTEMBER	4	2	2	
4	OKTOBER	4	4	-	
5	NOVEMBER	5	4	1	
6	DESEMBER	4	1	3	
JUMLAH		26	17	9	

SEMESTER : GENAP TAHUN 2018

HARI : KAMIS

NO	NAMA BULAN	JUMLAH MINGGU KELELURUHAN	JUMLAH MINGGU EFEKTIF	JUMLAH MINGGU TIDAK EFEKTIF	KETERANGAN
1	JANUARI	4	4	-	
2	FEBRUARI	4	3	1	
3	MARET	5	3	2	
4	APRIL	4	3	1	
5	MEI	5	2	3	
6	JUNI	4	1	3	
JUMLAH		26	16	10	

**SLEMAN,
GURU MATA PELAJARAN PJOK**

ANALISIS MINGGU EFEKTIF PEMBELAJARAN

NAMA SEKOLAH : MAN 1 YOGYAKARTA

NAMA MATA PELAJARAN : PENJAS ORKES

KELAS : XI

HARI PELAKSANAAN PEMBELAJARAN : **JUMAT**

ALOKASI WAKTU :

SEMESTER : GASAL TAHUN 2017

No	Nama Bulan	Jumlah Minggu Keseluruhan	Jumlah Minggu Efektif	Jumlah Minggu Tidak Efektif	Keterangan
1	JULI	4	2	2
2	AGUSTUS	4	4	-	
3	SEPTEMBER	5	3	2	
4	OKTOBER	4	4	-	
5	NOVEMBER	4	4	-	
6	DESEMBER	5	1	4	
JUMLAH		26	14	8	

SEMESTER : GENAP TAHUN 2018

HARI : JUMAT

NO	NAMA BULAN	JUMLAH MINGGU KELELURUHAN	JUMLAH MINGGU EFEKTIF	JUMLAH MINGGU TIDAK EFEKTIF	KETERANGAN
1	JANUARI	4	4	-	
2	FEBRUARI	4	4	-	
3	MARET	5	3	2	
4	APRIL	4	3	1	
5	MEI	4	2	2	
6	JUNI	5	-	5	
JUMLAH		26	16	10	

**SLEMAN,
GURU MATA PELAJARAN PJOK**

ANALISIS MINGGU EFEKTIF PEMBELAJARAN

NAMA SEKOLAH : MAN 1 YOGYAKARTA

NAMA MATA PELAJARAN : PENJAS ORKES

KELAS : XI

HARI PELAKSANAAN PEMBELAJARAN : SABTU

ALOKASI WAKTU :

SEMESTER : GASAL TAHUN 2017

NO	NAMA BULAN	JUMLAH MINGGU KESELURUHAN	JUMLAH MINGGU EFEKTIF	JUMLAH MINGGU TIDAK EFEKTIF	KETERANGAN
1	JULI	5	2	3
2	AGUSTUS	4	4	-	
3	SEPTEMBER	5	4	1	
4	OKTOBER	4	3	1	
5	NOVEMBER	4	4	-	
6	DESEMBER	5	-	5	
JUMLAH		27	17	10	

SEMESTER : GENAP TAHUN 2018

HARI : SABTU

NO	NAMA BULAN	JUMLAH MINGGU KELELURUHAN	JUMLAH MINGGU EFEKTIF	JUMLAH MINGGU TIDAK EFEKTIF	KETERANGAN
1	JANUARI	4	4	-	
2	FEBRUARI	4	4	-	
3	MARET	5	2	3	
4	APRIL	4	4	-	
5	MEI	4	2	2	
6	JUNI	5	1	4	
JUMLAH		26	17	9	

**SLEMAN,
GURU MATA PELAJARAN PJOK**

LAMPIRAN 3

(SERAPAN DANA)



LAPORAN DANA PELAKSANAAN PLT UNY
LOKASI MAN 1 YOGYAKARTA
TAHUN:2017

FO3

Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH / LEMBAGA : MAN 1 YOGYAKARTA
ALAMAT SEKOLAH / LEMBAGA :JL. C. Simanjuntak No.60 Yogyakarta
TANGGAL PELAKSANAAN PLT : 18 September-15 November 2017

No	Nama Kegiatan	Hasil Kuantitatif/Kualitatif	Serapan Dana (Dalam Rupiah)				
			Swadaya / Sekolah / Lembaga	Mahasiswa	Penda Kabupaten	Sponsor/Lemba- baga Lainnya	Jumlah
1	Pembuatan Administrasi Pembelajaran	Memberikan kelengkapan guru selama satu semester		Rp.50.000,00			Rp.50.000,00
2	Kenang-kenangan untuk guru pamong	Memberikan kenang-kenangan untuk guru pembimbing		Rp.100.000,00			Rp.100.000,00
Jumlah							Rp 150.000,00

Yogyakarta, 15 November 2017

Mengetahui,

Kepala Madrasah

Dra. H. Wiranto Prasetyahadi M.Pd
NIP. 19661210 199503 1 001

Koordinator PLT

Dra. Wahidatul Mukarromah, M.Pd.I
NIP. 196908307 199403 2 003

Dosen Pembimbing PLT

Dr. Guntur, M.Pd
NIP. 19810926 200604 1 001

Guru Pembimbing PLT

Drs. Tri Suwanto
NIP. 196004221 198703 1 006

LAMPIRAN 4

(CATATAN HARIAN)



**LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : RANI JULITA

NAMA SEKOLAH : MAN 1 YOGYAKARTA

NO. MAHASISWA : 14601244021

ALAMAT SEKOLAH : Jl. C. SIMANJUNTAK No 60

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

No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
1.	Jumat/15- 9- 2017	09.00-10.00	Observasi	Melakukan observasi di sekitar lingkungan sekolah	
		11.00 – 13.30	Membuat RPP	Membuat RPP untuk pertemuan 1	
2.	Sabtu/16-9-2017	06.30-07.00	Piket 3S+oprak sholat	Menyapa siswa dan guru yang datang	
		07.15-10.10	Mengajar/KBM	Mengajar terbimbing berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh mhs : 2 orang, guru dan staf: 2 orang & 4 kelas XII (MIPA2,MIPA3,IPS2,IPS3) materi	

				pemanasan tentang lompat harimau, roll depan & belakang, kayang, headstand, handstand, & meroda serta bermain basket.	
		10.10-10.40	Evaluasi Pengajaran	Datang langsung pimpin pemanasan untuk siswa peserta didik.	
		11.00-13.30	Pembuatan RPP	Membuat RPP untuk pertemuan 2	
3.	senin/18- 9- 2017	09.00 – 11.00	Penyerahan PPL	<u>Hasil Kualitatif</u> : diterima oleh Kepala Sekolah MAN 1 YK <u>Hasil Kuantitatif</u> : dihadiri oleh mhs : 22 orang, DPL : 1 orang, guru dan staf : 15 orang	
		11.00 – 12.00	Observasi	Mengetahui tentang 1 Kalender Akademik sekolah, 1 Prota, 1 Prosem, Silabus, & RPP Kelas X & XI .	
		12.55-13.35	Piket uks	Menjaga 1 siswa sakit.	
4.	selasa/19- 9- 2017	07.15 – 10.10	Mengajar	<u>Hasil Kualitatif</u> : datang pertama langsung dimarah guru pembimbing. <u>Hasil Kuantitatif</u> : dihadiri oleh mhs : 2 orang, guru dan staf: 2 orang & 2 kelas X	

				(MIPA1,MIPA3) dan 2 kelas XI (MIPA2,BB) materi lompat tinggi.	
		10.10-10.40	Evaluasi Pengajaran	Penilaian tentang pemanasan langsung ke inti dan memberi masukan untuk pemanasan sebelum ke materi oleh 1 guru pembimbing	
		11.00-13.30	Pembuatan RPP	Membuat RPP untuk pertemuan ke 3	
5.	rabu/20- 9- 2017	07.15 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar terbimbing berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh mhs : 2 orang, guru dan staf: 2 orang & 3 kelas X (MAPK,MIPA2,MIPA4) dan 2 kelas XI (MIPA1,IPS1) materi lompat tinggi.	
		10.10-10.40	Evaluasi Pengajaran	Penilaian tentang anjuran jangan menggunakan kata YA ketika mengajar oleh 1 guru pembimbing.	
		12.15-12.55	Piket uks	Menjaga 2 siswa sakit di uks	
6.	Kamis/21-9-2017	07.15 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar terbimbing berjalan dengan lancar dihadiri oleh mhs : 2 orang, guru : 2 orang & 3 kelas X (IPS1,IPS2)dan 2 kelas XI (IPS2,IPS3) materi tentang senam kesegaran.	

		10.10-10.40	Evaluasi Pengajaran	Penilaian tentang penyampian materi untuk pertemuan berikutnya oleh 1 guru pembimbing.	
		11.45-12.15	Piket lobby	Menjaga loby dan mengantarkan tugas jika ada.	
		13.35-14.15	Piket perpus	Membantu merapikan buku paket untuk diletakkan di rak buku sebanyak 45 buku	
7.	Jumat/22- 9- 2017	07.15 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar terbimbing berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh mhs : 2 orang, guru dan staf: 2 orang & 4 kelas XII (MIPA1,IPS1,MAPK,BB) materi pemanasan tentang lompat harimau, roll depan & belakang, kayang, headstand, handstand, & meroda dan bermain basket.	
		10.10-10.40	Evaluasi Pengajaran	Penilaian tentang menyiapkan murid atau siswa/siswi oleh 1 guru pembimbing.	
8.	Sabtu/23- 9- 2017	07.15 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar terbimbing berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh mhs : 2 orang, guru dan staf: 2 orang & 4 kelas XII (MIPA2,MIPA3,IPS2,IPS3) materi pemanasan tentang lompat harimau, roll depan & belakang, kayang, headstand,	

				handstand, & meroda serta bermain basket.	
		10.10-10.40	Evaluasi Pengajaran	Penilaian proses mengajar terbimbing oleh 1 guru pembimbing.	
		12.40 - 13.20	Piket lobby	Menjaga loby dan mengantarkan tugas jika ada	
9.	Senin/25- 9- 2017	06.30-07.00	Piket 3S+oprak sholat	Menyapa siswa dan guru yang datang	
		07.15 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar terbimbing berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh : 2 orang mhs, guru dan staf: 2 orang & 2 kelas XI (MIPA3,keagamaan) materi pemanasan tentang lompat harimau, roll depan & belakang, kayang & meroda serta bermain basket.	
		10.10-10.40	Evaluasi Pengajaran	Penilaian tentang suara kurang keras ketika mengajar oleh 1 guru pembimbing.	
		12.40 - 13.20	Piket UKS	1 anak sakit dan ditemani oleh 2 mhsiswa PJKR, 3 mhs UIN	
10.	Selasa/26- 9- 2017	07.15 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar terbimbing berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh mhs : 2 orang, guru dan staf: 2 orang & 2 kelas X (MIPA1,MIPA3) dan 2 kelas XI (MIPA2,BB)	

				materi tentang lompat harimau, roll depan & belakang, kayang & meroda.	
		10.10-10.40	Evaluasi Pengajaran	Masukan tentang pemanasan harus jalan keliling siswa/siswinya untuk koreksi yg tidak bisa melakukan oleh 1 guru pembimbing.	
		12.40 - 14.15	Piket lobby	Menjaga loby dan mengantarkan tugas jika ada	
11.	rabu/27- 9- 2017	07.15 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar terbimbing berjalan dengan lancar dihadiri oleh mhs : 2 orang, guru dan staf: 2 orang & 3 kelas X (MAPK,MIPA2,MIPA4) dan 2 kelas XI (MIPA1,IPS1) materi tentang lompat harimau, roll depan & belakang, kayang & meroda.	
		10.10-10.40	Evaluasi Pengajaran	Penilaian tentang penyampian materi untuk pertemuan berikutnya oleh 1 guru pembimbing.	
		12.55-13.35	Piket UKS	Piket dihadiri oleh 1 orang mhs PJKR, 2 MHS UIN dan tidak ada siswa/siswi yang sakit.	
12.	kamis/28- 9- 2017	07.15 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar terbimbing berjalan dengan lancar dihadiri oleh mhs : 2 orang, guru : 2 orang & 3 kelas X (IPS1,IPS2)dan 2 kelas	

				XI (IPS2,IPS3) materi tentang senam kesegaran.	
		10.10-10.40	Evaluasi Pengajaran	Penilaian tentang penyampian materi untuk pertemuan berikutnya oleh 1 guru pembimbing.	
		11.45-12.15	Piket Lobby	Menjaga meja administrasi/lobby bersama 1 mahasiswa PJKR, 2 UIN.	
		13.35-14.15	Piket Perpus	Membantu memberikan cap perpus di buku paket pknh siswa sebanyak 16 buku paket.	
13.	Jumat/29- 9- 2017	07.15 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar terbimbing berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh mhs : 2 orang, guru dan staf: 2 orang & 4 kelas XII (MIPA1,IPS1,MAPK,BB) materi pemanasan untuk basket dan lempar tangkap dalam olahraga basket.	
		10.10-10.40	Evaluasi Pengajaran	Penilaian tentang menyiapkan RPP basket kelas XI siswa/siswi oleh 1 guru pembimbing.	
		10.50-11.00	Piket Perpus	Membantu memberikan cap perpus di buku paket penjasorkes siswa sebanyak 30 buku paket.	
14.	Sabtu/30- 9- 2017	06.30-07.00	Piket 3S+oprak sholat	Menyapa siswa dan guru yang datang	

		07.15 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar terbimbing berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh mhs : 2 orang, guru dan staf: 2 orang & 4 kelas XII (MIPA2,MIPA3,IPS2,IPS3) materi pemanasan tentang lompat harimau, roll depan & belakang, kayang, headstand, handstand, & meroda serta bermain basket.	
		10.10-10.40	Evaluasi Pengajaran	Menyiapkan rpp terbaru untuk materi basket kelas XI.	
		12.40 - 13.20	Piket lobby	Menjaga loby dan mengantarkan tugas jika ada	
15.	Senin/02-10- 2017	06.30-07.00	Piket 3S+oprak sholat	Menyapa siswa dan guru yang datang	
		07.15 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar mandiri berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh : 2 orang mhs & guru: 2 orang & 2 kelas XI (MIPA3,keagamaan) penilaian tentang permainan basket(dribble,&lay-up)	
		10.10-10.40	Evaluasi Pengajaran	Penilaian tentang jarak cone terlalu dekat untuk dribble oleh 1 guru pembimbing.	
		12.40 - 13.35	Piket UKS	1 anak sakit dan ditemani oleh 2 mhsiswa PJKR, 3 mhs UIN.	

16.	Selasa/03-10- 2017	07.15 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar mandiri berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh mhs : 2 orang, guru : 2 orang & 2 kelas XI (BB,MIPA2) materi tentang permainan basket(dribble,passing,lay-up).	
		10.10-10.40	Evaluasi Pengajaran	Masukan tentang materi konsep pembelajaran dijelaskan kesiswa agar lebih terstruktur agar bisa mengoreksi yg tidak bisa melakukan oleh 1 guru pembimbing.	
		12.40 - 14.15	Piket lobby	Menjaga loby dan mengantarkan tugas jika ada	
17.	rabu/04-10- 2017	07.15 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar mandiri berjalan dengan lancar dihadiri oleh mhs : 2 orang, guru 2 orang & 2 kelas XI (MIPA1,IPS1) materi tentang permainan bola basket(dribble,passing,lay-up).	
		10.10-10.40	Evaluasi Pengajaran	Penilaian tentang penyampian materi untuk pertemuan berikutnya oleh 1 guru pembimbing	
		12.15-13.55	Piket UKS	Piket dihadiri oleh 1 orang mhs PJKR, 2 MHS UIN dan 2 siswa/siswi yang sakit.	
18.	kamis/05-10- 2017	07.55 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar mandiri berjalan dengan lancar dihadiri oleh mhs : 2 orang, guru : 2	

				orang & 2 kelas XI (IPS2,IPS3) materi tentang dribble,passing,lay-up pda bola basket.	
		10.10-10.40	Evaluasi Pengajaran	Penilaian tentang penyampian sikap terhadap siswa oleh 1 guru pembimbing.	
		11.18-12.15	Piket Lobby	Menjaga loby dan mengantarkan tugas jika ada.	
		13.35-14.15	Piket Perpus	Membantu membungkus 30 buku paket sejarah indonesia.	
19.	Jumat/06-10- 2017	07.15 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar terbimbing berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh mhs : 2 orang, guru dan staf: 2 orang & 4 kelas XII (MIPA1,IPS1,MAPK,BB) penilaian untuk basket dribble&lay-up.	
		10.10-10.40	Evaluasi Pengajaran	Penilaian tentang menyiapkan RPP basket kelas XI siswa/siswi oleh 1 guru pembimbing.	
		10.50-11.00	Piket Perpus	Membantu memberikan cap perpus di buku paket penjasorkes siswa sebanyak 30 buku paket.	
20.	Sabtu/07-10- 2017	07.15 – 09.35	Mengajar/KBM	Mengajar terbimbing berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh mhs : 2 orang, guru: 2 orang & 4 kelas XII	

				(MIPA2,MIPA3,IPS2,IPS3) penilaian untuk basket (dribble&lay-up).	
		09.35-10.00	Evaluasi Pengajaran	Menyiapkan rpp terbaru untuk materi atletik kelas XI.	
		10.10 - 14.30	Among tamu	Menjadi among tamu dalam rangka pembagian hasil PTS siswa/siswi MAN 1 YK kurang lebih menyambut 95 orang tua siswa/siswi yang datang kesekolahan bersama 3 mahasiswa UNY, 4 UIN.	
21.	Senin/09-10- 2017	06.30-07.00	Piket 3S+oprak sholat	Menyapa siswa dan guru yang datang	
		07.15-07.55	Pengajian	Menjadi wali murid siswa kelas X BB ketika pengajian berlangsung yg dihadiri oleh 20 siswa/siswi BB 2 mhsis PLT UNY	
		07.55 – 11.05	Mengajar/KBM	Mengajar mandiri berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh : 2 orang mhs & guru: 2 orang & 2 kelas XI (MIPA3 ,keagamaan) penilaian basket(<i>lay-up & undering</i>)	
		12.40 - 13.35	Piket UKS	1 anak sakit dan ditemani oleh 2 mhsiswa PJKR, 3 mhs UIN.	
22.	Selasa, 10 Okt 2017	07.15 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar mandiri berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh mhs : 2 orang, guru : 2 orang & 2 kelas XI (BB,MIPA2) materi	

				tentang mini pertandingan permainan basket.	
		12.40 - 14.15	Piket lobby	Menjaga loby dan mengantarkan tugas jika ada.	
23.	Rabu, 11 Okt 2017	07.15 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar mandiri berjalan dengan lancar dihadiri oleh mhs : 2 orang, guru 2 orang & 2 kelas XI (MIPA1,IPS1) materi tentang mini pertandingan permainan bola basket.	
		12.15-13.55	Piket UKS	Piket dihadiri oleh 1 orang mhs PJKR, 2 MHS UIN dan 2 siswa/siswi yang sakit.	
24.	Kamis, 12 Okt 2017	07.15 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar mandiri berjalan dengan lancar dihadiri oleh mhs : 2 orang, guru : 2 orang & 2 kelas XI (IPS2,IPS3) materi tentang mini pertandingan permainan bola basket.	
		11.18-12.15	Piket Lobby	Menjaga loby dan mengantarkan tugas jika ada	
		13.35-14.15	Piket Perpus	Membantu membungkus 30 buku paket sejarah indonesia.	
25.	Jumat, 13 Okt 2017	07.15 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar terbimbing berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh mhs : 2 orang, guru dan staf: 2 orang & 4 kelas XII (MIPA1,IPS1,MAPK,BB) remedial dan	

				penilaian susulan untuk basket dribble&lay-up	
		10.50-11.00	Piket Perpus	Membantu membuat klipping	
26.	Sabtu, 14 Okt 2017	06.30-07.00	Piket 3S+oprak sholat	Menyapa siswa dan guru yang datang	
		07.15 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar terbimbing berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh mhs : 2 orang, guru: 2 orang & 4 kelas XII (MIPA2,MIPA3,IPS2,IPS3) remedial dan penilaian susulan untuk basket dribble&lay-up.	
		12.40 - 13.20	Piket lobby	Menjaga loby dan mengantarkan tugas jika ada	
27.	Senin, 16 Okt 2017	06.30-07.00	Piket 3S	Menyapa siswa dan guru yang datang	
		07.15 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar mandiri berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh : 2 orang mhs & guru: 2 orang & 2 kelas X (IPS3,BB) teknik dasar permainan bola basket(dribble,lempar tangkap)	
		12.40 - 13.35	Piket UKS	Hasil kualitatif: Menjaga UKS dan mengawasi anak yang sakit.	

				Hasil kuantitatif: tidak ada siswa yang sakit	
28.	Selasa, 17 Okt 2017	07.15 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar mandiri berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh : 2 orang mhs & guru: 2 orang & 2 kelas X (MIPA2,MIPA3) teknik dasar permainan bola basket(dribble,lempar tangkap)	
		12.40 - 14.15	Piket lobby	Menjaga loby dan mengantarkan tugas jika ada	
29.	Rabu, 18 Okt 2017	07.15 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar mandiri berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh : 2 orang mhs & guru: 2 orang & 2 kelas X (MIPA2,MIPA4,MAPK) teknik dasar permainan bola basket(dribble,lempar tangkap)	
		12.15-13.55	Piket UKS	Hasil kualitatif: Menjaga UKS dan mengawasi anak yang sakit. Hasil kuantitatif: tidak ada siswa yang sakit	
30.	Kamis, 19 Okt 2017	07.15 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar mandiri berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh : 2 orang mhs & guru: 2 orang & 2 kelas X (IPS1,IPS2) teknik dasar permainan bola basket(dribble,lempar tangkap)	

		11.18-12.15	Piket lobby	Menjaga loby dan mengantarkan tugas jika ada	
		13.35-14.15	Piket Perpus	Membantu membuat klipping di perpustakaan	
31.	Jumat, 20 Okt 2017	07.15 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar terbimbing berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh mhs : 2 orang, guru dan staf: 2 orang & 4 kelas XII (MIPA1,IPS1,MAPK,BB) penilaian lari estafet	
		10.50-11.00	Piket Perpus	Membantu menyusun pembuatan klipping	
32.	Sabtu, 21 Okt 2017	07.15 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar terbimbing berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh mhs : 2 orang, guru: 2 orang & 4 kelas XII (MIPA2,MIPA3,IPS2,IPS3) penilaian lari estafet.	
		12.40 - 13.35	Piket lobby	Menjaga loby dan mengantarkan tugas jika ada	
33.	Senin, 23 Okt 2017	06.30-07.00	Piket 3S	Menyapa siswa dan guru yang datang	
		07.15 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar mandiri berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh : 2 orang mhs & guru: 2 orang & 2 kelas X (IPS3,BB) penilaian dribble,lempar tangkap.	

		12.40 - 13.35	Piket UKS	<p>Hasil kualitatif: Menjaga UKS dan mengawasi anak yang sakit.</p> <p>Hasil kuantitatif: tidak ada siswa yang sakit</p>	
34.	Selasa, 24 Okt 2017	07.15 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar mandiri berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh : 2 orang mhs & guru: 2 orang & 2 kelas X (MIPA2,MIPA3) penilaian dribble,lempar tangkap.	
		12.40 - 14.15	Piket lobby	Menjaga loby dan mengantarkan tugas jika ada	
35.	Rabu, 25 Okt 2017	07.15 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar mandiri berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh : 2 orang mhs & guru: 2 orang & 2 kelas X (MIPA2,MIPA4,MAPK) penilaian dribble,lempar tangkap.	
		12.15-13.55	Piket UKS	<p>Hasil kualitatif: Menjaga UKS dan mengawasi anak yang sakit.</p> <p>Hasil kuantitatif: tidak ada siswa yang sakit</p>	
36.	Kamis, 26 Okt 2017	07.15 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar mandiri berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh : 2 orang mhs & guru: 2 orang & 2 kelas X (IPS1,IPS2) penilaian dribble,lempar tangkap.	

		11.18-12.15	Piket lobby	Menjaga loby dan mengantarkan tugas jika ada	
		13.35-14.15	Piket Perpus	Membantu menyusun pembuatan klipping	
37.	Jumat, 27 Okt 2017	07.15 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar terbimbing berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh mhs : 2 orang, guru dan staf: 2 orang & 4 kelas XII (MIPA1,IPS1,MAPK,BB) penilaian lari jarak menengah 3000m	
		10.50-11.00	Piket Perpus	Menjaga perpus dan menyusun buku di rak buku	
		07.00 – 07.55	Upacara hari sumpah pemuda	Mengikuti upacara hasi sumpah pemuda di MAN 1 Yogyakarta	
38.	Sabtu, 28 Okt 2017	07.15 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar terbimbing berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh mhs : 2 orang, guru: 2 orang & 4 kelas XII (MIPA2,MIPA3,IPS2,IPS3) penilaian lari jarak menengah 3000 meter	
		12.40 - 13.35	Piket lobby	Menjaga loby dan mengantarkan tugas jika ada	
39.	Senin, 30 Okt 2017	06.30-07.00	Piket 3S	Menyapa siswa dan guru yang datang	
		07.15 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar mandiri berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh : 2 orang mhs & guru: 2	

				orang & 2 kelas X (IPS3,BB) penilaian <i>lay-up & undering</i> .	
		12.40 - 13.35	Piket UKS	Hasil kualitatif: Menjaga UKS dan mengawasi anak yang sakit. Hasil kuantitatif: tidak ada siswa yang sakit	
40.	Selasa, 31 Okt 2017	07.15 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar mandiri berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh : 2 orang mhs & guru: 2 orang & 2 kelas X (MIPA2,MIPA3) penilaian <i>lay-up & undering</i> .	
		12.40 - 14.15	Piket lobby	Menjaga loby dan mengantarkan tugas jika ada	
41.	Rabu, 1 Nov 2017	07.15 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar mandiri berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh : 2 orang mhs & guru: 2 orang & 2 kelas X (MIPA2,MIPA4,MAPK) penilaian <i>lay-up & undering</i> .	
		12.15-13.55	Piket UKS	Hasil kualitatif: Menjaga UKS dan mengawasi anak yang sakit. Hasil kuantitatif: tidak ada siswa yang sakit	
42.	Kamis, 2 Nov 2017	07.15 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar mandiri berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh : 2 orang mhs & guru: 2	

				orang & 2 kelas X (IPS1,IPS2) penilaian <i>lay-up & undering.</i>	
		11.18-12.15	Piket lobby	Menjaga loby dan mengantarkan tugas jika ada	
		13.35-14.15	Piket Perpus	Membantu menyusun pembuatan klipping	
43.	Jumat, 3 Nov 2017	07.15 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar terbimbing berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh mhs : 2 orang, guru dan staf: 2 orang & 4 kelas XII (MIPA1,IPS1,MAPK,BB) penilaian penilaian permainan voli.	
		10.50-11.00	Piket Perpus	Menjaga perpus dan menyusun buku di rak buku	
44.	Sabtu, 4 Nov 2017	07.00 – 07.55	Upacara hari sumpah pemuda	Mengikuti upacara hasi sumpah pemuda di MAN 1 Yogyakarta	
		07.15 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar terbimbing berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh mhs : 2 orang, guru: 2 orang & 4 kelas XII (MIPA2,MIPA3,IPS2,IPS3) penilaian penilaian permainan voli	
		12.40 - 13.35	Piket lobby	Menjaga loby dan mengantarkan tugas jika ada	

45.	Senin, 6 Nov 2017	06.30-07.00	Piket 3S	Menyapa siswa dan guru yang datang	
		07.15 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar mandiri berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh : 2 orang mhs & guru: 2 orang & 2 kelas X (IPS3,BB) remedial dan susulan Pemn.basket	
		12.40 - 13.35	Piket UKS	Hasil kualitatif: Menjaga UKS dan mengawasi anak yang sakit. Hasil kuantitatif: tidak ada siswa yang sakit	
46.	Selasa, 7 Nov 2017	07.15 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar mandiri berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh : 2 orang mhs & guru: 2 orang & 2 kelas X (MIPA2,MIPA3) remedial dan susulan Pemn.basket	
		12.40 - 14.15	Piket lobby	Menjaga loby dan mengantarkan tugas jika ada	
47.	Rabu, 8 Nov 2017	07.15 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar mandiri berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh : 2 orang mhs & guru: 2 orang & 2 kelas X (MIPA2,MIPA4,MAPK) remedial dan susulan Pemn.basket	
		12.15-13.55	Piket UKS	Hasil kualitatif: Menjaga UKS dan mengawasi anak yang sakit.	

				Hasil kuantitatif: tidak ada siswa yang sakit	
48.	Kamis, 9 Nov 2017	07.15 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar mandiri berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh : 2 orang mhs & guru: 2 orang & 2 kelas X (IPS1,IPS2) remedial dan susulan Pemn.basket	
		11.18-12.15	Piket lobby	Menjaga loby dan mengantarkan tugas jika ada	
		13.35-14.15	Piket Perpus	Membantu menyusun pembuatan klipping	
49.	Jumat, 10 Nov 2017	07.15 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar terbimbing berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh mhs : 2 orang, guru dan staf: 2 orang & 4 kelas XII (MIPA1,IPS1,MAPK,BB) remedial & pengayaan semua materi	
		10.50-11.00	Piket Perpus	Menjaga perpus dan menyusun buku di rak buku	
50.	Sabtu, 11 Nov 2017	07.15 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar terbimbing berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh mhs : 2 orang, guru: 2 orang & 4 kelas XII (MIPA2,MIPA3,IPS2,IPS3) penilaian remedial & pengayaan semua materi	

		12.40 - 13.35	Piket lobby	Menjaga loby dan mengantarkan tugas jika ada	
51.	Senin, 13 Nov 2017	06.30-07.00	Piket 3S	Menyapa siswa dan guru yang datang	
		07.15 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar mandiri berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh : 2 orang mhs & guru: 2 orang & 4 kelas (2 klas X,2 klas XII) penilaian lari jarak menengah 3000 meter.	
		12.40 - 13.35	Piket UKS	Hasil kualitatif: Menjaga UKS dan mengawasi anak yang sakit. Hasil kuantitatif: tidak ada siswa yang sakit	
52.	Selasa, 14 Nov 2017	07.15 – 10.10	Mengajar/KBM	Mengajar mandiri berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh : 2 orang mhs & guru: 2 orang & 4 kelas (2 klas X,2 klas XII) penilaian lari jarak menengah 3000 meter.	
		12.40 - 14.15	Piket lobby	Menjaga loby dan mengantarkan tugas jika ada	
53.	Rabu, 15 Nov 2017	07.15 – 08.55	Mengajar/KBM	Mengajar mandiri berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh : 2 orang mhs & guru: 2 orang & & 4 kelas (2 klas X,2 klas XII)	

				penilaian lari jarak menengah 3000 meter.	
		09.00-10.00	Penarikan mahasiswa PLT	Dihadiri oleh guru pembimbing,kepsek, dan dosen pamong PLT MAN 1 Yk	

Pilih salah satu jawaban yang paling benar.

1. Tujuan utama permainan bola basket adalah...
 - a. Menggunakan taktik dan strategi
 - b. Memasukan bola ke dalam ring lawan**
 - c. Menggunakan teknik yang baik
 - d. Memainkanbola seindah-indahnya
 - e. Menjaga daerah pertahanan
2. Latihan menembak sambil melayang disebut...
 - a. Lay up shoot**
 - b. Slam dunk
 - c. Jump shoot
 - d. Under ring
 - e. Shooting
3. Teknik yang digunakan mengoper bola jarak jauh pada permainan bola basket adalah...
 - a. Chest pass
 - b. Side pass
 - c. Bound pass
 - d. Over head pass**
 - e. Javeline pass
4. Pola bertahan daerah dalam permainan bola basket disebut...
 - a. Set offence
 - b. Fast break
 - c. Zona defence**
 - d. Man to man marking
 - e. Double pivot offence
5. Tembakan hukuman ke dalam ring basket setiap masuk nilainya...
 - a. 1**
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. Tidak di hitung
6. Serangan dalam bola basket yang dilakukan secara mendadak sebelum lawan sempat membuat pola pertahanan dinamakan...
 - a. Set offence**
 - b. Fat break
 - c. Stufeel
 - d. Zona defence
 - e. Double pivot offence
7. Teknik pivot dalam bola basket adalah...
 - a. Melayang mendekati ring basket
 - b. Operan
 - c. Memoros pada satu kaki dengan tujuan melindungi bola**
 - d. Menembak dari luar lingkaran
 - e. Memegang bola
8. System pertahanan daerah dengan 2-1-2 adalah...
 - a. Ada dua penjaga di dekat basket
 - b. Ada dua penjaga yang posisinya jauh dari basket
 - c. Ada satu penjaga di tengah
 - d. Setiap pemain harus menjaga ketat setiap daerahnya masing-masing**
 - e. Jawaban a,b,c, dan d benar
9. Pemain bertahan dalam bola basket biasanya disebut...
 - a. Center
 - b. Guard**
 - c. Forward

- d. Point guard
 - e. Play maker
10. Untuk mengamankan bola dari rebutan lawan, maka teknik memutar badan dilakukan. Teknik memutar badan dalam permainan bola basket disebut...
- a. Pivot
 - b. Shooting
 - c. **Dribbling**
 - d. Lay-up
 - e. Walking
11. Berapa lama waktu bermain dalam permainan bola basket...
- a. 2 x 10 menit
 - b. 3 x 10 menit
 - c. **4 x 10 menit**
 - d. 5 x 10 menit
 - e. 6 x 10 menit
12. Dalam permainan bola basket ada berapa jumlah pemain dalam setiap regu...
- a. **5 pemain**
 - b. 6 pemain
 - c. 7 pemain
 - d. 8 pemain
 - e. 9 pemain
13. Siapa pencipta Permainan bola basket...
- a. James bakem
 - b. **Dr. james A. Naismith**
 - c. Khatarine james
 - d. Dr tunder smith
 - e. Dr William smith
14. Pada tahun berapa permainan basket diciptakan...
- a. 1888
 - b. 1889
 - c. 1890
 - d. **1891**
 - e. 1892
15. Kapan berdirinya PERBASI Indonesia...
- a. 21 oktober 1951
 - b. 22 oktober 1952
 - c. **23 oktober 1951**
 - d. 24 oktober 1953
 - e. 25 oktober 1954
16. Jumlah pemain bol voli dalam satu regu terdiri dari...
- a. 3 pemain
 - b. 4 pemain
 - c. 5 pemain
 - d. **6 pemain**
 - e. 7 pemain
17. Prinsip dsar bermain bola voli adalah...
- a. Memasukkan bola melewati jaring
 - b. Memantulkan bola agar dapat diterima oleh lawan
 - c. Memantulkan bola sehingga dapat menyulitkan lawan
 - d. Memantulkan bola tidak lebih dari 3 kali sentuhan
 - e. **Memantul-mantulkan bola agar jangan sampai bola menyentuh lantai**
18. Bagian tubuh yang sah untuk memainkan bola dalam permainan bola voli...
- a. Seluruh bagian tubuh
 - b. **Dari lutut keatas**
 - c. Ditangan atau lengan
 - d. Dari pinggang ke atas

- e. Tangan dan kaki
19. Penggunaan passing atas biasanya posisi bola berada...
- a. **Melambung sedikit diatas kepala bagian belakang**
 - b. Melambung didepan dada
 - c. Melambung sedikit didepan dahi
 - d. Melambung diatas bahu
 - e. Melambung diatas kepala
20. Usaha seorang pemain voli untuk menerima atau memainkan bola yang datang dari daerah lawan atau teman seregu adalah...
- a. **Passing**
 - b. Receive
 - c. Spike
 - d. Servis
 - e. Set up
21. Yang **tidak** termasuk kekurangan pada saat melakukan passing atas adalah...
- a. Ibu jari menunjuk kedepan
 - b. Jari-jari lemas dan rapat
 - c. Bola kena telapak tangan
 - d. **Dapat menyentuh bola dengan tepat**
 - e. Menggerakkan pergelangan tangan ke depan.
22. Tinggi net lapangan voli diukur dari tengah lapangan untuk putri ukurannya adalah...
- a. 2,25 meter
 - b. **2.24 meter**
 - c. 2,23 meter
 - d. 2,22 meter
 - e. 2,21 meter
23. Tinggi net lapangan voli diukur dari tengah lapangan untuk putra ukurannya adalah...
- a. **2.43 meter**
 - b. 2.44 meter
 - c. 2.45 meter
 - d. 2.46 meter
 - e. 2.47 meter
24. Berapa panjang daerah belakang lapangan voli...
- a. 4 meter
 - b. 5 meter
 - c. **6 meter**
 - d. 7 meter
 - e. 8 meter
25. Berapa panjang dan lebar lapangan voli...
- a. 15 meter dan 6 meter
 - b. 16 meter dan 7 meter
 - c. 17 meter dan 8 meter
 - d. **18 meter dan 9 meter**
 - e. 19 meter dan 10 meter
26. Berapa panjang daerah depan dalam lapangan voli...
- a. 7 meter
 - b. 6 meter
 - c. 5 meter
 - d. 4 meter
 - e. **3 meter**
27. Jumlah pemain softball setiap regu terdiri dari...
- a. **9 pemain**
 - b. 10 pemain
 - c. 11 pemain

- d. 12 pemain
 - e. 13 pemain
28. Lama permainan soft ball ditentukan oleh...
- a. Set atau games
 - b. waktu
 - c. Frekuensi permainan
 - d. Jumlah pemain
 - e. **Inning**
29. Base pada permainan soft ball berjumlah...
- a. 7
 - b. 6
 - c. 5
 - d. 4
 - e. **3**
30. Tiap base dalam permainan soft ball hanya boleh diisi oleh...
- a. **1 orang pemain pemukul**
 - b. 2 orang pemain pemukul
 - c. 3 orang pemain pemukul
 - d. 4 orang pemain pemukul
 - e. 5 orang pemain pemukul
31. Jumlah inning dalam permainan soft ball adalah...
- a. 5 inning
 - b. 6 inning
 - c. **7 inning**
 - d. 8 inning
 - e. 9 inning
32. Pergantian tempat antara regu pemukul dengan regu penjaga terjadi apabila regu penjaga berhasil mematikan...
- a. 1 orang pemain regu pemukul
 - b. 2 orang pemain regu pemukul
 - c. **3 orang pemain regu pemukul**
 - d. 4 orang pemain regu pemukul
 - e. 5 orang pemain regu pemukul
33. Bila si pemukul baik atas pukulannya sendiri maupun pukulan lawannya berhasil kembali ke home plate dengan selamat berarti pemain ini mendapatkan nilai...
- a. 5
 - b. 4
 - c. 3
 - d. 2
 - e. **1**
34. Jika seorang batter memukul bola tanpa ayunan disebut pukulan...
- a. Slide
 - b. **Bunting**
 - c. Swing
 - d. Striding
 - e. Batting
35. Diameter lapangan tolak peluru adalah...
- a. 2,125 meter
 - b. 2,130 meter
 - c. **2,135 meter**
 - d. 2,140 meter
 - e. 2,145 meter
36. Lebar balok lempar pada lapangan tolak peluru adalah...

- a. 11,4 cm
 - b. 11,5 cm
 - c. 11,6 cm
 - d. 11,7 cm
 - e. 11,8 cm
37. Berat peluru untuk senior putra adalah...
- a. 7,29 kg
 - b. 7,28 kg
 - c. 7,27 kg
 - d. 7,26 kg
 - e. 7,25 kg
38. Berat peluru untuk pemula atau yunior putri adalah...
- a. 2 kg
 - b. 2,5 kg
 - c. 3 kg
 - d. 3,5 kg
 - e. 4 kg
39. Panjang balok lempar pada lapangan tolak peluru adalah...
- a. 1,21 meter
 - b. 1,22 meter
 - c. 1,23 meter
 - d. 1,24 meter
 - e. 1,25 meter
40. Agar hasil tolakan maksimal, maka sudut tolakan kurang dari...
- a. 50 derajat
 - b. 45 derajat
 - c. 40 derajat
 - d. 35 derajat
 - e. 30 derajat
41. Penyakit kelamin yang disebabkan oleh bakteri *Treponema pallidum* disebut penyakit...
- a. Lymphogranuloma venereum
 - b. Ulcus molle
 - c. Gonorrhoe
 - d. Syphilis
 - e. Granuloma venereum
42. Masa tunas penyakit raja singa atau lues pada tingkat 1 berlangsung selama...
- a. 1-3 minggu
 - b. 2-4 minggu
 - c. 3-5 minggu
 - d. 4-6 minggu
 - e. 5-7 minggu
43. Penyakit gonorrhoe disebabkan oleh bakteri...
- a. *Treponema pallidum*
 - b. *Neisseria genecoc*
 - c. Lymphogranulema
 - d. *Donovania granulomatis*
 - e. *Haemophilus ducreyi*
44. Masa tunas penyakit gonorrhoe berlangsung selama...
- a. 5-7 hari
 - b. 4-6 hari
 - c. 3-5 hari

- d. 2-4 hari
 - e. 1-3 hari
45. Virus penyakit AIDS disebut...
- a. Human immune acquired virus
 - b. Human immuno deficiency syndrome
 - c. Human immuno deficiency virus
 - d. Acquired immuno deficiency virus
 - e. Acquired immunodeficiency virus
46. Virus penyakit AIDS terutama hidup didalam...
- a. Cairan ingus
 - b. Darah, air mani, dan cairan vagina
 - c. Air ludah
 - d. Keringat
 - e. Kotoran penderita
47. Bagaimana Cara melakukan kayang dari posisi berdiri...
- a. Kaki buka lebar dan badan meliuk ke belakang disertai dengan kepala tengadah dan salah satu tangan menjulur kearah matras hingga kedua tangan menyentuh matras dan badan membentuk busur
 - b. Kaki rapat dan badan meliuk ke belakang disertai dengan kepala tengadah dan salah satu tangan menjulur kearah matras hingga kedua tangan menyentuh matras dan badan membentuk busur
 - c. Kaki buka lebar dan badan meliuk ke belakang disertai dengan kepala tidak tengadah dan salah satu tangan menjulur kearah matras hingga kedua tangan menyentuh matras dan badan membentuk busur
 - d. Kaki buka lebar dan badan meliuk ke belakang disertai dengan kepala tengadah dan salah satu tangan menjulur kearah matras hingga kedua tangan menyentuh matras dan badan tidak membentuk busur
 - e. Posisi dari tiduran dan badan tidak meliuk ke belakang disertai dengan kepala tidak tengadah dan salah satu tangan menjulur kearah matras hingga kedua tangan menyentuh matras dan badan membentuk busur
48. Yang dimaksud dengan headstand adalah...
- a. Berdiri kaki lebar
 - b. Berdiri dengan tangan sebagai tumpuan
 - c. Berdiri dengan kepala sebagai tumpuan
 - d. Berdiri dengan tengadah
 - e. Berdiri dengan kaki satu
49. Yang dimaksud dengan handstand adalah...
- a. Berdiri kaki lebar
 - b. Berdiri dengan tangan sebagai tumpuan
 - c. Berdiri dengan kepala sebagai tumpuan
 - d. Berdiri dengan tengadah
 - e. Berdiri dengan kaki satu
50. Agar bisa melakukan roll depan maka yang harus di perhatikan yaitu...
- a. Badan berguling kedepan
 - b. Dorongan tangan
 - c. Kaki dekat dengan matras
 - d. Kepala tunduk
 - e. Jawaban a,b,c, dan d benar

LAMPIRAN 4

(Dokumentasi)

