

**LAPORAN INDIVIDU
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)**

SMK MUHAMMADIYAH WONOSARI

2 JULI - 17 SEPTEMBER 2014



Disusun Oleh

**Akhmad Irvan Fauzi
11601241023**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2014**

PENGESAHAN LAPORAN PPL

Pengesahan laporan Kegiatan PPL UNY di SMK Muhammadiyah Wonosari

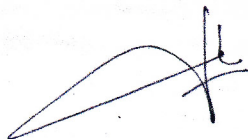
Nama : Akhmad Irvan Fauzi
NIM : 11601241023
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi

Telah melaksanakan kegiatan PPL di SMK Muhammadiyah Wonosari dari tanggal 2 Juli sampai dengan 17 September 2014 dan hasil kegiatan tercakup seluruhnya dalam naskah laporan ini.

Wonosari, 8 September 2014

Mengesahkan,

Dosen Pembimbing PPL



Sujarwo M.Or

NIP : 198303142008011012

Guru Pembimbing



Sigit Nashofi.S.Pd.Jas

NBM : 1074573

Mengetahui,

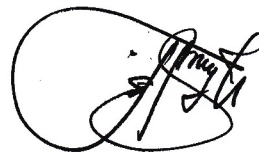
Kepala Sekolah



Tsulistianta Subhan Aziz, S.Pd

NBM : 896 615

Koordinator PPL Sekolah



Dra. Eny Murwaningsih

NIP : 196710052007012014

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan Karunia-Nya dan Rahmat-Nya, sehingga penulis mampu menyelesaikan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMK Muhammadiyah Wonosari tanpa ada halangan yang berarti sampai tersusunnya laporan ini.

Laporan ini disusun dalam rangka untuk memenuhi tugas mata kuliah Kuliah Kerja Nyata dan Pengalaman Praktek Lapangan (KKN-PPL) yang keduanya merupakan mata kuliah wajib lulus bagi mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. Kegiatan KKN-PPL yang dilaksanakan tanggal 02 Juli sampai dengan 17 September 2014 yang tujuannya untuk membentuk pribadi calon pendidik bangsa yang memiliki keunggulan dalam kualitas dan berdedikasi tinggi, dengan mengetahui apa saja tugas seorang pendidik, serta di dalam pelaksanaannya memberikan bekal pengalaman yang tidak mungkin didapatkan di dalam perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan kegiatan PPL ini tidak lepas dari bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas bimbingan, arahan, dan saran yang diberikan hingga pelaksanaan PPL dapat berjalan dengan lancar.

Ucapan terima kasih ditujukan kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan ridho-Nya sehingga di beri kelancaran dalam pelaksanaan PPL.
2. Bapak Prof Dr. Rochmat Wahab, M.pd.MA selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta
3. Ketua UPPL beserta staf.
4. Bapak Sujarwo M.Or .Dosen Pembimbing Lapangan PPL yang telah memberikan dorongan moril dan arahnya demi lancarnya jalan PPL ini.
5. Bapak Tsulistianta Subhan Aziz, S.Pd Kepala Sekolah SMK Muhammadiyah Wonosari yang telah berkenan menerima Mahasiswa praktikan dan memberikan kesempatan serta fasilitas selama kegiatan PPL berlangsung di SMK Muhammadiyah Wonosari.

6. Ibu Dra. Eny Murwaningsih, Koordinator PPL di SMK Muhammadiyah Wonosari yang telah berkenan membimbing dan memberikan arahan selama berlangsungnya kegiatan PPL UNY 2014.
7. Bapak Sigit nasofi, S.Pd Jas, Guru Pembimbing PPL di SMK Muhammadiyah Wonosari yang telah banyak memberikan kesempatan, arahan, dan bimbingannya sehingga kegiatan PPL yang saya laksanakan dapat terlaksana sesuai jadwal.
8. Bapak dan ibu guru serta karyawan SMK Muhammadiyah Wonosari atas kerjasama dan bantuannya kepada kami selama pelaksanaan PPL berlangsung.
9. Teman-teman PPL UNY 2014, atas kerjasama dan kekompakkannya selama ini. Kalian semua adalah pengalaman yang paling berharga buat saya.
10. Siswa-siswi SMK Muhammadiyah Wonosari khususnya kelas XI Akutansi 1,2,3,4, Perbankan, Jasa Boga, Animasi, Multimedia 1,2 yang telah membantu dan ikut mendukung selama pelaksanaan PPL.
11. Dan kepada seluruh pihak yang telah membantu terlaksananya program PPL UNY 2014 di SMK Muhammadiyah Wonosari.

Semua pihak yang telah memberikan saran dan masukan, yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Semoga apa yang kami lakukan menjadikan tambahan ilmu, wawasan, dan pengalaman bagi kami serta dapat menjadi sumbangan pemikiran bagi semua pihak baik warga sekolah SMK Muhammadiyah Wonosari, masyarakat sekitar, maupun pembaca.

Sebagaimana Kata pepatah “tiada gading yang tak retak”, maka penyusun sangat menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari sempurna. Terbatasnya waktu dalam pelaksanaan PPL ini serta terbatasnya kemampuan dalam menyusun laporan PPL merupakan salah satu penyebabnya, oleh karena itu saran dan kritik yang membangun sangat kami harapkan demi kesempurnaan laporan ini. Semoga laporan ini dapat bermanfaat dan memberikan sumbangan ilmu pengetahuan bagi semua pihak.

Wonosari, 8 September 2014

Penyusun

Akhmad Irvan Fauzi

NIM : 11601241023

DAFTAR ISI

	Hal
Halaman Judul.....	i
Halaman Pengesahan.....	ii
Kata Pengantar.....	iii
Daftar Isi.....	v
Daftar Lampiran.....	vi
Abstrak.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Analisis Situasi.....	2
C. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL.....	4
BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL	
A. Persiapan Program Kerja PPL	7
B. Pelaksanaan Kegiatan PPL.....	8
C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi.....	9
BAB III PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	12
B. Saran.....	13
DAFTAR PUSTAKA.....	16
LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Matrik Program Kerja PPL 2014
- Lampiran 2 : Laporan Mingguan Pelaksanaan PPL
- Lampiran 3 : Laporan Dana Pelaksanaan PPL
- Lampiran 4 : Kartu Bimbingan PPL di Lokasi
- Lampiran 5 : Kalender Pendidikan SMK Muhammadiyah Wonosari
- Lampiran 6 : Silabus Mata Pelajaran
- Lampiran 7 : RPP Pembelajaran
- Lampiran 8 : Jadwal Pelajaran SMK Muhammadiyah Wonosari
- Lampiran 9 : Lembar Observasi Pembelajaran

**Laporan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)
Universitas Negeri Yogyakarta
SMK Muhammadiyah Wonosari**

**Oleh :
Akhmad Irvan Fauzi
11601241023**

ABSTRAK

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan suatu wadah untuk menerapkan/mengaplikasikan ilmu yang selama ini telah dipelajari dalam bidang keahlian maupun ilmu keguruan yang berkaitan dengan peserta didik dalam proses belajar mengajar. Selain itu praktik mengajar juga bertujuan untuk menciptakan calon-calon pendidik yang profesional sesuai dengan bidangnya. Dalam kesempatan ini, mahasiswa melakukan praktik pengalaman lapangan di SMK Muhammadiyah Wonosari. Praktik pengalaman lapangan atau praktik mengajar ini mulai dilaksanakan pada tanggal 02 Juli s.d. 17 September 2014. Dalam praktik mengajar mahasiswa terlebih dahulu melaksanakan persiapan pembelajaran, yaitu membuat perencanaan pembelajaran dimulai dengan membuat rencana pelaksanaan pembelajaran sampai dengan evaluasi yang dilaksanakan. Kemudian melakukan koordinasi dan konsultasi kepada guru pembimbing di sekolah tersebut.

Dalam bimbingan PPL, mahasiswa (penulis) mendapatkan kesempatan untuk mengajar di kelas XI Akuntansi 1, Akuntansi 2, Akuntansi 3, Akuntansi 4, XI PB, XI MM 1, MM 2, XI AN, XI JB. Dari waktu yang diberikan praktikan dapat mengajar sebanyak 10 kali tatap muka. Materi Pelajaran yang dapat diajarkan adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Adapun materi pokok yang diampu pada kelas XI Akuntansi 1, Akuntansi 2, Akuntansi 3, Akuntansi 4, XI PB, XI MM 1, MM2, XI AN, XI JB pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah Permainan bola besar, permainan bola kecil, Atletik, Beladiri, Kebugaran Jasmani, senam ritmik, renang. Materi Pokok yang diampu pada materi pembelajaran permainan bola besar adalah Permainan sepak bola, Permainan bola basket, Permainan bola voli. Permainan bola kecil meliputi Bulutangkis, Atletik meliputi lari menggunakan start jongkok, lari menggunakan start berdiri, Beladiri meliputi Pencak Silat, kebugaran jasmani meliputi latihan daya tahan otot jantung dan paru, Senam ritmik meliputi rangkaian gerak senam ritmik, renang meliputi gerak renang gaya dada. Alokasi waktu untuk materi pokok tiap pertemuannya adalah 3 x 45 menit. Kurikulum yang digunakan adalah kurikulum 2013 dan penulisan Rencana Pelaksanaan Pembelajarannya (RPP) sesuai dengan format kurikulum 2013..

Secara garis besar, kegiatan PPL berlangsung secara baik, mulai dari observasi, pembuatan administrasi mengajar, Rencana Pokok Pembelajaran, proses belajar mengajar hingga evaluasi dan penyusunan laporan. Hambatan yang ada masih dalam taraf wajar, yang diharapkan dapat memberikan pengalaman yang berharga bagi praktikan untuk lebih meningkatkan kualitas, terutama di bidang pendidikan. Adapun saran dari penyusunan agar dari pihak sekolah lebih mengembangkan fasilitas yang bersangkutan langsung dengan proses pengajaran, bagi pihak UNY supaya pembekalan kepada mahasiswa PPL terkait dengan proses pembelajaran lebih ditingkatkan, sehingga untuk mahasiswa angkatan selanjutnya dapat memahami dan lebih rajin mempelajari tentang ilmu-ilmu kependidikan supaya kegiatan PPL untuk tahun berikutnya berlangsung lebih baik.

Kata kunci : PPL, SMK Muhammadiyah Wonosari

BAB I

PENDAHULUAN

Salah satu bagian penting dalam proses pendidikan nasional adalah sekolah yang berperan strategis dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Menanggapi persoalan tersebut Universitas Negeri Yogyakarta sebagai bagian dari komponen pendidikan nasional yang sejak awal berdirinya telah menyatakan komitmennya terhadap dunia pendidikan merintis program pemberdayaan sekolah melalui program kegiatan PPL.

Program PPL adalah program kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL). Tujuan yang ingin dicapai yaitu mengembangkan kompetensi mahasiswa sebagai calon pendidik atau tenaga kependidikan. PPL atau Praktik Pengalaman Lapangan diharapkan dapat menjadi bekal bagi mahasiswa sebagai wahana pembentukan tenaga kependidikan yang berkompentensi pedagogik, individual, kepribadian, sosial, dan professional yang siap memasuki dunia pendidikan, mempersiapkan dan menghasilkan tenaga kependidikan atau calon guru yang memiliki sikap, nilai, pengetahuan, dan keterampilan professional.

Dalam setiap usaha peningkatan kualitas sumber daya manusia, pendidikan merupakan upaya yang dapat digunakan untuk meningkatkan segala potensi yang dimiliki oleh setiap manusia sehingga dapat meningkatkan kualitas dirinya. Berkaitan dengan hal tersebut, maka kami mencoba untuk meningkatkan kualitas kami sebagai seorang calon pendidik dan produk-produk yang berkualitas sesuai dengan bidang jurusan yang ada melalui program ”PPL di SMK Muhammadiyah Wonosari”.

SMK Muhammadiyah Wonosari sebagai salah satu sasaran PPLUNY yang diharapkan dapat meningkatkan kreativitas dan mendapatkan manfaat dalam pelaksanaan PPL di SMK Muhammadiyah Wonosari. Selain itu, mahasiswa PPLUNY diharapkan dapat memberikan bantuan berupa pemikiran, tenaga, dan ilmu pengetahuan dalam merencanakan dan melaksanakan program pengembangan sekolah guna mengembangkan atau meningkatkan segala kompetensi yang dimiliki dalam rangka membentuk pribadi yang cerdas, mandiri, dan bernurani sesuai dengan visi dan misi UNY.

Rangkaian kegiatan pra PPL ini meliputi pengajaran mikro dan kegiatan observasi di sekolah. Kegiatan pembelajaran mikro dilakukan dengan teman sebaya maupun siswa sekolah. Kegiatan observasi di sekolah bertujuan agar mahasiswa memperoleh gambaran mengenai proses pembelajaran yang dilakukan di sekolah beserta kelengkapan sarana dan prasarana yang menunjang proses pembelajaran.

Dalam kegiatan PPL, mahasiswa terjun langsung ke instansi sekolah dalam kurun waktu kurang lebih 11 minggu. Waktu efektif yang digunakan untuk kegiatan PPL adalah sebanyak 6 hari efektif dengan jumlah jam efektif per harinya adalah 6 sampai 7 jam. Selama kegiatan berlangsung, mahasiswa menggunakan waktunya untuk mengamati, mengenal dan mempraktikkan semua kompetensi yang diperlukan bagi seorang tenaga pendidik atau guru,

terutama dalam hal perangkat pengajaran. Selain itu menjadikan apa yang didapat adalah sebuah pengalaman dan bekal untuk menghadapi dunia nyata yang ada di lapangan pada waktu yang akan datang, serta dapat memupuk rasa tanggung jawab dan mendidik diri sebagai orang yang professional di bidangnya.

A. Analisis Situasi

1. Alamat

SMK Muhammadiyah Wonosari terletak di Jl. Alun-alun Barat No.11 Wonosari, Gunungkidul Kode pos 55813. Sekolah ini berada di tengah kota yang dekat dengan Pemerintah Daerah, dan Masjid Kota.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilaksanakan pada pra PPL pada tanggal 2-16 Maret 2014 diperoleh data sebagai berikut:

a. Kondisi Fisik

SMK Muhammadiyah Wonosari dibangun diatas tanah seluas 18.209 m² dengan rincian sebagai berikut :

- 1) Ruang kelas siswa, terdiri dari:
 - a) 12 Ruang kelas Jurusan Akuntansi
 - b) 6 Ruang kelas Jurusan Multimedia
 - c) 3 Ruang kelas Jurusan Jasa Boga
 - d) 3 Ruang kelas Jurusan Animasi
 - e) 3 Ruang kelas Perbankan Syariah
- 2) Ruang laboratorium
 - a) Lab Komputer 1
 - b) Lab Komputer 2
 - c) Lab Komputer 3
 - d) Lab Bahasa
 - e) Lab Komputer 4
- 3) Ruang Penunjang lainnya
 - a) Ruang UKS
 - b) Ruang Perpustakaan
 - c) Kantin
 - d) Gudang dan Dapur
 - e) Ruang Display
 - f) Ruang BP

2. Visi dan Misi

A. VISI

“Unggul Dalam Mutu, Berwawasan Kebangsaan Yang Berdasarkan Nilai Keislaman”.

B. MISI

1. Menumbuhkan semangat berkompetisi semua warga sekolah.
2. Mendorong siswa senantiasa tanggap, aktif, dan inovatif terhadap perkembangan IPTEK.
3. Menumbuhkan rasa cinta tanah air dan bangsa dalam bingkai otonomi daerah.
4. Mewujudkan manusia muslim yang beriman, berilmu dan berakhlak mulia.

3. Guru

SMK Muhammadiyah Wonosari memiliki 62 orang tenaga pendidik yang profesional dalam mendidik peserta didiknya. Sudah ada beberapa guru yang melakukan sertifikasi.

4. Siswa

Adapun jumlah siswa SMK Muhammadiyah Wonosari adalah 720 siswa dari semua jurusan.

5. Karyawan

Sekolah ini mempunyai banyak karyawan, yakni Tata Usaha, petugas Perpustakaan, petugas Laboratorium dan pemelihara sekolah serta petugas kebersihan yang seluruhnya berjumlah 11 orang.

6. Fasilitas

Fasilitas yang terdapat di SMK Muhammadiyah Wonosari antara lain sebagai berikut:

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| a. Ruang Kelas | k. Ruang Perpustakaan |
| b. Ruang Guru | l. Ruang Bahasa |
| c. Ruang Kepala Sekolah | m. Koperasi Siswa |
| d. Ruang Tata Usaha | n. Kantin |
| e. Ruang Komputer | o. Kamar Mandi/WC |
| f. Ruang UKS | p. Gudang Umum |
| g. Ruang BP/BK | |
| h. Ruang IPM | |
| i. Ruang Musholla | |
| j. Ruang Parkiran | |

Fasilitas tersebut pada umumnya dalam kondisi baik, walau ada beberapa bagian yang masih kurang tetapi itu semua masih dalam batas kewajaran. Selain itu gudang dan parkir sepeda motor yang dimiliki masih memerlukan penataan yang lebih lanjut.

7. Ekstrakurikuler

Kegiatan Ekstrakurikuler yang ada di SMK Muhammadiyah Wonosari sebagai wahana penyaluran dan pengembangan minat dan bakat siswa-siswinya. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut secara struktural berada di bawah koordinasi sekolah dan IPM. Kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah ini antara lain Hawaii (* merupakan ekstra kulikuler wajib), dan Bola Voli.

Fasilitas KBM di SMK Muhammadiyah Wonosari antara lain : *whiteboard*, spidol, penghapus spidol, LCD. Penggunaan LCD hanya beberapa kelas yang sudah terpasang, dan untuk ruangan yang belum terpasang dapat menggunakan LCD dengan meminjam di TU.SMK Muhammadiyah Wonosari ini sudah memiliki area hot spot yang memungkinkan siswa maupun guru dapat mengakses internet guna menunjang proses kegiatan belajar mengajar maupun untuk menimba ilmu pengetahuan yang lebih luas namun dalam mengaksesnya masih kurang karena antara kampus 1 dan kampus 2 jangkauan hot spotnya berbeda.

B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan KKN-PPL

Program PPL ini merupakan bagian dari mata kuliah dengan jumlah 3 SKS yang harus ditempuh oleh mahasiswa program studi kependidikan. Materi yang ada meliputi program mengajar teori dan praktik di Lapangan dengan pengarahan oleh guru pembimbing. Pelaksanaan PPL di mulai sejak tanggal 02 Juli 2014 sampai dengan 17 September 2014. Kegiatan ini dilaksanakan berdasarkan ketentuan yang berlaku sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan.

Rencana kegiatan PPL dibuat berdasarkan waktu dan jenis kegiatan yang akan dilaksanakan. Agar tercapai efisiensi dan efektivitas penggunaan waktu yang ada, maka kegiatan PPL direncanakan sebagai berikut:

1. Rancangan kegiatan PPL

- a. Pembekalan KKN-PPL
- b. Pengajaran Mikro
- c. Pembuatan RPP
- d. Praktik mengajar

Rancangan Program PPL terbagi 2, yaitu:

- a. Rancangan Kegiatan PPL

Rancangan ini bertujuan untuk menentukan apa saja yang harus dipersiapkan sebelum PPL dilaksanakan, yaitu antara lain:

- 1) Rancangan program PPL
Program PPL yang paling penting dirancang adalah pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Agar rancangan pembelajaran dapat berjalan dengan baik maka diperlukan persiapan komponen-komponen pendukungnya seperti jadwal pelajaran, jam pelajaran, materi diklat dan kalender pendidikan sekolah.
- 2) Rancangan media pembelajaran
Media yang digunakan dalam pembelajaran tergantung pada materi diklat yang digunakan dalam praktek mengajar. Media yang baik merupakan media yang dapat memberikan pengalaman langsung dan memberikan daya tarik dari siswa terhadap mata diklat yang telah diajarkan untuk memahami dan memperdalam pelajaran tersebut dari kegiatan belajar mengajar yang siswa ikuti di sekolah.

b. Rancangan Pelaksanaan PPL

Rancangan ini bertujuan agar pelaksanaan PPL sesuai dengan program yang telah dirancang sebelum melaksanakan praktek mengajar. Rancangan tersebut meliputi:

- 1) Rancangan materi diklat
Dalam pelaksanaan praktek mengajar, materi yang diajarkan harus dirancang sedemikian rupa sehingga tidak menyimpang dari program tahunan, program semester, Satuan Acara Pembelajaran (SAP). Rancangan materi diklat yang baik akan memperlancar jalannya kegiatan belajar mengajar.
- 2) Rancangan penilaian atau evaluasi
Penilaian untuk mengukur tingkat pembelajaran siswa perlu suatu rancangan khusus agar penilaian yang dilakukan tidak asal-asalan. Rancangan penilaian meliputi faktor apa saja yang akan di ambil untuk mengukur keberhasilan siswa.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISA HASIL

Kegiatan PPL ini dilaksanakan selama kurang lebih waktu aktif satu bulan, terhitung mulai tanggal 11 Agustus 2014 sampai dengan 3 September 2014. Selain itu terdapat juga alokasi waktu untuk observasi sekolah dan observasi kelas yang dilaksanakan sebelum PPL dimulai. Program yang direncanakan untuk dilaksanakan di SMK Muhammadiyah Wonosari untuk Program Individu meliputi persiapan, pelaksanaan dan analisis hasil. Uraian tentang hasil pelaksanaan program individu sebagai berikut:

A. Persiapan Program Kerja PPL

Selama masih aktif kuliah mahasiswa mendapat pembekalan sebelum diterjunkan ke lapangan dan mengikuti mata kuliah PPL I.

Observasi yang dilakukan setelah observasi mengenai kondisi fisik lingkungan sekolah maka dilanjutkan dengan observasi individu atau observasi kelas untuk mendapatkan informasi terkait dengan proses belajar mengajar di SMK Muhammadiyah Wonosari yang dimulai tanggal 11 Juli sampai tanggal 6 September 2014. Dalam melakukan pengamatan proses belajar mengajar dalam kelas, meliputi metode yang digunakan, media, dan administrasi pendidikan serta meliputi perilaku siswa ketika proses belajar mengajar berlangsung baik di dalam maupun di luar proses belajar mengajar. Observasi terhadap siswa digunakan sebagai masukan untuk menyusun strategi praktik pengajaran.

a. Pembekalan PPL

Sebelum melakukan kegiatan PPL di sekolah kami mendapatkan pembekalan PPL yang berlangsung pada bulan Juli 2014 dilaksanakan oleh jurusan masing-masing. Dalam pembekalan ini penyusun diberi sebuah pelatihan bagaimana menjalin komunikasi dan bekerjasama dalam suatu tim yang tentunya bermanfaat bagi penyusun selama melaksanakan kegiatan PPL di sekolah atau lembaga. Hanya pelaksanaannya yang terlalu dekat dengan penerjunan sehingga kami kurang maksimal dalam merencanakan program PPL kami.

b. Pengajaran Mikro

Persiapan paling awal yang dilakukan oleh mahasiswa PPL adalah mengikuti kuliah pengajaran mikro (*micro teaching*). Mahasiswa melakukan praktik mengajar pada kelas yang kecil atau yang jumlah pesertanya dibatasi. Mahasiswa berperan sebagai guru sedangkan teman satu kelompok berperan sebagai siswa. Mereka semua memberikan masukan, baik berupa kritik maupun saran, setiap kali mahasiswa selesai praktik mengajar. Pengajaran mikro bertujuan untuk membekali mahasiswa supaya lebih siap untuk melaksanakan PPL dari segi penguasaan materi, cara penyampaian materi pelajaran, peng

Pengelolaan kelas, maupun dalam hal persiapan media dan perangkat pembelajaran. Pengajaran mikro dilaksanakan sebelum PPL yaitu selama 1 semester. Kegiatan ini dapat melatih mahasiswa dengan keterampilan-keterampilan dalam proses pembelajaran, seperti membuka pelajaran, menyampaikan materi, metode mengajar, bertanya, menutup pelajaran dan keterampilan lainnya seperti penyusunan silabus dan rencana pelaksanaan pembelajaran.

c. Pembuatan RPP

Dalam pembuatan RPP, mahasiswa mencoba menyusun RPP sesuai dengan mata pelajaran yang akan disampaikan dalam proses pembelajaran yang disesuaikan dengan silabus yang ada (adapun RPP yang penyusun buat, penyusun lampirkan dalam lampiran dalam laporan ini). Selama melakukan kegiatan pembelajaran di sekolah, penyusun dapat menyusun RPP sebanyak 10 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).

B. Pelaksanaan Kegiatan PPL

Dalam pelaksanaan praktik mengajar, mahasiswa mencoba menyampaikan bahan ajar di dalam kelas yang didampingi oleh Guru Pembimbing. Namun selanjutnya proses pembelajaran diserahkan sepenuhnya kepada mahasiswa, setelah berkoordinasi terlebih dahulu dengan Guru Pembimbing.

Pada kegiatan PPL yang telah dilaksanakan oleh mahasiswa telah menerapkan langkah-langkah atau tahapan-tahapan pembelajaran. Selain itu PPL dilaksanakan agar mahasiswa dapat mengaplikasikan ilmu dan keterampilan mengajar yang dimiliki terutama untuk bidang akuntansi keuangan. Mahasiswa mendapatkan kesempatan untuk praktik mengajar selama 16 kali pertemuan.

Mahasiswa memulai kegiatan PPL atau praktik mengajarnya pada tanggal 11 Agustus 2014 di kelas XI Akuntansi 1, Akuntansi 2, Akuntansi 3, Akuntansi 4, XI PB, XI MM 1, MM 2, XI AN, XI JB dengan 10 kali pertemuan. Praktikan dalam hal ini mempunyai kesempatan mengajar sebanyak 30 jam per minggu dengan 5 kali pertemuan dalam seminggunya. Pertemuan terjadi pada hari Senin, Selasa, Rabu, Kamis, Jumat dengan alokasi waktu 3 jam yang per jamnya adalah 45 menit, dan hari Rabu dengan alokasi waktu 3 jam. Pada saat mengajar mahasiswa praktikan didampingi oleh guru pembimbing, yaitu Bapak Sigit Nasofi, S.Pd Jas. Mahasiswa telah berhasil melaksanakan praktik mengajar dengan jumlah total jam adalah sebanyak 30 jam. Untuk mata pelajaran yang diajarkan oleh mahasiswa adalah mata pelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi. Secara umum mahasiswa melakukan kegiatan praktik sampai tanggal 3 September 2014.

Mata pelajaran yang diajarkan pada kelas XI Akuntansi 1, Akuntansi 2, Akuntansi 3, Akuntansi 4, XI PB, XI MM 1, MM 2, XI AN, XI JB adalah Permainan bola besar, permainan bola kecil, Atletik, Beladiri, Kebugaran Jasmani, senam ritmik, renang . Materi Pokok yang diajarkan pada materi pembelajaran permainan bola besar adalah Permainan sepak bola, Permainan bola basket, Permainan bola voli. Permainan bola kecil meliputi Bulutangkis, Atletik Meliputi lari menggunakan start jongkok, lari menggunakan start berdiri, Beladiri meliputi Pencak Silat, kebugaran jasmani meliputi latihan daya tahan otot jantung dan paru, Senam ritmik meliputi rangkaian gerak senam ritmik, renang meliputi gerak renang gaya dada. Alokasi waktu untuk materi pokok tiap pertemuannya adalah 3 x 45 menit. Pada pelaksanaan PPL praktikan juga mendapat kesempatan untuk belajar membuat perangkat pembelajaran.

Pembuatan perangkat pembelajaran

Perangkat pembelajaran yang terealisasi diantaranya :

- a. Program Semester
- b. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Kegiatan insidental

- a. Mengisi dan memberikan tugas untuk kelas yang gurunya berhalangan hadir mengajar.
- b. Pendampingan MOPDIB (Masa Orientasi Peserta Didik Baru)
- c. Piket base camp
- d. Piket perpustakaan

C. Analisis Hasil Kegiatan PPL

Secara keseluruhan kegiatan PPL dapat berjalan dengan baik dan lancar. Yang mana semua program PPL dapat disusun dilaksanakan dengan hasil yang maksimal. Yang mana penyusun dapat melakukan proses pembelajaran selama 10 kali pertemuan dengan 10 RPP dan mengajar 9 kelas. Beberapa hambatan yang terjadi dalam kegiatan belajar mengajar dapat segera diatasi dengan memberikan kegiatan yang mendidik.

a. Manfaat PPL bagi Mahasiswa

Menjalani profesi sebagai guru selama pelaksanaan PPL, telah memberikan gambaran yang cukup jelas atau gambaran faktual bahwa untuk menjadi seorang guru tidak hanya cukup dalam hal penguasaan materi dan pemilihan metode serta model pembelajaran yang sesuai dan tepat bagi siswa, namun juga dituntut untuk menjadi manajer kelas yang handal

sehingga metode dan skenario pembelajaran dapat dilaksanakan sesuai dengan rencana pembelajaran yang telah disiapkan. Pengelolaan kelas yang melibatkan seluruh anggota kelas yang memiliki karakter yang berbeda sering kali menuntut kepekaan dan kesiapan guru untuk mengantisipasi, memahami, menghadapi dan mengatasi berbagai permasalahan yang mungkin terjadi dalam proses pembelajaran. Komunikasi dengan para siswa di luar jam pelajaran sangat efektif untuk mengenal pribadi siswa sekaligus untuk menggali informasi yang berkaitan dengan kegiatan pembelajaran khususnya mengenai kesulitan-kesulitan yang dihadapi siswa.

Tidak terlepas dari kekurangan yang ada dan dilakukan oleh mahasiswa selama melaksanakan PPL, baik itu menyangkut materi yang diberikan, penguasaan materi dan pengelolaan kelas, kami menyadari bahwa kesiapan fisik dan mental sangat penting guna menunjang kelancaran proses belajar mengajar. Komunikasi yang baik yang terjalin dengan para siswa, guru, teman-teman satu lokasi, dan seluruh komponen sekolah telah membangun kesadaran untuk senantiasa meningkatkan kualitas.

b. Model dan Metode Pembelajaran

Metode pembelajaran yang digunakan pada setiap pertemuan adalah inklusi, cakupan, ilmiah. Pemilihan metode ini dilakukan agar siswa dapat memahami materi yang diberikan dengan kemampuan berfikir siswa yang dapat dikurangi terkonsentrasi pada pelajaran. Sehingga metode ceramah dalam pembelajaran tidak berperan banyak karena penerapan kurikulum 2013 menuntut siswa untuk lebih aktif dalam pembelajaran. Untuk menarik perhatian siswa, mahasiswa praktikan menggunakan beberapa media kertas acak yang digunakan sebagai games di kelas.

D. Refleksi Kegiatan PPL

Adapun hambatan yang dihadapi dalam pelaksanaan KKN PPL terutama selama melakukan kegiatan pembelajaran dalam kelas adalah kondisi kelas yang terlalu ramai, sehingga penyusun harus mampu menguasai kelas dan mencoba untuk mengarahkan siswa pada materi yang hendak disampaikan. Hambatan lain yaitu Kurangnya sarana dan prasarana yang ada di sekolah tersebut sehingga praktikan harus pandai memodifikasi permainan agar menjadi materi pembelajaran yang baik selayaknya pembelajaran dengan sarana dan prasarana yang memadai. Dalam pelaksanaan program PPL jurusan kami tidak mengalami kesulitan atau hambatan yang berarti karena adanya komunikasi yang baik antara rekan satu jurusan dan guru pembimbing yang saling memberikan masukan yang bermanfaat dalam perencanaan dan pelaksanaan program kami tersebut.

Usaha-usaha yang dilakukan untuk mengatasi hambatan selama kegiatan PPL berlangsung antara lain menggunakan media pembelajaran yang menarik dan teknik mengajar yang menyenangkan sehingga waktu belajar terasa sangat cepat karena siswa merasa pembelajaran menyenangkan. Mahasiswa berusaha memberikan penjelasan yang sesederhana mungkin, mengikuti alur pemikiran siswa agar siswa lebih mudah paham. Akan tetapi jika masih ada siswa yang belum bisa memahami apa yang telah diberikan di kelas, maka mahasiswa membantu siswa tersebut diluar jam pelajaran seperti mengadakan latihan dan lewat media elektronik baik Facebook maupun lewat telepon/sms.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan PPL yang telah dan masih dilaksanakan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. PPL merupakan bagian dari mata kuliah, dimana pelaksanaannya dilakukan secara langsung di sekolah, mahasiswa mendapat materi pembelajaran di universitas yang kemudian diaplikasikan di lingkungan sekolah, tetapi tetap beradaptasi dengan semua aturan yang berlaku di sekolah tersebut yang akhirnya penggabungan dari keduanya dapat bermanfaat bagi mahasiswa, baik itu dalam mengenali sikap, sifat, dan tingkah laku siswa yang berbeda antara satu dengan yang lain, menambah pengalaman mahasiswa untuk mempersiapkan diri menjadi seorang guru yang berkompentensi dibidangnya karena mahasiswa yang melaksanakan PPL dituntut untuk memiliki kompetensi profesionality (kemampuan profesional), kompetensi personality (kemampuan individu), dan kemampuan sociality (kemampuan bermasyarakat) kaitannya dengan kompetensi profesionality, maka PPL memberikan kontribusi yang lebih konkrit dan berharga.
2. Kegiatan PPL menjadikan mahasiswa dapat terjun langsung dan berperan aktif dalam lembaga pendidikan formal, menambah sudut pandang dan memperluas wawasan mahasiswa dalam lingkungan sekolah, membentuk mahasiswa agar lebih kreatif, inovatif dan percaya diri sebagai bagian dari masyarakat.
3. PPL mendewasakan cara berfikir dan meningkatkan daya penalaran mahasiswa dalam melakukan penelaahan, perumusan, dan pemecahan masalah pendidikan.
4. Sebelum mengajar di depan kelas perlu dilakukan observasi, untuk memberikan gambaran kepada mahasiswa tentang potensi yang ada di dalam sekolah, baik potensi fisik maupun akademik.
5. Mahasiswa perlu mempersiapkan diri baik mental maupun intelektual untuk menjadi guru yang professional.
6. Adanya hubungan dan kerjasama yang baik antara mahasiswa PPL dengan pihak sekolah sangat diperlukan untuk mewujudkan suatu kinerja yang baik pula.
7. Selama di sekolah selain mengajar, mahasiswa juga membantu beberapa kegiatan yang diadakan oleh sekolah. Diantaranya kegiatan untuk PPDB, Pelaksanaan Hawaii, MOS, Pesantren Kilat, dan Pelatihan Baris Berbaris.
8. Manfaat yang diperoleh mahasiswa selama PPL yaitu:
 - a. Menambah pemahaman mahasiswa tentang pendidikan yang berlangsung di sekolah.
 - b. Memperoleh pengalaman dan keterampilan untuk melaksanakan pembelajaran di sekolah.

- c. Menambah rasa percaya diri mahasiswa untuk menjadi seorang guru sepenuhnya.

B. Saran

Berdasarkan pelaksanaan PPL di SMK Muhammadiyah Wonosari ada beberapa saran yang perlu disampaikan, antara lain :

1. Kepada Universitas Negeri Yogyakarta (UNY)

- a. Agar lebih meningkatkan hubungan dengan sekolah-sekolah yang menjadi tempat PPL, supaya terjalin kerjasama yang baik untuk menjalin koordinasi dan mendukung kegiatan praktik lapangan dan praktik mengajar, baik yang berkenaan dengan kegiatan administrasi maupun pelaksanaan PPL di lingkungan sekolah.
- b. Program pembekalan PPL hendaknya lebih diefisienkan, dioptimalkan dan lebih ditekankan pada permasalahan yang sebenarnya yang ada dilapangan agar hasil pelaksanaan PPL lebih maksimal.
- c. Agar bimbingan dan dukungan moril dari dosen pembimbing tetap dipertahankan dan lebih ditingkatkan agar mahasiswa praktikan dapat menjalankan tugas mengajarnya dengan penuh percaya diri.
- d. Hendaknya permasalahan teknik di lapangan yang dihadapi oleh mahasiswa praktikan yang melaksanakan PPL saat ini maupun sebelumnya dikaji dan dicari solusinya untuk diinformasikan kepada mahasiswa PPL yang akan datang agar mereka tidak mengalami permasalahan yang sama.

2. Kepada Pihak UPPL

- a. UPPL hendaknya dapat mengambil inisiatif untuk bekerjasama dengan instansi atau lembaga serta perusahaan sehingga dapat membantu pendanaan program KKN-PPL, tidak hanya dengan pemerintah daerah setempat.
- b. UPPL hendaknya mengumpulkan berbagai program yang berhasil dan menjadikan sebagai acuan untuk program PPL selanjutnya.
- c. UPPL hendaknya melakukan pengecekan secara rutin tentang kegiatan kunjungan yang harus dilakukan oleh DPL PPL, sehingga UPPL dapat mengetahui lebih jelas terkait dengan perkembangan pelaksanaan kegiatan PPL.

3. Kepada Pihak Sekolah

- a. Hubungan yang sudah terjalin antara pihak sekolah dengan universitas hendaknya dapat lebih ditingkatkan dan saling memberikan umpan balik demi kemajuan bersama.
- b. Sekolah diharapkan dapat memberikan masukan secara langsung baik pada mahasiswa PPL selama pelaksanaan kegiatan maupun UNY sebagai penyelenggara.

- c. Kegiatan pembelajaran harus ditingkatkan kualitasnya untuk mewujudkan visi, dan misi sekolah sehingga keluaran yang dihasilkan menjadi lebih berkualitas lagi.
- d. Penataan ruangan lebih diperhatikan untuk kerapian fasilitas yang dimiliki sekolah, dan fasilitas diharapkan bisa dirasakan oleh semua pihak sekolah seperti fasilitas area hot spot sekolah.

4. Kepada Pihak Mahasiswa

- a. Program PPL yang hanya dilaksanakan dalam waktu yang singkat hendaknya didukung dengan kerjasama yang lebih baik untuk mencapai tujuan bersama.
- b. Mahasiswa hendaknya lebih meningkatkan sosialisasi dengan warga sekolah.
- c. Efisiensi waktu, tenaga, dan biaya hendaknya diperhatikan lebih baik agar pelaksanaan program dapat berjalan lebih baik lagi.
- d. Sebagai mahasiswa hendaknya mampu menempatkan dan menyesuaikan diri dengan peraturan-peraturan yang berlaku di sekolah.
- e. Kerjasama, solidaritas, dan kekompakan hendaknya selalu dijaga sampai berakhirnya kegiatan PPL sebagai pelajaran di masa yang akan datang.
- f. Mahasiswa setidaknya mampu menjadikan program PPL sebagai ajang pendewasaan diri dalam hidup bermasyarakat.
- g. Sebagai calon seorang pendidik, diharapkan lebih dapat menjaga wibawa atau harga dirinya dalam pelaksanaan PPL.

DAFTAR PUSTAKA

Tim Penyusun UPPL. 2011. *Panduan KKN-PPL UNY 2009*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta

Alwi, Hasan dkk.2003. *Tata Bahasa Baku Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa.2003. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

TIM UPPL. 2011. *Panduan Pengajaran Mikro Universitas Negeri Yogyakarta 2008*. Yogyakarta: UNY PRESS

LAMPIRAN




**MATRIKS PROGRAM KERJA PPL UNY
TAHUN 2014**

NOMOR LOKASI
NAMA SEKOLAH
ALAMAT SEKOLAH

: 306
: SMK Muhammadiyah Wonosari
: Jl. Alun-alun No. 11 Wonosari, Kepek, Wonosari

No.	Program/Kegiatan PPL	Jumlah Jam per Minggu												Jumlah Jam
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Mempelajari Administrasi Guru													
	a. Persiapan	1	1											2
	b. Pelaksanaan	6	6											12
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut	1	1											2
2.	Penerimaan Peserta Didik Baru													
	a. Persiapan	2												2
	b. Pelaksanaan	20												20
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut	2												2
3.	Masa Orientasi Siswa													
	a. Persiapan			3										3
	b. Pelaksanaan			24										24
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut			3										3
4	Pendampingan Pelatihan Baris Berbaris													
	a. Persiapan						3							3
	b. Pelaksanaan						12							12
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut						3							3
5	Pendampingan Pendidikan Agama (Pesantren Kilat)													
	a. Persiapan			3										3
	b. Pelaksanaan			15										15
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut			3										3
6	Praktik Mengajar													
	a. Persiapan						4	4						8
	b. Pelaksanaan						30	30						60
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut						3	4						3

7	Pembuatan Media Pembelajaran													
	a. Persiapan					3	3	3	3					12
	b. Pelaksanaan					4	4	4	4					16
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut					1	1	1	1					4
8	Konsultasi dengan Guru Pembimbing													
	a. Persiapan		1	1		1		1		1		1		6
	b. Pelaksanaan		3	3		3		3		3		3		18
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut		1	1		1		1		1		1		6
9	Pendampingan Pemetaan Siswa													
	a. Persiapan					2								2
	b. Pelaksanaan					12								12
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut					1								1
	Jumlah Jam	32	13	56	0	0	83	46	13	8	5	0	5	257

 Libur Sekolah

Mengetahui/Menyetujui,
Kepala Sekolah SMK Muhammadiyah Wonosari



Dosen Pembimbing Lapangan

Sujarwo, M.Or
NIP. 198303142008011012

Yang Membuat

Akhmad Irvan Fauzi
NIM. 11601241023



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02
Untuk Mahasiswa

NOMOR LOKASI :
NAMA SEKOLAH : SMK MUHAMMADIYAH WONOSARI
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Alun-alun Barat No.11
Wonosari, Kepek, Gunungkidul 55813

Nama Mahasiswa : AKHMAD IRVAN FAUZI
No. Mahasiswa : 11601241023
Fak/Jur/Prodi : FIK/PJKR
Dosen Pembimbing : Sujarwo M.Or

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin, 11 Agustus 2014	Sepak Bola	a. Siswa hadir 29 orang siswa, lengkap	Tidak ada hambatan	
			b. Diskusi kelompok dibagi menjadi 4 kelompok, membahas tentang passing menggunakan kaki bagian dalam.		
			c. Siswa menerapkan teori di lapangan dan semua mengikuti dengan baik. Pembelajaran dilakukan dengan permainan- permainan atau game		
			d. Siswa lebih paham dengan pembelajaran menggunakan sistem game		
2	Senin, 11 Agustus 2014	Bulu Tangkis	a. Siswa hadir 30 orang siswa, lengkap	Tidak ada hambatan	
			b. Siswa melakukan diskusi dengan membagi menjadi 4 kelompok kemudian membahas tentang service dalam permainan bulu tangkis		
			c. Siswa menerapkan teori di lapangan dan semua mengikuti dengan baik. Pembelajaran dilakukan dengan permainan- permainan atau game		
3	Selasa 12, Agustus 2014	Bola Basket	a. Siswa hadir 31 orang	Tidak ada hambatan	

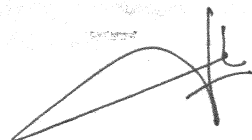
			<p>b. diskusi berkelompok membentuk 4 kelompok membahas tentang chespass dalam permainan bola basket. Siswa diperkenankan untuk membuka laptop atau alat komunikasi lainnya yang menunjang akses internet serta buku jika ada buku.</p> <p>c. Siswa memasuki praktek di lapangan, menerapkan teori yang sudah di bahas didalam ruangan. Dengan menggunakan media game siswa mengapresiasi teori tersebut.</p>		
4	Selasa, 12 Agustus 2014	Kebugaran Jasmani	<p>a. Siswa hadir 29 orang lengkap</p> <p>b. Siswa melakukan diskusi membahas tentang kebugaran jasmani, yaitu melatih kekuatan otot jantung dan paru. Siswa diperbolehkan membuka laptop serta sarana penunjang internet lainnya juga boleh membuka buku panduan</p> <p>c. Siswa menerapkan teori di lapangan dan semua mengikuti dengan baik. Pembelajaran dilakukan dengan permainan- permainan atau game</p>	Tidak ada hambatan	
5	Rabu, 13 Agustus 2014	Senam Ritmik	<p>a. Siswa hadir 31 orang, lengkap</p> <p>b. Siswa melakukan diskusi membahas tentang gerakan senam ritmik serta fungsinya. Siswa diperbolehkan membuka laptop serta sarana penunjang internet lainnya juga boleh membuka buku panduan</p>	Tidak ada hambatan	

			c. Siswa menerapkan teori yang sudah di peroleh di kelas dan menerapkan dilapangan. Siswa membuat gerakan senam ritmik.semua mengikuti dengan baik.		
6	Rabu, 13 Agustus 2014	Atletik Lompat Tinggi	<p>a. Siswa hadir 22 orang, lengkap</p> <p>b. Siswa melakukan diskusi tentang teori gerak lompat tinggi. Siswa diperbolehkan membuka laptop serta sara penunjang internet lainnya juga boleh membuka buku panduan</p> <p>c. Siswa menerapkan teori yang sudah dipelajari di kelas kemudian menerapkannya di lapangan. Semua siswa mengikuti pembelajaran dengan baik. Berapa siswa tidak mampu melakukan lompat tinggi namun guru membantu siswa dengan level lompatan rendah.</p>	Tidak ada hambatan	
7	Kamis, 14 Agustus 2014	Atletik lari jarak pendek dengan start jongkok	<p>a. siswa hadir 31 orang, lengkap</p> <p>b. siswa melakukan diskusi tentang teori gerak lari menggunakan start jongkok. Siswa diperbolehkan membuka laptop serta sara penunjang internet lainnya juga boleh membuka buku panduan</p> <p>c. siswa menerapkan teori yang sudah dipelajari di kelas kemudian menerapkannya di lapangan. Semua siswa mengikuti pembelajaran dengan baik.</p>	Tidak ada hambatan	
8	Kamis, 14 Agustus 2014	Beladiri pencak silat	a. Siswa hadir 31 orang, lengkap	Tidak ada hambatan	

			<p>b. Siswa melakukan diskusi tentang teori tendangan dan pukulan dalam pencak silat . Siswa diperbolehkan membuka laptop serta sara penunjang internet lainnya juga boleh membuka buku panduan</p> <p>c. Siswa menerapkan teori yang sudah dipelajari di kelas kemudian menerapkannya di lapangan. Semua siswa mengikuti pembelajaran dengan baik.</p>		
9	Jumat, 15 Agustus 2014	Bola Voli Passing bawah	<p>a. Siswa hadir 13 orang, lengkap</p> <p>b. Siswa melakukan diskusi tentang teori passing bawah dalam bola voli . Siswa diperbolehkan membuka laptop serta sara penunjang internet lainnya juga boleh membuka buku panduan</p> <p>c. Siswa menerapkan teori yang sudah dipelajari di kelas kemudian menerapkannya di lapangan. Semua siswa mengikuti pembelajaran dengan baik.</p>	Tidak ada hambatan	
10	Jumat, 15 Agustus 2014	Bola basket	<p>a. Siswa hadir 31 orang, lengkap</p> <p>b. Diskusi berkelompok membentuk 4 kelompok membahas tentang chespass dalam permainan boloa basket. Siswa diperkenankan untuk membuka laptop atau alat komunikasi lainnya yang menunjang akses internet serta buku jika ada buku.</p>	Tidak ada hambatan	

			c.Siswa memasuki praktek di lapangan , menerapkan teori yang sudah di bahas didalam ruangan. Dengan menggunakan media game siswa mengapresiasi teori tersebut.		
--	--	--	--	--	--

Dosen Pembimbing Lapangan



Sujarwo M.Or

NIP : 198303142008011012

Guru Pembimbing



Sigit Nashofi, S.Pd.Jas

NBM : 1074573

Wonosari, 8 September 2014

Mahasiswa



Akhmad Irvan Fauzi

NIM. 11601241023



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL
TAHUN : 2014

F03

Untuk
mahasiswa

NOMOR LOKASI : Nama : AKHMAD IRVAN FAUZI
NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMK MUHAMMADIYAH WONOSARI No. Mahasiswa : 11601241023
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Jl. Alun-alun Barat No.11, Wonosari, Gunungkidul Fak/Jur/Prodi : FIK/PJKR
Dosen Pembimbing : Sujarwo M.Or

NO	NAMA KEGIATAN	HASIL KUANTITATIF/KUALITATIF	Serapan dana (Dalam Rupiah)				
			Swadaya/Sekolah /Lembaga	Mahasiswa	Pemda Kabupaten	Sponsor/ Lembaga Lainnya	Jumlah
1	Pembuatan media pembelajaran untuk lari jarak pendek menggunakan start jongkok	Media pembelajaran berupa media gambar dengan ukuran media 50 x 40 cm	Rp 20.000,00				Rp 20.000,00
2	Print RPP :						
	a. Renang gaya dada	RPP terdiri dari 6 lembar		Rp 3.000,00			Rp 3.000,00
	b. Atletik lari start jongkk	RPP terdiri dari 8 lembar		Rp 4.000,00			Rp 4.000,00
	c. Bola basket	RPP terdiri dari 8 lembar		Rp 4.000,00			Rp 4.000,00
	d. Bola voli	RPP terdiri dari 9 lembar		Rp4.500,00			Rp4.500,00
	e. Bulutangkis	RPP terdiri dari 9 lembar		Rp 4.500,00			Rp 4.500,00
	f. Kebugaran jasmani	RPP terdiri dari 9 lembar		Rp4.500,00			Rp 4.500,00

	g. Atletik lompat jauh	RPP terdiri dari 9 lembar		Rp 4.500,00		Rp 4.500,00
	h. Atletik lompat tinggi	RPP terdiri dari 7 lembar		Rp 3.500,00		Rp 3.500,00
	i. Pencak silat	RPP terdiri dari 8 lembar		Rp 4.000,00		Rp 4000,00
	j. Senam ritmik	RPP terdiri dari 8 lembar		Rp 4.000,00		Rp 4000,00
	k. Sepak bola	RPP terdiri dari 9 lembar		Rp 4.500,00		Rp 4.500,00
3	fotocopy silabus materi pelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi :	Silabus terdiri dari 89 lembar		Rp 44.500,00		Rp 44.500,00
TOTAL						Rp 89.500,00

Keterangan : Semua bentuk bantuan swadaya dinyatakan/dinilai dalam rupiah menggunakan standar yang berlaku di lokasi setempat



Kepala Sekolah

Tsulistianta Subhan Aziz, S.Pd
NIP. 896 615

Mengetahui :
Dosen Pembimbing Lapangan

Sujarwo, M.Or
NIP. 198303142008011012

Ketua Kelompok

Hariyawan Candra Nugraha
NIM. 11403244059



KARTU BIMBINGAN PPL

PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL

LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY
TAHUN ...2014

F04

UNTUK MAHASISWA

Nama Sekolah / Lembaga : SMK MUHAMMADIYAH WONOSARI
 Alamat Sekolah : Jl. Alun - Alun No. 11 Kepak, Wonosari Fax./ Telp. Sekolah :
 Nama DPL PPL : Sujarwo, M. Or
 Prodi / Fakultas DPL PPL : FIK / PJKR
 Jumlah Mahasiswa PPL : 2

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PPL
1.	9/8/2014	2	penyiapan materi	-	
2.	16/8/2014	2	ppp kintafel	-	
3.	6/9/2014	2	Membrat catatan	-	
4.	13/9/2014	2	Format laporan ppl	-	

PERHATIAN :

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



Mengetahui,
Kepala Sekolah / Lembaga

Tsahriantanta Subhan Aziz, S.Pd

9-8-2014
Mhs PPL Prodi PJKR

Akhsamad Fauzi

**KALENDER PENDIDIKAN
SMK MUHAMMADIYAH WONOSARI
SEMESTER GASAL TAHUN PELAJARAN 2014/ 2015**

Bulan \ Hari	JULI 2014	AGUSTUS 2014	SEPTEMBER 2014	OKTOBER 2014	NOVEMBER 2014	DESEMBER 2014
Senin	1, 8, 15, 22, 29	5, 12, 19, 26	2, 9, 16, 23, 30	6, 13, 20, 27	3, 10, 17, 24	15, 22, 29
Selasa	2, 9, 16, 23, 30	6, 13, 20, 27	3, 10, 17, 24	7, 14, 21, 28	4, 11, 18, 25	16, 23, 30
Rabu	3, 10, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	4, 11, 18, 25	8, 15, 22, 29	5, 12, 19, 26	17, 24, 31
Kamis	4, 11, 18, 25	8, 15, 22, 29	5, 12, 19, 26	9, 16, 23, 30	6, 13, 20	18, 25
Jum'at	5, 12, 19, 26	9, 16, 23, 30	6, 13, 20, 27	10, 17, 24, 31	7, 14, 21	19, 26
Sabtu	6, 13, 20, 27	10, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	11, 18, 25	8, 15, 22	20, 27
Ahad	7, 14, 21, 28	11, 18, 25	8, 15, 22, 29	12, 19, 26	9, 16, 23, 30	21, 28

I. ALOKASI WAKTU

No	Bulan	Jml hari	Jml minggu	Kegiatan Semester Gasal						Libur					Jml Hari Libur & Keg.	Hari Efektif	M. Efektif (X)	M. Efektif (XI)	M. Efektif (XII)
				MOS	Dal	Pondok	UTS, UAS	Milad Muh&Sya wakan	Pen. Report	Umum	Khusus	Puasa	HBI	Semester					
1	Juli 2014	31	5	3	6	6						6	4	6	31	0	0	0	0
2	Agustus 2014	31	5				1						5		6	25	3	3	4
3	September 2014	30	5												0	30	5	5	5
4	Oktober 2014	31	5				2	1	1	3	1	1			9	22	3	3	3
5	November 2014	30	5				3		1						4	26	4	4	4
6	Desember 2014	31	5				12		1			8			22	9	0	0	0
Jumlah		184	30	3	6	6	17	2	1	3	3	7	18		72	112	15	15	16

Libur Umum & Khusus

	Libur Akhir Ramadhan	: 21 - 26 Juli 2014
	Libur Idul Fitri / 1 Syawal 1435 H	: 28 - 29 Juli 2014
	Libur Idul Fitri	: 31 Juli - 5 Agustus 2014
	Libur HUT RI	: 17 Agustus 2014
	Libur Puasa Arafah	: 3 Oktober 2014
	Libur Idul Adha / 10 Dzulhijah 1435 H	: 4 Oktober 2014
	Libur Hari Tasyrik	: 5 - 7 Oktober 2014
	Libur Tahun Baru Islam	: 25 Oktober 2014
	Libur Hari Guru Nasional	: 25 November 2014
	Libur Hari Natal	: 25 Desember 2014

III. ALOKASI WAKTU KEGIATAN SEKOLAH

	Audit Internal	: 12-13 September 2014
	Audit Eksternal ISO	: 20 September 2014
	Rapat Wali Murid	: 27 September 2014
	Milad Muhammadiyah Ke 105	: 2 Oktober 2014
	UTS Mapel Non UN	: 13 - 18 Oktober 2014
	UTS Mapel UN	: 20-21 Oktober 2014
	Kunjungan Industri	: 23-24 Oktober 2014
	Ulangan Akhir Semester	: 27 November s.d 13 Desember 2014
	Helking Kelas X	: 18 Desember 2014
	Penerimaan Raport Semester Gasal	: 20 Desember 2014

III. ALOKASI WAKTU KEGIATAN SEKOLAH

	Dal Hijrah Kelas XI	: 7 - 11 Juli 2014
	MOS & Pondok Ramadhan	: 14 - 19 Juli 2014
	Pondok Ramadhan & Fortasi	: 17 - 19 Juli 2014
	Buka Bersama Guru Karyawan	: 19 Juli 2014
	Syawalan Keluarga	: 4 Agustus 2014
	Syawalan Guru, TU, Siswa	: 6 Agustus 2014
	PBB Kelas X & XI	: 7 - 9 Agustus 2014
	Akreditasi Sekolah	: 1-6 September 2014
	Upacara Bendera	: Setiap Hari Senin
	Jum'at Bersih/ sehat	: Setiap Hari Jum'at pagi
	Gerakan Gemar Membaca	: Setiap Jum'at Jam 11.30 - 11.45
	Pengajian Guru Karyawan	: Setiap Bulan



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMK Muhammadiyah Wonosari
Kelas/Semester	: XI / 1 (Ganjil)
Mata Pelajaran	: PJOK
Kompetensi keahlian	: Semua kompetensi keahlian
Materi Pokok	: Teknik Dasar Sepak Bola
Waktu	: 3 x 45 menit (1x pertemuan)

A. Kompetensi Inti :

- KI1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
- KI2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- KI3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis 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.
- KI4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

B. Kompetensi Dasar dan Indikator:

- 1.1** Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
- 1.2** Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.
- 2.1** Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.2** Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
- 2.3** Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.4** Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.5** Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
- 2.6** Disiplin selama melakukan berbagai 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 Mampu Menjelaskan pengertian tehnik tendangan pada permainan sepakbola
 - 3.1.2 Menjelaskan berbagai macam tehnik mengontrol/menghentikan bola pada permainan sepakbola.
 - 3.1.3 Menjelaskan bagian-bagian kaki yang dapat digunakan untuk menendang.
 - 3.1.4 Menjelaskan bagian-bagian kaki yang dapat digunakan mengontrol bola.
 - 3.1.5 Menjelaskan berbagai jenis menerima umpan pada permainan sepakbola.
 - 3.1.6 Menjelaskan cara menerima umpan pada permainan sepakbola.
 - 3.1.7 Menjelaskan pengertian menggiring pada permainan sepakbola.
 - 3.1.8 Menjelaskan cara menggiring pada permainan sepakbola.
 - 3.1.9 Menjelaskan bagian kaki mana yang dapat digunakan untuk menendang jarak jauh
- 4.1** Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola besar sesuai hasil analisis dan kategorisasi
 - 4.1.1 Mampu mempraktikkan tehnik tendangan dalam sepak bola
 - 4.1.2 Mampu mempraktikkan controlling dan stoping
 - 4.1.3 Mampu mempraktikkan menggiring bola

C. Tujuan:

Setelah Mengikuti pembelajaran diharapkan peserta didik dapat :

1. Siswa mampu menjelaskan pengertian tehnik tendangan pada permainan sepakbola.
2. Siswa mampu menjelaskan berbagai macam tehnik mengontrol/menghentikan bola pada permainan sepakbola.
3. Siswa mampu menjelaskan bagian-bagian kaki yang dapat digunakan untuk menendang.
4. Siswa mampu menjelaskan bagian-bagian kaki yang dapat digunakan mengontrol bola
5. Siswa mampu menjelaskan berbagai jenis menerima umpan pada permainan sepakbola.
6. Siswa mampu menjelaskan cara menerima umpan pada permainan sepakbola.
7. Siswa mampu menjelaskan pengertian menggiring pada permainan sepakbola.

8. Siswa mampu menjelaskan cara menggiring pada permainan sepakbola.
9. Siswa mampu menjelaskan bagian kaki mana yang dapat digunakan untuk menendang jarak jauh
10. Siswa mampu menjelaskan bagian kaki mana yang paling efektif untuk mengumpan pada jarak pendek

D. Materi Pembelajaran :

Latihan dasar menendang

a) Menendang bola dengan kaki bagian dalam

- ✓ Kaki tumpu berada di samping bola
- ✓ Lutut ditekuk sedikit
- ✓ Kaki diputar ke luar pada pangkal paha membentuk sudut 90 derajat
- ✓ Pergelangan kaki yang akan menendang dikencangkan
- ✓ Bagian dalam kaki tepat mengenai pertengahan bola lalu kaki tendang bergerak lurus sear

b. Latihan dasar menahan bola

Mengontrol bola dengan kaki bagian dalam

- ✓ Badan tegak, kaki kanan di depan, lutut sedikit ditekuk
- ✓ Pergelangan kaki dikunci dengan mata kaki menghadap ke depan
- ✓ Kaki kiri digunakan sebagai tumpuan dan menopang berat badan dikaki kiri
- ✓ Tangan rileks untuk menjaga keseimbangan badan

E. Metode Pembelajaran.

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
2. Resiprokal (timbang-balik)

F. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat : Lapangan, Bola sepak, bola karet, cone, pluit, stopwatch.

1. Sumber Belajar

1. Media cetak
2. TV/video tentang permainan sepak bola

3. Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XI

G. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, presensi, danapersepsidengan Mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya. • Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran. • Memberikanmotivasidanmenjelaskan tujuan pembelajaran. 	15 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru membagikan lembar kerja tentang materi (pemberian tanggung jawab) 2. Peserta didik mempelajari lembar kerja yang diberikan oleh guru (mengamati) 3. Peserta didik mendiskusikan lembar kerja yang diberikan dengan teman-temannya (menanya) 4. Peserta didik melakukan klarifikasi dan konfirmasi pada guru tentang tugas yang diberikan. (menanya) 5. Peserta didik secara berpasangan bertindak sebagai pelaku dan pengamat (proses tanggung jawab) 6. Pelaku mencoba melakukan gerakan sebagaimana yang ada di lembarkerja (mencoba, menyaji) 7. Pengamat mengamati gerakan yang dilakukan oleh pelaku (analisis, menalar) 8. Pengamat melakukan koreksi tentang gerakan yang dilakukan oleh pelaku (evaluasi, menalar,) 9. Pelaku memperbaiki gerakan sesuai hasil koreksi dari pengamat (menyaji) 10. Setelah semua tugas gerak dilakukan oleh pelaku dan dikoreksi oleh pengamat maka dilakukan pergantian peran (nilai apa yang terjadi.....) 11. Setelah semua peserta didik melakukan tugas gerak yang diberikan sesuai lembar kerja yang diberikan oleh guru, peserta didik diberi kesempatan mencari alternative gerakan 	95 menit

	selain yang ada di lembar kerja (mencipta) --- LK dilampirkan...	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi passing bawah • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi passing bawah • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	25Menit

H. Penilaian

1. Penilaian sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

Keterangan:

Berikan tanda cek (\checkmark) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

Aspek yang Diukur	Deskripsi Sikap yang Diukur	BT	MT	TN
1. Disiplin	Hadir tepat waktu			
	Menggunakan seragam OR			
	Mengikuti seluruh proses pembelajaran			
	Selesai tepat waktu			
2. Kerja sama	Bersama-sama menyiapkan peralatan			
	Saling memberikan umpan secara bergantian			
	Menjaga bola secara bergantian			
3. Tanggung jawab	Menyelesaikan tugas yang diterima			
	Menjaga keselamatan diri dan orang lain			
	Tidak mencari cari kesalahan teman			
	Saling menghargai			
	Mau mengakui kesalahan yang dilakukan			

--

Pengetahuan:

Keterangan:

- a. BT : Belum Tampak
- b. MT : Mulai Tampak
- c. TN : Tampak Nyata

2. Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep menendang dalam permainan sepak bola.

B. INSTRUMEN KISI-KISI PENILAIAN PENGETAHUAN

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Level Pengetahuan	Jumlah Butir	No Soal	Pen-skoran
1.	Menentukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola besar	a. Menyebut bagian kaki mana saja yang dapat digunakan menendang, dapat memvariasikan dan dikombinasikan	C-1	1	1	Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
		b. Menjelaskan berbagai kegunaan variasi dan kombinasi teknik dasar menendang dan mengontrol/menghentikan bola	C-3	1	2	Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap Nilai2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
		c. Menjelaskan cara	C-3	1	2	Skor 4, jika urutan benar dan

		melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan bola besar (sepak bola)				lengkap Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap Nilai2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap
2.

C. INSTRUMEN KISI-KISI PENILAIAN KETERAMPILAN

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
1.	Mempraktikkan keterampilan dasar menendang yang baik	a. Posisi dan sikap awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan posisi tungkai kaki yang akan menendang berada sedikit di belakang 2. Badan agak condong ke depan, berat badan berada dikaki depan 3. Kedua lengan dan tangan relaks di samping menyesuaikan dengan posisi badan 4. Pandangan mata tertuju pada bola yang akan ditendang 	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>
		b. Pelaksanaan gerakan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salah satu kaki yang berada di belakang diayun ke depan lalu bagian kaki (bagian dalam, punggung, bagian luar) menyentuh bagian bola 2. Badan agak condong ke kaki yang 	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan</p>

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak			Pen-skoran
			di depan, bola di letakan di depan kaki yang akan menendang 3. Kedua lengan relaks bergerak mengimbangi gerakan kaki 4. Pandangan mata ke arah lepasnya bola			benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar
		c. Posisi dan sikap akhir	1. Kedua kaki sejajar terbuka selebar bahu 2. Badan tegak 3. Kedua lengan relaks di samping badan 4. Pandangan mata ke arah lepasnya bola			Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar
2.

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak			Pen-skoran
1.	Mempraktikkan keterampilan dasar mengontrol bola/menghentikan bola yang baik	d. Posisi dan sikap awal	5. Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan posisi tungkai kaki sejajar 6. Badan agak condong ke depan, berat badan berada dikaki depan 7. Kedua lengan dan tangan relaks di samping menyesuaikan dengan posisi badan 8. Pandangan mata tertuju pada datangya bola			Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
				satu uraian gerak dilakukan dengan benar
		e. Pelaksanaan gerakan	5. Salah satu bagian tungkai/kaki diarahkan sesuai datangnya bola (kaki bagian dalam, punggung, kaki bagian luar) menyentuh bagian bola yang datang 6. Badan agak condong mengimbangi bagian kaki akan menerima atau mengontrol bola. 7. Kedua lengan relaks bergerak mengimbangi gerakan kaki 8. Pandangan mata ke arah datangnya bola	Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar
		f. Posisi dan sikap akhir	5. Kedua kaki sejajar terbuka selebar bahu 6. Badan tegak 7. Kedua lengan relaks di samping badan 8. Pandangan mata ke arah bola yang sudah terkontrol.	Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar

Keterangan:

1. Skor 4: Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indikator (kaki, tangan, dan pandangan)
2. Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
3. Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu indikator.
4. Skor 1: Jika peserta didik tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan

Keterangan:

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

No	Nama Peserta Didik	Posisi/ Sikap Awal				Pelaksanaan Gerak				Posisi/ Sikap Akhir				Jumlah Skor
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
2.														
3.														
...
....	

E. Bentuk soal uraian (Essay)

1. Sebutkan bagian kaki mana saja yang dapat digunakan untuk menendang bola ?.
2. Sebutkan bagian kaki mana saja yang dapat digunakan untuk mengontrol/ menghentikan bola?.
3. Jelaskan bagian kaki mana yang dapat dengan efektif untuk menontrol bola yang datangnya menyusur tanah?.
4. Bagian kaki mana yang paling efektif untuk menendang jarak jauh?
5. jelaskan keuntungan menghentikan bola dengan bagian dada?.

Mengetahui
Guru Mata PelajaranPJOK



Sigit Nashofi,S.Pd.Jas
NBM : 1074573

Wonosari, 12 Agustus 2014
Guru Pengampu Mata PelajaranPJOK



Akhmad Irvan Fauzi
NIM : 11601241023

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Nama Sekolah	: SMK Muhammadiyah Wonosari
Kelas/Semester	: XI / 1
Kompetensi keahlian	: Semua kompetensi keahlian
Mata Pelajaran	: PJOK
Tema /sub tema	: Renang gaya dada
Alokasi Waktu	: 3 X 45 menit (1x pertemuan)

A. Kompetensi Inti

KI1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya

KI2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsive dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.

KI3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, procedural 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 procedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah

KI4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

Kompetensi Dasar dan Indikator

3.8 Menganalisis keterampilan tiga gaya renang yang berbeda, dan mengidentifikasi teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air. *

3.8.1. menganalisis gerakan kaki renang gaya dada

3.8.2 .Menganalisis gerakan lengan renang dada

3.8.3 menganalisis gerakan kepala untuk pengambilan napas.

3.8.4. menganalisis gerak koordinasi gaya dada

4.8 Mempraktikkan keterampilan tiga gaya

renang yang berbeda dengan koordinasi yang baik, dan teknik penyelamatan kecelakaan di air dengan menggunakan peralatan yang ada (tali, pelampung, galah, skoci dan lain sebagainya).*

4.8.1. mempraktikkan gerakan kaki renang gaya dada

4.8.2 .mempraktikkan gerakan lengan renang gaya dada

4.8.3 mempraktikkan gerakan kepala untuk pengambilan napas.

4.8.4.mempraktikkan gerak koordinasi gaya dada

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran, diharapkan peserta didik dapat :

1. Melakukan latihan gerakan kaki renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan latihan gerakan lengan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.
3. Melakukan latihan gerakan pernapasan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.
4. Melakukan koordinasi gerakan kaki, lengan dan kepala dengan baik.

D. Materi Pembelajaran

Aktivitas Renang/Akuatik

1. Latihan gerakan kaki, renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.
 1. Tekukkan dengkul kaki kedalam
 2. Kemudian pantulkan (tending lurus dengan posisi kedua kaki renggang/ terbuka)
 3. Kaki tetap lurus, kemudian rapatkan (pastikan telapak kaki kiri dan kanan agak bersentuhan)
 4. Ulangi langkah di atas dengan urutan tekuk, tendang, rapatkan, tekuk, tendang, rapatkan.
2. Latihan gerakan lengan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.
 1. Tempelkan kedua telapak tangan (seperti hendak bersalaman) dan luruskan di atas kepala

2. Kemudian tarik tangan kesamping kanan dan kiri, tetapi tidak perlu terlalu kesamping (cukup tarik kesamping selebar bahu dan selebihnya tarik kebawah
 3. Luruskan tangan kembali.
 4. Dan ulangi dengan urutan luruskan tangan di atas kepala, gerakkan tangan kesamping kiri dan kanan.
3. Latihan gerakan kaki, gerakan lengan, dan pernapasan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik
- Lakukan gerakan tangan dan kaki secara bergantian.
- Untuk mengambil nafas lakukan saat gerakan tangan kesamping kiri dan kanan, lalu Dongakkan kepala keatas sambil mengambil nafas.
4. Melakukan koordinasi gerakan kaki, lengan dan kepala dengan baik.

E. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

F. Langkah-langkah Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik berbaris, berdoa, presensi • Apersepsi (megulas pelajaran yang lalu) • Peserta didik menerima informasi tentang materi dan tujuan pembelajaran • Pemanasan dengan latihan penguluran, pelepasan, penguatan dan pelepasan . 	15mt
KegiatanInti	<p>a) Mengamati</p> <p>Siswa disuruh melihat tayangan video pembelajaran renang gaya dada untuk diamati gerakan gerakannya</p>	90 mt

	<p>Guru mendemonstrasikan gerakan gerakan tersebut</p> <p>b) Menanyakan Peserta didik menanyakan gerakan lengan dan kaki serta kepala yang belum difahami dari demontran dan guru</p> <p>c) Mencoba Peserta didik mencoba latihan gerakan lengan, kaki dan kepala sesuai dengan yang dilihat dari demontran dan mendiskusikannya apabila ada masalah . Siswa saling mengoreksi sesama teman dan membetulkan gerakan yang salah</p> <p>d) Menalar/menalar Berdasarkan hasil dari mencoba-coba latihan gerak dan diskusi tersebut peserta didik dapat memiliki penalaran dan pemahaman terhadap konsep gerak gerak renang tersebut</p> <p>e) Menyaji/mengomunikasikan Peserta didik mempraktikkan/ memperagakan gerakan ayunan lengan, ayunan kaki dan gerakan kepala seperti yang telah dipahaminya .</p>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Refleksi terhadap latihan yang baru saja dilakukan • Menyimpulkan hasil kegiatan pembelajaran yang baru saja dilakukan • Informasi tugas yang diberikan pada pertemuan yang akan datang 	30 mt

G. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Kolam renang
- Pelampung renang
- Tali pembatas

- Kacamata renang
- Peluit

2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas X, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
 - Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Media elektronik
 - Audio/video visual latihan renang gaya dada
 - Rekaman/cuplikan latihan renang gaya dada

H. Penilaian

1. Penilaian sikap

a.

No	ASPEK	skor			
		1	2	3	4
A	<u>Disiplin</u>				
1	Hadir tepat waktu				
2	Mengikuti seluruh proses pembelajaran				
3	Mentaati prosedur pembelajaran				
4	Selesai tepat waktu				
B	<u>Tanggungjawab</u>				
1	Berupaya menyelesaikan tugas yang diberikan				
2	Menggunakan waktu secara efisien				
3	Membantu teman secara sukarela				
	Skor				

$$\text{Skor siswa} = \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

Keterangan skor:

4). Selalu

3). Sering

2). Kadang kadang

1). Tidak pernah

2. Penilaian pengetahuan

Indikator : menyebutkan gerakan renang gaya dada

a. Tes Tertulis

- Pilihan Ganda
- Uraian

Sebutkan gerakan renang gaya bebas dan jelaskan kegunaan masing masing

3. Penilaian Keterampilan

Indikator : Siswa melakukan gerakan renang gaya dada

No	ASPEK	skor			
		1	2	3	4
1	Gerakan tangan				
2	Gerakan kaki				
3	Gerakan kepala				
4	Koordinasi gerakan keseluruhan				

Skorsiswa = $\frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$

Skor maksimal

Keterangan:

4).sempurna

3). Kadang kadang sempurna

2). Kurang Sempurna

1).tidak sempurna

Mengetahui,

Guru mata pelajaran penjas OR



Sigit Nashofi, S.Pd.

NBM.1075473

Wonosari, 12 Agustus 2014

Guru Pengampu mata pelajaran penjas OR



Akhmad Irvan Fauzi

NIM : 11601241023

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Muhammadiyah Wonosari
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kompetensi keahlian	: Semua kompetensi Keahlian
Kelas/Semester	: XI/satu
Materi Pokok	: Atletik lari menggunakan start jongkok
Alokasi Waktu	: 3x45 menit (1x Pertemuan)

A. Kompetensi Inti

KI 1 : Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.

KI 2 : Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan pro-aktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.

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

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

Kompetensi Dasar

1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur 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.

2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.

3.3 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.

Indikator:

3.3.1 Menganalisis variasi keterampilan lari jarak pendek (lari start jongkok).

3.3.2 Menganalisis kombinasi keterampilan lari jarak pendek (lari start jongkok).

4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) dengan koordinasi gerak yang baik.

Indikator:

4.3.1 Mempraktikkan variasi keterampilan lari jarak pendek (lari start jongkok).

4.3.2 Mempraktikkan keterampilan lari jarak pendek (lari start jongkok).

Tujuan Pembelajaran

Setelah melalui proses pembelajaran peserta didik dapat:

1. Siswa terbiasa memanjatkan doa sebelum dan sesudah pelajaran dengan khusus.
2. Siswa menunjukkan perilaku tanggungjawab pada keselamatan diri dan kelompok.
3. Siswa menunjukkan perilaku disiplin menjalankan peraturan keselamatan diri dan kelompok.

4. Siswa menjelaskan konsep gerak atletik nomor lari jarak pendek (lari start jongkok) dengan benar
5. Siswa melakukan rangkaian gerakan atletik nomor lari jarak pendek (lari start jongkok) secara benar
6. Siswa melakukan sebagai contoh gerak atletik nomor lari jarak pendek (lari start jongkok)

Materi Pembelajaran

1. Rangkaian gerakan atletik nomor lari jarak pendek (lari start jongkok)

Cara melakukan teknik lari jarak pendek (start jongkok).

Gerak keseluruhan:

- a. Lutut kaki belakang diletakkan pada ujung kaki depan dengan jarak satu kepal tangan
- b. Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu,telapak tangan (jari – jari) letakkan dibelakang garis start dengan telapak tangan membentuk “V” terbalik
- c. Pandangan lurus ke lintasan
- d. Berat badan berada dikedua tangan. Pada aba aba “Siap” memindahkan berat badan kedepan, pada aba aba “Ya” atau bunyi pistol secara reflek dan cepat melesat bertolak kedepan

Tehnik lari

Dilakukan dengan cara ;

- Langkah atau gerakan kaki selebar dan secepat mungkin
- Pendaratan pada ujung kaki
- Ayunan lengan rileks dan berirama dengan telapak tangan membuka
- Sikap badan condong kedepan

Tehnik finish

Ada 3 macam cara untuk masuk finish :

- Lari terus tanpa mengurangi kecepatan
- Pada saat menyentuh pita,dada dicondongkan kedepan dan ayunan tangan kebelakang
- Pada saat menyentuh pita,dada agak diputar dengan ayunan tangan kedepan

B. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan saintifik
2. Komando
3. Demonstrasi
4. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

C. Sumber Belajar

- a. Alat : Bak lompat jauh, meteran, cangkul, peluit, bendera.
- b. Bahan ajar : Buku pegangan PenjasOrkes jilid 1,Video pembelajaran teknik lari jarak pendek start jongkok

D. Media Pembelajaran

1. Lapangan
2. Cone

E. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Rincian Kegiatan	Waktu
<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none">• Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan.• Menyampaikan tujuan pembelajaran.• Meminta beberapa orang peserta didik mengemukakan pengalaman setelah melihat/melakukan latihan lari jarak pendek (start jongkok) dari berbagai sumber.• Mengaitkan apa dikemukakan peserta didik dengan materi yang akan dipelajari.• Melakukan pemanasan.• <i>Guru Membagi peserta didik dalam kelompok-kelompok.</i>	15 menit
<p>Kegiatan Inti</p> <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none">• Siswa menyimak peragaan teknik lari jarak pendek (start jongkok) yang dilakukan oleh peserta didik lain.• <i>Guru memfasilitasi dan membimbing siswa dalam mengamati peragaan siswa lain.</i> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none">• Siswa mengajukan pertanyaan mengenai teknik lari jarak pendek (start jongkok) yang belum dipahami.• <i>Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa.</i> <p>Mengumpulkan informasi</p> <ul style="list-style-type: none">• Siswa melakukan latihan teknik lari jarak pendek (start jongkok) secara bergantian.• <i>Guru membimbing keaktifan dan kemampuan siswa dalam melakukan latihan teknik lari jarak pendek (start jongkok)</i> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none">• Siswa mencari hubungan antara ketepatan gerak awalan, cara berlari, finish dengan prestasi lari yang dicapai.• <i>Guru menilai kemampuan siswa dalam mengolah informasi tahapan teknik lari jarak pendek (start jongkok)</i> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none">• Siswa melakukan teknik lari jarak pendek (start jongkok) dengan menerapkan gerak dasar (awalan, tolakan, melayang di udara dan pendaratan) serta menunjukkan sikap sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin dan toleransi selama melakukan lari start jongkok• <i>Guru memberi penilaian atas hasil kerja siswa serta menilai kemampuan siswa dalam bersikap.</i>	105 menit
<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none">• Meminta peserta didik menyimpulkan teknik lari menggunakan start jongkok yang baik dan benar.• Evaluasi.• Memberikan tugas pengamatan variasi latihan teknik lari menggunakan start	15 menit

Rincian Kegiatan	Waktu
<ul style="list-style-type: none"> jongkok melalui media baca, video atau internet. Mengingatn materi pertemuan berikutnya. 	

Penilaian

1. Mekanisme dan prosedur

Penilaian dilakukan dari proses dan hasil. Penilaian proses dilakukan melalui observasi kerja kelompok, kinerja latihan teknik, dan laporan tertulis. Sedangkan penilaian hasil dilakukan melalui tes praktek.

2. Aspek dan Instrumen penilaian

Instrumen observasi menggunakan lembar pengamatan dengan fokus utama pada aktivitas dalam kelompok, tanggungjawab, dan kerjasama dan disiplin.

Instrumen tes menggunakan penilaian sikap, tes tertulis dan tes praktek,

3. Contoh Instrumen

Instrumen Penilaian Teknik Lari menggunakan start jongkok.

1. Instrumen Penilaian Sikap

Indikator :

1.2.1 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.

2.2.1 Menunjukkan sikap tanggung jawab.

2.4.1 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

2.6.1 Menunjukkan perilaku disiplin selama pembelajaran.

a. Observasi

Petunjuk :

Lembaran ini diisi oleh guru untuk menilai sikap spiritual peserta didik. Berilah tanda cek (v) pada kolom skor sesuai sikap spiritual yang ditampilkan oleh peserta didik, dengan kriteria sebagai berikut :

4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan

3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan

2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Tanggal Pengamatan :

Materi Pokok :

No.	Aspek Pengamatan	SKOR			
		1	2	3	4
1	Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan.				
2	Berupaya menyelesaikan seluruh tugas yang diberikan.				

3	Tidak mengganggu peserta didik lain.				
4	Mentaati prosedur kerja sesuai peran.				
Jumlah skor					

Petunjuk Penskoran :

Skor akhir menggunakan skala 1 sampai 4

Perhitungan skor akhir menggunakan rumus :

Skor diperoleh

$$\frac{\text{Skor maksimum}}{\text{Skor maksimum}} \times 4 = \text{Skor akhir}$$

Table 1 : konversi kompetensi pengetahuan keterampilan dan sikap

PREDIKAT	NILAI KOMPETENSI		
	PENGETAHUAN	KETERAMPILAN	SIKAP
A	4	4	SB
A-	3.66	3.66	
B+	3.33	3.33	B
B	3	3	
B-	2.66	2.66	
C+	2.33	2.33	C
C	2	2	
C-	1.66	1.66	
D+	1.33	1.33	K
D	1	1	

Contoh :

Skor diperoleh 14, skor tertinggi 4 x 4 pernyataan = 16, maka skor akhir :

$$\frac{14}{16} \times 4 = 3,5 \text{ (Sangat Baik)}$$

b. Penilaian Diri: Bertanggung jawab

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Materi Pokok :

Tanggal :

PETUNJUK

- Bacalah pernyataan yang ada di dalam kolom dengan teliti
- berilah tanda cek (√) sesuai dengan kondisi dan keadaan kalian sehari-hari

No.	Pernyataan	TP	KD	SR	SL
-----	------------	----	----	----	----

1	Saya berupaya menyelesaikan seluruh tugas yang diberikan.				
2	Saya menggunakan waktu secara efisien untuk mengerjakan seluruh tugas.				
3	Saya mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran				
4	Saya mengikuti pembelajaran sesuai dengan petunjuk guru.				
Jumlah skor					

Keterangan :

SL = Selalu , apabila selalu melakukan sesuai pernyataan

SR = Sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan

KD = Kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan

TP = Tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

c. Antar Peserta Didik

Petunjuk :

Berilah tanda cek (v) pada kolom skor sesuai sikap tanggung jawab yang ditampilkan oleh peserta didik, dengan kriteria sebagai berikut :

4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan

3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan

2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Nama Peserta Didik yang dinilai :

Kelas :

Tanggal Pengamatan :

Materi Pokok :

No.	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1	Masuk kelas tepat waktu				
2	Mengumpulkan tugas tepat waktu				
3	Memakai seragam sesuai tata tertib				
4	Mengerjakan tugas yang diberikan				
5	Tertib dalam mengikuti pembelajaran				
Jumlah skor					

d. Jurnal

Nama :

Kelas :

Hari, Tanggal	Kejadian	Keterangan

2. Instrumen Penilaian Pengetahuan

Indikator :

3.3.1 Menganalisis variasi keterampilan lari menggunakan start jongkok.

3.3.2 Menganalisis kombinasi keterampilan lari menggunakan start jongkok.

a. Tes Tertulis

Uraian:

Diskripsikan teknik awalan lari menggunakan start jongkok dengan benar.

Diskripsikan gerakan lari menggunakan start jongkok dengan benar.

Diskripsikan sikap badan di udara saat lari menggunakan start jongkok dengan benar.

Diskripsikan gerakan pendaratan lari menggunakan start jongkok dengan benar.

Rubrik penilaian:

Setiap butir soal yang benar mendapat nilai 25

b. Penugasan

Buatlah Kliping tentang lari menggunakan start jongkok, dan berilah ulasan seperlunya. Minimal kliping 10 lembar.

3. Instrumen Penilaian Keterampilan

Indikator :

4.4.1 Mempraktikkan variasi keterampilan lari menggunakan start jongkok.

4.4.2 1 Mempraktikkan keterampilan lari menggunakan start jongkok

a. Uji Praktik

Lakukan teknik lari menggunakan start jongkok, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses), kecepatan dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

Penilaian proses teknik lari menggunakan start jongkok (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama	Awalan				Tolakan				Sikap melayang				Pendaratan				Σ	Nilai
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
dsb																			

Rubrik Penilaian:

Gerak keseluruhan:

- a. Lutut kaki belakang diletakkan pada ujung kaki depan dengan jarak satu kepal tangan
- b. Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu, telapak tangan (jari – jari) letakkan dibelakang garis start dengan telapak tangan membentuk “V” terbalik
- c. Pandangan lurus ke lintasan
- d. Berat badan berada dikedua tangan. Pada aba aba “Siap” memindahkan berat badan kedepan, pada aba aba “Ya” atau bunyi pistol secara reflek dan cepat melesat bertolak kedepan

Tehnik lari

Dilakukan dengan cara ;

- Langkah atau gerakan kaki selebar dan secepat mungkin
- Pendaratan pada ujung kaki
- Ayunan lengan rileks dan berirama dengan telapak tangan membuka
- Sikap badan condong kedepan

Tehnik finish

Ada 3 macam cara untuk masuk finish :

- Lari terus tanpa mengurangi kecepatan
- Pada saat menyentuh pita, dada dicondongkan kedepan dan ayunan tangan kebelakan
- Pada saat menyentuh pita, dada agak diputar dengan ayunan tangan kedepan

Petunjuk Penskoran :

Skor akhir menggunakan skala 1 sampai 4

Perhitungan skor akhir menggunakan rumus :

Skor diperoleh

$$\frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor maksimum}} \times 4 = \text{Skor akhir}$$

Contoh :

Skor diperoleh 14, skor tertinggi 4 x 4 pernyataan = 16, maka skor akhir :

14

— X 4 = 3,5 (sangat baik)

16

Mengetahui
Guru Mata pelajaran Penjas OR



Sigit Nashofi, S.Pd.Jas
NBM : 1074573

Wonosari, 13 Agustus 2014
Guru pengampu Mata pelajaran Penjas OR



Akhmad Irvan Fauzi
NIM : 11601241023

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMK Muhammadiyah wonosari
Kelas/Semester	: XI / 1 (Ganjil)
Mata Pelajaran	: PJOK
Kompetensi keahlian	: Semua kompetensi keahlian
Materi Pokok	: Teknik Dasar Bola Basket
Waktu	: 3 x 45 menit (1x pertemuan)

A. Kompetensi Inti :

- KI 1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
- KI 2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- KI 3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis 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, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

B. Kompetensi Dasar dan Indikator:

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
- 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
- 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai 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 Mampu Menjelaskan pengertian tehnik chest pass dalam bola basket
 - 3.1.2 Menjelaskan berbagai macam tehnik dasar Bola basket
 - 3.1.3 Menjelaskan gerak tangan saat melakukan chest pass
 - 3.1.4 Menjelaskan gerak kaki saat melakukan chest pass
- 4.1 Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola besar sesuai hasil analisis dan kategorisasi
 - 4.1.1 Mampu mempraktikkan teknik chest pass dengan pasangan
 - 4.1.2 Mampu mempraktikkan teknik chest pass dengan tembok

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah melalui proses pembelajaran peserta didik dapat:

1. Terbiasa memanjatkan doa sebelum dan sesudah pelajaran dengan khusuk.
2. menunjukkan perilaku tanggungjawab pada keselamatan diri dan kelompok.
3. menunjukkan perilaku disiplin menjalankan peraturan keselamatan diri dan kelompok.
4. menjelaskan konsep permainan bola basket passing chesspass dan dribble secara benar
5. melakukan rangkaian gerakan permainan bola basket passing chesspass dan dribble dalam secara benar
6. melakukan sebagai contoh permainan bola basket passing chesspass dan dribble

D. Materi Pembelajaran

1. Latihan chest pass

➤ Posisi badan

- Posisi tangan ditekuk tepat didepan dada
- Kaki yang satu sedikit didepan
- Badan agak condong kedepan saat melepaskan bola

➤ Ayunan tangan dan kaki

- Tangan diluruskan sambil melempar bola sekuat mungkin
- Kaki belakang maju satu langkah kedepan

2. Pelaksanaan chest pass

- Posisi berpasangan, yang satu melakukan lemparan dan yang satu menangkap
- Posisi chest pass dengan tembok

E. Metode Pembelajaran.

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
2. Demontrasi
3. *Inclusive* (cakupan)
4. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

F. Alatdan Sumber Belajar

- a. Lapangan basket
- b. bola basket
- c. cone
- d. pluit
- e. stopwatch.

E. Sumber Belajar

- Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013
- Video pembelajaran

F. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan Mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya.• Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran (pemanasan)• Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.	15 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none">1. Guru membentuk kelompok2. Guru memberikan tugas kepada kelompok untuk mengamati, siswa lain yang sedang melakukan passing bawah	95 menit

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Guru menanya berkaitan tentang pelaksanaan chest pass 4. Siswa menjawab berdasarkan pengamatan 5. Jika ada yang berlainan komentar maka setiap siswa diminta memperhatikan gerakan kembali dan didiskusikan untuk memperoleh jawaban yang benar 6. Jika semua sudah mengerti gerakan chest pass dari tahap pertahap maka seluruh siswa melakukan secara berpasangan 7. Guru mengamati dan jika selesai maka guru menanyakan kembali kesulitan dan pelaksanaan chest pass 8. Jika semua sudah paham,selanjutnya guru memberikan lembar tugas berkelompok 9. selanjutnya chest pass dilakukan secara tidak berpasangan atau sendiri dan yang lain kembali mengamati proses pelaksanaan chest pass dan siswa yang lain menganalisis gerakan 10. setiap kelompok mempresentasikan hasil pengamatan 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi chest pass • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi chest pass • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	25Menit

H. Penilaian

1. Penilaian sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggungjawab, sportif, dandisiplin.

Keterangan:

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

Aspek yang Diukur	Deskripsi Sikap yang Diukur	BT	MT	TN
1. Disiplin	Hadir tepat waktu			
	Menggunakan seragam OR			
	Mengikuti seluruh proses pembelajaran			
	Selesai tepat waktu			
2. Kerjasama	Bersama-sama menyiapkan peralatan			
	Saling memberikan umpan secara bergantian			
	Menjaga bola secara bergantian			
3. Tanggung jawab	Menyelesaikan tugas yang diterima			
	Menjaga keselamatan diri dan orang lain			
	Tidak mencaricari kesalahan teman			
	Saling menghargai			
	Mau mengakui kesalahan yang dilakukan			

Pengetahuan:

Keterangan:

- a. BT : Belum Tampak
- b. MT : Mulai Tampak
- c. TN : Tampak Nyata

2. Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep cestpass dalam permainan bola basket

B. INSTRUMEN KISI-KISI PENILAIAN PENGETAHUAN

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Level Pengetahuan	Jumlah Butir	No Soal	Pen-skoran
1.	Menentukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola besar	a. Menyebutkan macam macam passing dalam basket	C-1	1	1	Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap Skor 1, jika

						jenis disebut tidak lengkap
		b. Menjelaskan berbagai kegunaan chest pass	C-3	1	2	Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap Nilai 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
		c. Menjelaskan cara melakukan chest pass	C-3	1	2	Skor 4, jika urutan benar dan lengkap Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap Nilai 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap
2.

C. INSTRUMEN KISI-KISI PENILAIAN KETERAMPILAN

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	UraianGerak	Pen-skoran
1.	Mempraktikkan keterampilan dasar passing bawah	a. Posisi dan sikap awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kedua kaki dibuka selebar bahu dan salah satu kaki kedepan satu langkah 2. Badan agak condong kebelakang, 3. Keduatangan membawa bola didepan dada 4. Pandangan mata tertuju pada orang yang akan dilempar 	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>
		b. Pelaksanaan gerakan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lemparan dari depan dada,dengan tangan lurus kedepan sebagai gerak lanjutan 2. Kaki belakang sambil melangkah maju 3. Sasaran bola berada pas setinggi dada 4. Badanagakcondongkedepan 	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jikahanyaduauraian gerakdilakukandengan benar</p> <p>Skor 1, jikahanyasatuuraia ngerakdilakukandengan benar</p>
		c. Posisidan sikap akhir	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kaki melangkahkedepan 2. Badan agak condong 3. Bola setinggi dada 4. Ayunan tangan berkelanjutan tidak kaku dan tangan lurus kedepan 	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan</p>

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	UraianGerak			Pen-skoran
						benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar
2.

Keterangan:

1. Skor 4: Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indikator (kaki, tangan, dan pandangan)
2. Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
3. Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu indikator.
4. Skor 1: Jika peserta didik tidak satu pun pertanyaan di atas mampu dijelaskan

Keterangan:

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

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

3. Tes unjuk kerja (keterampilan):

- 1). Lakukan teknik dasar menendang bola
- 2). Lakukan teknik dasar mengontrol/menghentikan bola

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

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

D. Dari kisi-kisi tersebut dapat disusun contoh instrument penilaian dalam bentuk lembar pengamatan, sebagai berikut:

No	IndikatorEsensial	UraianGerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisidan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan		
		d. Pandangan mata		

2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan		
		d. lemparan		
3.	Posisidan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan		
		d. Lemparan		

Atau dapat disederhanakan menjadi:

No	NamaPesertaDidik	Posisi/ SikapAwal				Pelaksanaan Gerak				Posisi/ SikapAkhir				Jumlah Skor
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1.														
2.														
3.														
...
....	

E. Bentuk soal uraian (Essay)

1. Sebutkan macam macam passing dalam bola basket!
2. Jelaskan sikap tangan saat melakukan chest pass!
3. Jelaskan sikap kaki saat melakukan chest pass!
4. Bagaimana hasil lemparan bola yang baik?
5. Jelaskan kegunaan chest pass dalam permainan bola basket!

Mengetahui
Guru mata pelajaran penjasOR



Sigit Nashofi, S.Pd.Jas
NBM : 1074573

Wonosari, 23 Agustus 2014
Guru Pengampu Mata Pelajaran PenjasOR



Akhmad Irvan Fauzi
NIM : 11601241023

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMK Muhammadiyah Wonosari
Kelas/Semester	: XI / 1 (Ganjil)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kompetensi keahlian	: Semua kompetensi keahlian
Materi Pokok	: Teknik Dasar Bola voli
Waktu	: 3 x 45 menit (1x pertemuan)

A. Kompetensi Inti :

- KI 1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
- KI 2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- KI3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis 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, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

B. Kompetensi Dasar dan Indikator:

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

- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan
- 3.1 Menganalisis dan mengategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan
 - 3.1.1 Mampu Menjelaskan pengertian tehnik Passing bawah pada Bola Voli
 - 3.1.2 Menjelaskan berbagai macam tehnik dasar bola voli
 - 3.1.3 Menjelaskan bagian-bagian tangan yang dapat digunakan untuk passing.
 - 3.1.4 Menjelaskan gerak kaki saat melakukan passing bawah
 - 3.1.5 Menjelaskan gerak tangan/lengan saat passing bawah
- 4.1 Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola besar sesuai hasil analisis dan kategorisasi
 - 4.1.1 Mampu mempraktikkan tehnik passing bawah dengan pasangan
 - 4.1.2. Mampu mempraktikkan tehnik passing bawah tanpa pasangan

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah melalui proses pembelajaran peserta didik dapat:

1. Siswa mampu Menjelaskan pengertian tehnik Passing bawah pada Bola Voli
2. Siswa menjelaskan berbagai macam tehnik dasar bola voli
3. Siswa menjelaskan bagian-bagian tangan yang dapat digunakan untuk passing.
4. Siswa menjelaskan gerak kaki saat melakukan passing bawah
5. Siswa menjelaskan gerak tangan/lengan saat melakukan ayunan pada passing bawah
6. Siswa mampu mempraktikkan tehnik passing bawah berpasangan
7. Siswa mampu mempraktikkan tehnik passing bawah tanpa pasangan

D. Materi Pembelajaran

1. Latihan dasar passing

a. Sikap permulaan :

- Bergerak kearah bola dan atur posisi tubuh
- Genggam jari tangan
- Kedua tungkai merenggang santai,bahu terbuka lebar
- Tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah
- Bentuk landasan dengan lengan
- Ibu jari sejajar ,siku terkunci
- Lengan sejajar dengna paha,punggung lurus
- Pandangan kearah bola

b. Pelaksanaan

- Terima bola didean badan
- Kaki sedikit diulurkan, lengan jangan diayunkan
- Alihkan berat badan kedepan
- Pukul bola jauh dari badan, gerakkan landasan kesasaran
- Pinggul bergerak kedepan
- Perhatikan saat bola menyentuh lengan

c. Gerakan Lanjutan

- Jari tangan digenggam, siku tetap terkunci
- Landasan mengikuti bola ke sasaran
- Lengan sejajar dibawah bahu
- Pindahkan berat badan kearah sasaran
- Perhatikan bola bergerak ke sasaran

b. Pelaksanaan Passing bawah

- **Posisi berpasangan, yang satu melakukan lemparan dan yang satu melakukan passing bawah**
 - Siswa yang melempar atau mengumpan memberikan dengan lemparan parabola
 - Siswa yang satu menerima lemparan itu dengan passing bawah dengan diarahkan ke siswa yang bertugas melempar
- **Posisi sendiri**
 - Melakukan passing sendiri dengan tehnik yang benar dan dipassing ke atas
 - Minimal lambungan 1 meter
 - Selama 30 menit anak melakukan pantulan keatas dengan passing bawah

E. Metode Pembelajaran.

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
2. Resiprokal (timbang-balik)

F. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat :Lapangan bola voli, bola voli, cone, pluit, stopwatch.

E. Sumber Belajar

- Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013
- Video pembelajaran

G. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan Mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya.• Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran.• Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.	15 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none">1. Guru membentuk kelompok2. Guru memberikan tugas kepada kelompok untuk mengamati, siswa lain yang sedang melakukan passing bawah3. Guru menanya berkaitan tentang pelaksanaan passing bawah4. Siswa menjawab berdasarkan pengamatan5. Jika ada yang berlainan komentar maka setiap siswa diminta memperhatikan gerakan kembali dan didiskusikan untuk memperoleh jawaban yang benar6. Jika semua sudah mengerti gerakan passing dari tahap pertahap maka seluruh siswa melakukan secara berpasangan7. Guru mengamati dan jika selesai maka guru menanyakan kembali kesulitan dan pelaksanaan passing8. Jika semua sudah paham,selanjutnya guru memberikan lembar tugas berkelompok9. selanjutnya passing dilakukan secara tidak berpasangan atau sendiri dan yang lain kembali mengamati proses pelaksanaan passing dan siswa yang lain menganalisis gerakan	95 menit

	10. setiap kelompok mempresentasikan hasil pengamatan	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi passing bawah • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi passing bawah • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	25 Menit

H. Penilaian

1. Penilaian sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

Keterangan:

Berikan tanda cek (\checkmark) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

Aspek yang Diukur	Deskripsi Sikap yang Diukur	BT	MT	TN
1. Disiplin	Hadir tepat waktu			
	Menggunakan seragam OR			
	Mengikuti seluruh proses pembelajaran			
	Selesai tepat waktu			
2. Kerja sama	Bersama-sama menyiapkan peralatan			
	Saling memberikan umpan secara bergantian			
	Menjaga bola secara bergantian			
3. Tanggung jawab	Menyelesaikan tugas yang diterima			
	Menjaga keselamatan diri dan orang lain			
	Tidak mencari cari kesalahan teman			
	Saling menghargai			
	Mau mengakui kesalahan yang dilakukan			

Pengetahuan:**Keterangan:**

- a. BT : Belum Tampak
- b. MT : Mulai Tampak
- c. TN : Tampak Nyata

2. Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep menendang dalam permainan sepak bola.

B. INSTRUMEN KISI-KISI PENILAIAN PENGETAHUAN

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Level Pengetahuan	Jumlah Butir	No Soal	Pen-skoran
1.	Menentukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola besar	a. Menyebut bagian lengan yang sempurna untuk melakukan passing bawah	C-1	1	1	Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
		b. Menjelaskan berbagai kegunaan passing bawah	C-3	1	2	Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap Nilai 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
		c. Menjelaskan cara melakukan passing bawah	C-3	1	2	Skor 4, jika urutan benar dan lengkap Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap

						Nilai2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap
2.

C. INSTRUMEN KISI-KISI PENILAIAN KETERAMPILAN

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
1.	Mempraktikkan keterampilan dasar passing bawah	a. Posisi dan sikap awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan salah satu kaki agak kedepan 2. Badan agak condong ke depan, berat badan berada dikaki depan 3. Kedua lengan lurus kedepan dengan kedua tangan dikaitkan 4. Pandangan mata tertuju pada bola yang akan dilempar 	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>
		b. Pelaksanaan gerakan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ayunan tangan dari bawah dan tetap lurus 2. Kaki agak sedikit ditekuk (ngeper) 3. Perkenaan bola berada di daerah lengan yang rata (diatas pergelangan tangan dan dibawah siku) 4. Badan agak condong 	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak</p>

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak			Pen-skoran
						dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar
		c. Posisi dan sikap akhir	1. Kedua kaki sejajar terbuka selebar bahu 2. Badan agak condong 3. Bola melambung dengan tenang tanpa berputar 4. Ayunan tangan berkelanjutan tidak kaku dan tangan yang terkait tidak sampai lepas 5. Kaki diluruskan ,sikap akhir dari ngeper.			Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar
2.

Keterangan:

- Skor 4: Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indikator (kaki, tangan, dan pandangan)
- Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
- Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu indikator.
- Skor 1: Jika peserta didik tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan

Keterangan:

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

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

3. Tes unjuk kerja (keterampilan):

- Lakukan teknik dasar menendang bola
- Lakukan teknik dasar mengontrol/menghentikan bola

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

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

D. Dari kisi-kisi tersebut dapat disusun contoh instrument penilaian dalam bentuk lembar pengamatan, sebagai berikut:

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan		
		d. Posisi bola		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan		
		d. Gerakan bola hasil pantulan		

Atau dapat disederhanakan menjadi:

No	Nama Peserta Didik	Posisi/ Sikap Awal				Pelaksanaan Gerak				Posisi/ Sikap Akhir				Jumlah Skor
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1.														
2.														
3.														
...
....	

E. Bentuk soal uraian (Essay)

1. Sebutkan bagian lengan yang untuk passing bawah bola voli?
2. Jelaskan sikap ayunan lengan saat menerima bola!
3. Jelaskan sikap kaki saat menerima bola?
4. Bagaimana hasil pantulan bola yang baik?
5. Jelaskan kegunaan passing bawah dalam bola voli!

Mengetahui
Guru mata pelajaran penjasOR



Sigit Nashofi, S.Pd.Jas
NBM : 1074573

Wonosari. 23 Agustus 2014
Guru Pengampu Mata Pelajaran PenjasOR



Akhmad Irvan Fauzi
NIM : 11601241023

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah Wonosari
Mata Pelajaran : (PJOK)
Kompetensi Keahlian : Semua Kompetensi Keahlian
Kelas/Semester : XI / 1 (Ganjil)
Materi Pokok : Permainan Bulutangkis
Alokasi Waktu : 3 x 45 menit (1 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti :

- KI1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
- KI2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai) santun, responsif, dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- KI3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, dan prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
- KI4. Mengolah, menalar dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator:

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai
 - 1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain:
 - 2.1.1. Menghargai teman dan lawan
 - 2.1.2. Menerima kekalahan
 - 2.1.3. Mentaati peraturan permainan
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. :
 - 2.2.1 Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya
 - 2.2.2 Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan
 - 2.2.3 Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.

- 2.2.4 Menjaga ketertiban lingkungan sekitar
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik:
 - 2.6.1 Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan
 - 2.6.2 Mengikuti semua proses pembelajaran
- 3.2 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
 - 3.2.1 Menjelaskan tahapan teknik memegang raket, servis pendek dan panjang bulutangkis
 - 3.2.2 Menjelaskan berbagai kegunaan teknik memegang raket, servis pendek dan panjang bulutangkis
- 4.2 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola kecil dengan koordinasi gerak yang baik. Menyebutkan jenis-jenis teknik dasar permainan bolavoli yang dapat divariasikan dan dikombinasikan.
 - 4.2.2 Melakukan Latihan teknik memegang raket, servis panjang dan pukulan forehand bulutangkis.
 - 4.2.3 Melakukan variasi dan kombinasi teknik memegang raket, servis pendek dan panjang bulutangkis.
 - 4.2.4 Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, servis pendek dan panjang yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik.

C. Tujuan Pembelajaran

Membiasakan berdo`a sebelum melakukan aktivitas

Melalui proses mencari informasi, menanya, dan berdiskusi siswa dapat:

- Menjelaskan tahapan teknik memegang raket, servis pendek dan panjang bulutangkis.
- Menemukan Variasi dan kombinasi teknik memegang raket, servis pendek dan panjang bulutangkis.
- Menganalisa kelebihan dan kelemahan variasi dan kombinasi teknik memegang raket, servis panjang dan pukulan forehand bulutangkis.

Melalui proses mencoba, mengasosiasi, dan mengomunikasikan siswa dapat:

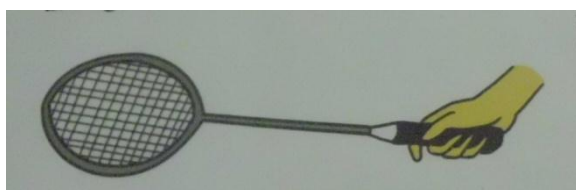
- Menemukan dan mendapatkan pengalaman gerak tahapan teknik memegang raket, servis pendek dan panjang bulutangkis.
- Menemukan pengalaman gerak dari latihan variasi dan kombinasi teknik memegang raket, servis pendek dan panjang bulutangkis.
- Menganalisa kelebihan dan kelemahan variasi dan kombinasi teknik memegang raket, servis pendek dan panjang bulutangkis.

D. Materi Pembelajaran :

1. Teknik memegang raket bulutangkis.

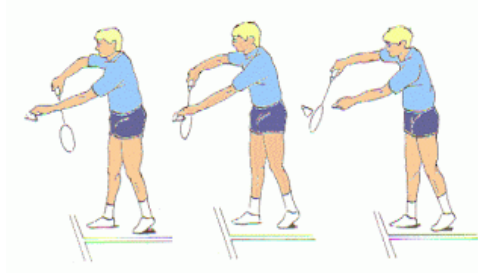
Ada beberapa macam pegangan raket dalam bulutangkis, diantaranya:

- a. Pegangan cara Inggris(*English Grip*)



Raket dipegang dengan permukaan raket menghadap kekiri dan kekanan, hingga bagian tepi raket lurus dengan ujung huruf V yang dibentuk oleh pangkal ibu jari dan pangkal telunjuk.

2. Servis pendek dan panjang
a. Teknik servis pendek



- Sikap awal berdiri kaki sejajar, persiapkan pegangan raket untuk pukulan back hand.
- Langkahkan kaki kanan kedepan sambil ayunkan raket kedepan samping kiri .
- Pukul shuttlecock disertai dengan lecutan pergelangan tangan.
- Bersiaplah untuk menerima shuttlecock berikutnya.

b. Teknik servis panjang



- Sikap awal kaki sejajar bentuk sudut 45 derajat dengan arah shuttlecock kaki kanan sedikit dibelakang dansedikit jinjit.
- Ayunkan raket kebelakang lengan ditekuk.
- Pukul shuttlecock dengan cara meluruskan lengan disertai lecutan pergelangan tangan.
- Lakukan gerakan ikutan dengan melangkahkan kaki kanan kedepan
- Bersiaplah untuk menerima shuttlecock berikutnya.

E. Metode Pembelajaran.

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
2. *Discovery Learning*

F. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan Mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya. • Pengkondisian fisik (pemanasan), mental, untuk mengikuti pembelajaran. • Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran 	15 menit
Inti	<p>Mengamati Kegiatan siswa : Siswa melihat/ menyaksikan peragaan cara pegangan raket dan servis yang dilakukan oleh peserta didik lain</p> <p>Kegiatan Guru : Memfasilitasi dan membimbing peserta didik dalam mengamati peragaan siswa lain.</p> <p>Menanya Kegiatan siswa : Peserta didik diberi kesempatan bertanya tentang variasi dan kombinasi memegang raket, servis pendek dan panjang, misalnya : bagaimana jalannya bola jika cara memegang raket diubah, apakah ketepatan pukulan diperengaruhi oleh perubahan cara memegang raket, apakah jenis pukulan mempengaruhi tingkat kesulitan pengembalian bola, dll</p> <p>Kegiatan guru: Guru memfasilitasi peserta didik yang lain untuk menjawab Guru menjawab pertanyaan siswa</p> <p>Mengumpulkan informasi Kegiatansiswa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mengeksperimenkan berbagai variasi keterampilan gerak memegang raket, servis pendek dan panjang dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. - Mengeksperimenkan berbagai variasi keterampilan gerak servis pendek dan panjang secara menyilang ke arah kanan dan kiri bidang servis yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan 	90 menit

	<p>koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mengeksperimenkan berbagai variasi keterampilan gerak servis pendek dan panjang ke sasaran (target) yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. <p>Kegiatan guru: Memfasilitasi dan memantau kegiatan siswa</p> <p><i>Mengasosiasikan</i> Kegiatan siswa: Mencari hubungan antara cara memegang raket dengan hasil pukulan bulutangkis</p> <p>Kegiatan guru : Membentuk kelompok dan memantau kegiatan diskusi siswa</p> <p><i>Mengkomunikasikan</i> Kegiatansiswa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan permainan bulutangkis dengan peraturan sesungguhnya dengan menerapkan berbagai variasi dan kombinasi teknik permainan bulutangkis dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. - Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan - Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan <p>Kegiatan guru: Menyampaikan hasil pengamatan berdasarkan hasil analisis, eksperimen, diskusi, dll secara lisan, tertulis atau media lain</p>	
<p>Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi pegangan raket dan servis • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi pegangan raket dan servis • Memberikan umpan balik dan penugasaan pada 	<p>30 Menit</p>

	peserta didik <ul style="list-style-type: none"> Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	
--	--	--

G. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat :

- Lapangan, raket, sutlecock, peluit

2. Sumber Belajar

- Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013
- Buku referensi lain yang sesuai
- Video pembelajaran teknik bulutangkis

H. Penilaian

1. Penilaian sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

FORMULIR PENILAIAN PENGAMATAN SIKAP

NO	NAMA SISWA	SPORTIF				TANGGUNG JAWAB				KEDISIPLINAN				JUMLAH SKOR	SKOR AKHIR	KET
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1															4=Baik sekali 3=Baik 2=cukup 1=Kurang
2															
3															
4															
5	Dst.....															

Petunjuk Penskoran :

Skor akhir menggunakan skala 1 sampai 4

Perhitungan skor akhir menggunakan rumus :

$$\frac{\text{Skor}}{\text{Skor Tertinggi}} \times 4 = \text{skor akhir}$$

Contoh :

Skor diperoleh 8, skor tertinggi 4 x 3 pernyataan = 12, maka skor akhir :

2.																		
3.																		
dsb																		
Skor maksimal : 12																		

Keterangan :

- Peserta didik mendapatkan nilai 4, apabila ada 4 indikator sikap badan, kaki, pegangan tangan dan pandangan mata yang dilakukan benar.
- Peserta didik mendapatkan nilai 3, apabila ada 3 indikator yang dilakukan benar.
- Peserta didik mendapatkan nilai 2, apabila ada 2 indikator yang dilakukan benar.
- Peserta didik mendapatkan nilai 1, apabila ada 1 indikator yang dilakukan benar.
- Nilai maksimal adalah 12

Petunjuk Penskoran :

Skor akhir menggunakan skala 1 sampai 4

Perhitungan skor akhir menggunakan rumus :

$$\frac{\text{Skor}}{\text{Skor Tertinggi}} \times 4 = \text{skor akhir}$$

Contoh :

Skor diperoleh 8, skor tertinggi 4 x 3 pernyataan = 12, maka skor akhir :

$$\frac{8}{12} \times 4 = 2,6$$

Peserta didik memperoleh nilai :

Sangat Baik : apabila memperoleh skor 3,20 – 4,00 (80 – 100)

Baik : apabila memperoleh skor 2,80 – 3,19 (70 – 79)

Cukup : apabila memperoleh skor 2,40 – 2,79 (60 – 69)

Kurang : apabila memperoleh skor kurang 2,40 (kurang dari 60)

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran PJOK

Wonosari, 23 Agustus 2014
Guru Pengampu Mata Pelajaran PJOK



Sigit Nashofi, S.Pd.Jas

NBM : 1074573



Akhmad Irvan Fauzi

NIM : 11601241023

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah Wonosari
Kelas/Semester : XI / 1 (Ganjil)
Kompetensi Keahlian : Semua Kompetensi Keahlian
Mata Pelajaran : PJOK
Tema/Topik : Latihan Kebugaran Jasmani
Waktu : 3 x 45 menit (1x pertemuan)

A. Kompetensi Inti :

- KI1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
- KI2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsive dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- KI3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, procedural 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 procedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
- KI4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

B. Kompetensi Dasar dan Indikator:

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.

- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
 - 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
 - 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
 - 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
 - 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai 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 Mampu menjelaskan pengertian kebugaran jasmani
 - 3.5.2 Mampu menjelaskan berbagai macam tehniksi melakukan gerak lari untuk kebugaran jasmani
 - 3.5.3 Mampu menjelaskan tehnik rangkaian gerak lari dan lompat dalam kebugaran jasmani
 - 4.5. Mempraktikkan latihan, pengukuran, dan analisis hasil latihan pengembangan komponen kebugaran jasmani.
 - 4.5.1 Mampu mempraktikkan lari
 - 4.5.2 Mampu mempraktikkan lompat

C. Tujuan Pembelajaran

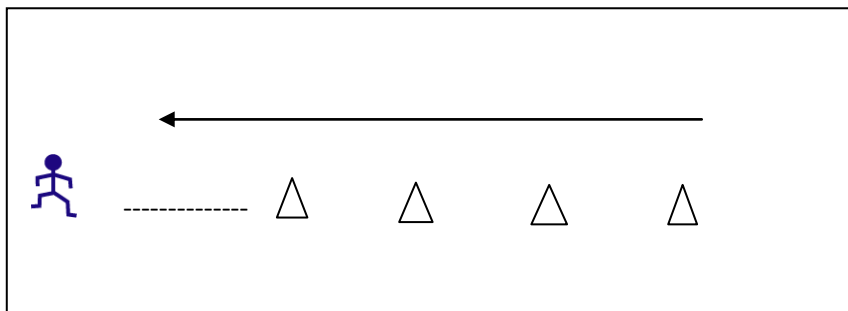
Setelah melalui proses pembelajaran peserta didik dapat:

1. Terbiasa memanjatkan doa sebelum dan sesudah pelajaran dengan khusus.
2. Menunjukkan perilaku tanggungjawab pada keselamatan diri dan kelompok.
3. Menunjukkan perilaku disiplin menjalankan peraturan keselamatan diri dan kelompok.
4. Menjelaskan konsep kebugaran jasmani dengan benar
5. Melakukan rangkaian gerakan kebugaran jasmani secara benar
6. Melakukan sebagai contoh gerak kebugaran jasmani

D. Materi Pembelajaran

1. Rangkaian gerakan kebugaran jasmani sirkuit training untuk melatih Daya Tahan Otot Jantung dan Paru- Paru
 - a. persiapan: siswa sikap berdiri siap untuk berlari
 - b. pelaksanaan: dengan kaki kiri didepan siswa belari menuju sirkuit yang sudah disiapkan, pada zona kun siswa diharuskan untuk melewati kun dengan melompat (lihat gambar)

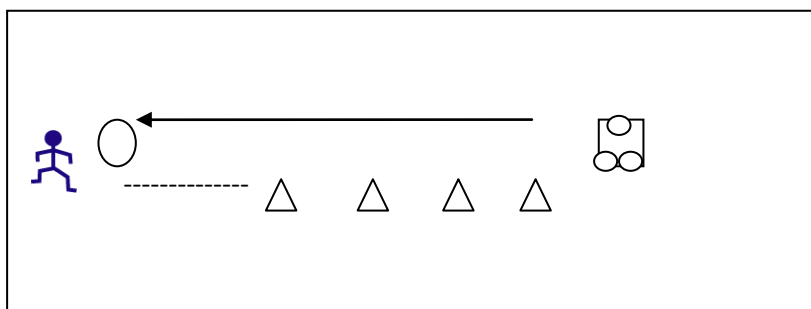
gambar 1.1



Keterangan :

- a. Siswa berlari secepat cepatnya dari start kemudian melompati kun, setelah itu berlari kembali ke start lewat sebelah kiri kun dengan berlari secepat cepatnya.

Gambar 1.2



Keterangan :

- a. Siswa berlari secepat cepatnya dari start kemudian melompati kun, setelah itu mengambil bola yang tersedia di kerancang kemudian berlari kembali ke start lewat sebelah kiri kun dengan berlari secepat cepatnya.

E. Metode Pembelajaran.

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
2. Komando

F. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat :

- Lapangan, cone, peluit, stopwatch

3. Sumber Belajar

- Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013
- Buku referensi lain yang sesuai

G. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Berbaris, berdoa, presensi, danapersepsidengan Mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya.• Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran.• Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.	15 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none">1. Guru menampilkan video mengenai gerak kebugaran jasmani sirkuit training2. Peserta didik menganalisa video yang diberikan oleh guru (mengamati)	95 menit

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Peserta didik mendiskusikan lembar kerja yang diberikan dengan teman-temannya.(menanya) 4. Peserta didik melakukan klarifikasi dan konfirmasi pada guru tentang tugas yang diberikan. (menanya) 5. Peserta didik secara berpasangan bertindak sebagai pelaku dan pengamat (proses tanggung jawab) 6. Pelaku mencoba melakukan gerakan sebagaimana yang ada di lembar kerja (mencoba, menyaji) 7. Pengamat mengamati gerakan yang dilakukan oleh pelaku (analisis, menalar) 8. Pengamat melakukan koreksi tentang gerakan yang dilakukan oleh pelaku (evaluasi, menalar,) 9. Pelaku memperbaiki gerakan sesuai hasil koreksi dari pengamat (menyaji) 10. Setelah semua tugas gerak dilakukan oleh pelaku dan dikoreksi oleh pengamat maka dilakukan pergantian peran (nilai apa yang terjadi.....) <p>--- LK dilampirkan...</p>	
<p>Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi kebugaran jasmani sirkuit training • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi kebugaran jasmani sirkuit training • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	<p>25Menit</p>

H. Penilaian

1. Penilaian sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

Keterangan:

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

Aspek yang Diukur	Deskripsi Sikap yang Diukur	BT	MT	TN
1. Disiplin	Hadir tepat waktu			
	Menggunakan seragam OR			
	Mengikuti seluruh proses pembelajaran			
	Selesai tepat waktu			
2. Kerja sama	Bersama-sama menyiapkan peralatan			
	Saling memberikan umpan secara bergantian			
	Bersama- sama merapikan peralatan			
3. Tanggung jawab	Menyelesaikan tugas yang diterima			
	Menjaga keselamatan diri dn orang lain			
	Tidak mencari cari kesalahan teman			
	Saling menghargai			
	Mau mengakui kesalahan yang dilakukan			

Pengetahuan: Keterangan:

- a. BT : Belum Tampak
- b. MT : Mulai Tampak
- c. TN : Tampak Nyata

2. Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep sirkuit training dalam gerak kebugaran jasmani

B. INSTRUMEN KISI-KISI PENILAIAN PENGETAHUAN

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Level Pengetahuan	Jumlah Butir	No Soal	Pen-skoran
1.	Menganalisis konsep latihan, pengukuran, dan hasil pengembangan komponen kebugaran jasmani.	a. Menyebutkan macam latihan untuk kekuatan otot perut	C-1	1	1	Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
		b. Menyebutkan macam latihan kekuatan otot lengan	C-3	1	2	Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap Nilai 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan

						kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
		c. Menjelaskan cara melakukan gerakan latihan kekuatan otot perut dan lengan.	C-3	1	2	Skor 4, jika urutan benar dan lengkap Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap Nilai2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap
2.

C. INSTRUMEN KISI-KISI PENILAIAN KETERAMPILAN

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
1.	Mempraktikkan keterampilan sirkuit training dalam gerak kebugaran jasmani	a. Posisi dan sikap awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sikap berdiri 2. Kaki kiri didepan 3. Siap berlari 4. Pandangan lurus kedepan 	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>
		b. Pelaksanaan gerakan	<ol style="list-style-type: none"> 1. kaki kiri didepan siswa berlari menuju sirkuit yang sudah disiapkan, pada zona kun siswa diharuskan untuk melewati kun dengan melompat 	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p>

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak			Pen-skoran
						Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar
2.

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak			Pen-skoran
1.	Mempraktikkan keterampilan push up	c. Posisi dan sikap awal	1. Kaki selebar bahu 2. Tangan selebar bahu 3. Posisi badan lurus 4. Pandangan kebawah			Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar
		d. Pelaksanaan gerakan	1. Pandangan lurus kebawah 2. Ketika gerakan turun badan tidak			Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
			<p>menyentuh lantai</p> <p>3. Ketika gerakan naik badan dan tangan tetap lurus</p> <p>4. Badan tetap dalam posisi lurus saat pelaksanaan</p>	<p>benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>

Keterangan:

1. Skor 4: Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indikator (kaki, tangan, dan pandangan)
2. Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
3. Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu indikator.
4. Skor 1: Jika peserta didik tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan

Keterangan:

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

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

3. Tes unjuk kerja (keterampilan):

- 1). Lakukan teknik dasar sit up
- 2). Lakukan teenik dasar push up

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

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

D. Dari kisi-kisi tersebut dapat disusun contoh instrument penilaian dalam bentuk lembar pengamatan, sebagai berikut:

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		

		c. Lengan		
		d. Pandangan mata		

Atau dapat disederhanakan menjadi:

No	Nama Peserta Didik	Posisi/ Sikap Awal				Pelaksanaan Gerak				Posisi/ Sikap Akhir				Jumlah Skor
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1.														
2.														
3.														
...
....	

E. Bentuk soal uraian (Essay)

1. Sebutkan macam macam latihan kekuatan otot perut!
2. Sebutkan macam macam latihan kekuatan lengan dan bahu!

Mengetahui
Guru Mata PelajaranPJOK



Sigit Nashofi,S.Pd.Jas
NBM : 1074573

Wonosari, 14 Agustus 2014
Guru Pengampu Mata PelajaranPJOK



Akhmad Irvan Fauzi
NIM : 11601241023

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMK Muhammadiyah Wonosari
Mata Pelajaran	: (PJOK)
Kompetensi keahlian	: Semua Kompetensi keahlian
Kelas/Semester	: XI / 1 (Ganjil)
Materi Pokok	: lompat tinggi
Alokasi Waktu	: 3 x 45 menit (1 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti :

- KI1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
- KI2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai) santun, responsif, dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- KI3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, dan prosedural berdasarkan rasa inginnya 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.
- KI4. Mengolah, menalar dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator:

- 1.1. Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai
 - 1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran
 - 1.1.2 Memberi motivasi pembelajaran
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain:
 - 2.1.1. Menghargai teman dan lawan
 - 2.1.2. Menerima kekalahan
 - 2.1.3. Mentaati peraturan permainan
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran, :
 - 2.2.1 Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya
 - 2.2.2 Mengembalikan peralatan pembelajaran ke tempat yang telah disediakan

- 2.2.3 Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.
- 2.2.4 Menjaga ketertiban lingkungan sekitar
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik:
 - 2.6.1 Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan
 - 2.6.2 Mengikuti semua proses pembelajaran
- 3.3.Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari,lompat, dan lempar) serta menyusun rencana perbaikan
- 4.3 Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) sesuai hasil analisis dan kategorisasi.

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah melalui proses pembelajaran peserta didik dapat:

1. Terbiasa memanjatkan doa sebelum dan sesudah pelajaran dengan khusuk.
2. Menunjukkan perilaku tanggungjawab pada keselamatan diri dan kelompok.
3. Menunjukkan perilaku disiplin menjalankan peraturan keselamatan diri dan kelompok.
4. Menjelaskan konsep gerak atletik nomor lompat tinggi gaya Straddle dengan benar
5. Melakukan rangkaian gerakan atletik nomor lompat tinggi gaya Straddle secara benar
6. Melakukan sebagai contoh gerak atletik nomor lompat tinggi gaya Straddle

D. Materi Pembelajaran

- 1.Tahap awalan (ancang-ancang)
 - Gerakan anchang-ancang 7-9 langkah progresif dan percepatan terkontrol
 - Arah awalan lari bisa dari depan mistar atau agak menyerong
 - Hentakan kaki untuk langkah pertama adalah telapak kaki



GAMBAR 1. AWALAN LARI ANCHANG ANCHANG

2. Tahapan Persiapan

- Titik pusat badan diturunkan secukupnya dalam langkah kedua dan terakhir dengan bantuan kaki di bengkakan
- Frekuensi langkah ditingkatkan terus menerus
- Kaki bebas ditarik ke belakang
- Kaki penolak/penumpu ditarik kedepan atas kemudian diluruskan ke depan guna mempersiapkan untuk sentuh tanah/pendaratan
- Badan dipertahankan agar tetap tegak



GAMABAR. 2.TAHAP PERSIAPAN

3. Tahap Tolakan kaki

- Hentakan kaki adalah aktif dan cepat dengan suatu gerak ke bawah dan kebelakang
- Kaki penolak didorong kuat kedepan pada tumit, jadi memajukan pinggang dan menghasilkan badan condong kebelakang dengan lengan berada jauh di belakang
- Titik berat badan melewati atas kaki penolak
- Kaki ayun yang sedikit bengkok bergerak ke depan kaki penolak
- Gerak kaki ayun ke atas yang kuat dengan tendangan kaki meluruskan lutut
- Kaki penolak diluruskan kedepan secara vertical
- Lengan diproyeksikan kedepan atas dan dicek ketinggian bahu dengan menarik tubuh keatas.

GAMBAR.3 GERAKAN TOLAKAN

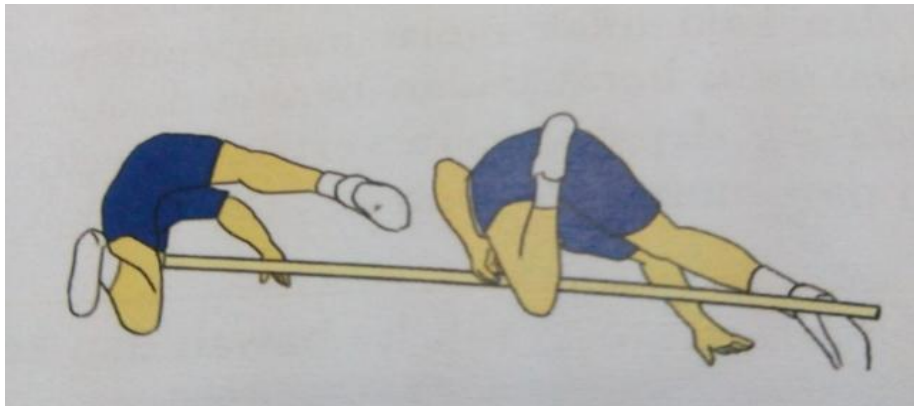


4. Tahap Melayang diatas mistar

- Kaki depan dibengkokkan sedikit
- Gerak penutupan dengan lengan sesuai bersama sama dengan menukikan bahu dan kepala
- Pada saat bersamaan pinggang memutar dan kaki penolak dibuka ke belakang dan atas

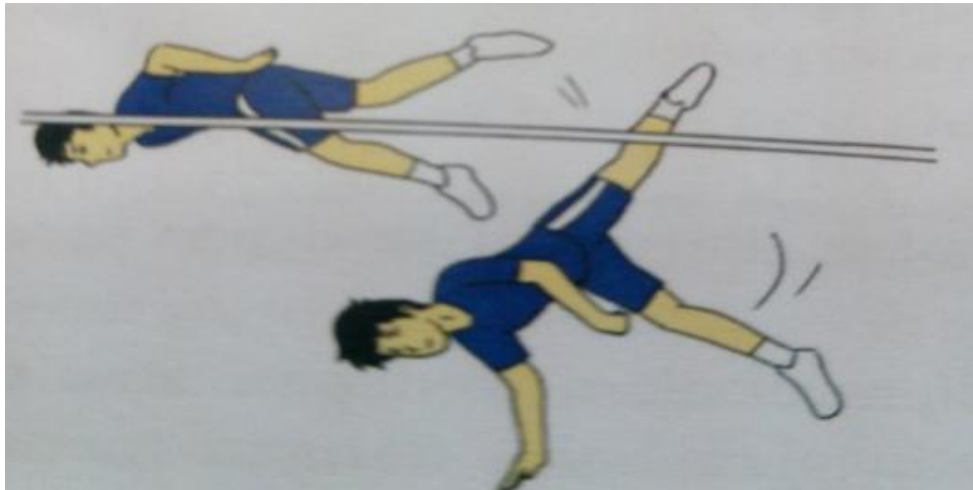
GAMBAR.4.

GERAKAN MELAYANG DIATAS MISTAR DENGAN GAYA STRADDLE



5. Tahap Pendaratan

- Pendaratan dimulai pada sisi kanan tubuh mengguling dengan bahu. tujuannya adalah untuk menghindari cedera. pendaratan dilakukan pada sisi tubuh dan mengguling terhadap bahu



GAMBAR.5. GERAKAN PENDARATAN

E. Metode Pembelajaran.

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
2. Resiprokal

F. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan Mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya.• Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran.• Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.	10 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none">1. Guru membagikan lembar kerja tentang materi Atletik lompat jauh gaya straddle2. Peserta didik mempelajari lembar kerja yang diberikan oleh guru melihat tayangan gambar atau video mengenai lompat tinggi gaya straddle (mengamati)3. mengamati gerakan yang dilakukan oleh pelaku Bagaimana hasil pengamatan kelompokmu mengenai:<ul style="list-style-type: none">• Awalan / ancang ancang	85 menit

	<ul style="list-style-type: none"> • titik tumpu tolakan • Sikap badan diatas mistar • Sikap mendarat (analisis, menalar) <p>4. Pengamat melakukan koreksi tentang gerakan yang dilakukan oleh pelaku (evaluasi, menalar,)</p> <p>5. Pelaku memperbaiki gerakan sesuai hasil koreksi dari pengamat (menyaji)</p> <p>6. Setelah semua tugas gerak dilakukan oleh pelaku dan dikoreksi oleh pengamat maka dilakukan pergantian peran (nilai apa yang terjadi.....)</p> <p>7. Setelah semua peserta didik melakukan tugas gerak yang diberikan sesuai lembar kerja yang diberikan oleh guru, peserta didik diberi kesempatan mencari alternative gerakan selain yang ada di lembar kerja (mencipta)</p>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi passing bawah • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi passing bawah • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	25 Menit

G. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat :

- Lintasan/track atletik
- Bak lompat tinggi
- Tiang mistar
- Peluit

2. Sumber Belajar

- Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013
- Buku referensi lain yang sesuai

H. Penilaian

1. Penilaian sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

Keterangan:

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

**RUBRIK PENILAIAN
SIKAP DALAM ATLETIK LOMPAT TINGGI GAYA STRADDLE**

Aspek yang Diukur	Deskripsi Sikap yang Diukur	SB	B	C	K
1. Disiplin	Hadir tepat waktu				
	Mengikuti seluruh proses pembelajaran				
	Selesai tepat waktu				
2. Kerja sama	Bersama-sama menyiapkan peralatan				
	Mau memberi umpan ketika bermain				
	Mau menjadi penjaga bola				
3. Tanggung jawab	Mau mengakui kesalahan yang dilakukan				
	Tidak mencari cari kesalahan teman				
	Mengerjakan tugas yang diterima				

Keterangan:

- a. SB : Sangat Baik
- b. B : Baik
- c. C : Cukup
- d. K : Kurang

2. Penilaian Pengetahuan:

Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak Lompat tinggi gaya straddle.

Rubrik penilaian pemahaman gerakan lompat tinggi gaya strdle

1. Deskripsikanlah awalan lompat tinggi gaya stradle dengan benar

2. Deskripsikanlah gerakan tolakan lompat tinggi gaya stradle benar
3. Deskripsikanlah gerakan sikap badan di udara dengan benar
4. Deskripsikanlah gerakan pendaratan dengan benar

Setiap butir soal yang benar mendapat nilai 25

3. Tes unjuk kerja (keterampilan):

Nama	Penilaian Keterampilan Gerak															
	Prosedural Gerakan															
	Gerakan kaki				Pendaratan telapak kaki				Gerakan Pinggul				Gerakan Lengan			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran PenjasOR



Sigit Nashofi, S.Pd. Jas
NB NBM.1074573

Gunungkidul, 23 Agustus 2014
Guru pengampu Mata Pelajaran PenjasOR



Akhmad Irvan Fauzi
NIM : 11601241023

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMK Muhammadiyah Wonosari
Mata Pelajaran	: (PJOK)
Kompetensi Keahlian	: Semua Kompetensi Keahlian
Kelas/Semester	: XI / 1 (Ganjil)
Materi Pokok	: Pencak silat
Alokasi Waktu	: 3 x 45 menit (1 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti :

- KI1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
- KI2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai) santun, responsif, dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- KI3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, dan prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
- KI4. Mengolah, menalar dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator:

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai
 - 1.1.1 Memelihara kesehatan tubuh
- 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta
 - 1.1.2 Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain
 - 2.1.1. Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang

- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
- 2.2.1 Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain selama melakukan aktifitas gerak bela diri silat
- 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.3.1 Menghargai perbedaan individual selama melakukan aktifitas gerak beladiri silat
- 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik
- 2.4.1 Mau bekerja sama dengan guru dan teman selama melakukan aktifitas gerak beladiri silat
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.6.1 Menunjukkan perilaku disiplin selama melakukan aktifitas gerak beladiri silat
- 3.4 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
- 3.4.1 Menganalisis variasi keterampilan gerakan memukul
- 3.4.2 Menganalisis variasi keterampilan gerakan menendang
- 3.4.3 Menganalisis variasi kombinasi gerakan memukul dan menendang

C. Tujuan:

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Siswa mampu melakukan aktifitas fisik yang dilakukan secara berkelompok untuk saling membantu, bekerja sama dan saling menghargai.
2. Siswa mampu menganalisis dan mempraktikkan variasi gerakan pukulan
3. Siswa mampu menganalisis dan mempraktikkan variasi gerakan tendangan
4. Siswa mampu menganalisis dan mempraktikkan kombinasi gerakan pukulan dan tendangan

D. Materi Pembelajaran :

Gerakan pukulan

Contoh gerakan pukulan

Tebak : pukulan dengan telapak tangan terbuka

Sodok :

Tinju : Pukulan dengan telapak tangan menggenggam

Bandul: Pukulan mengayun

1. Gerakan Tendangan

Contoh gerakan:

Tendangan depan

Tendangan belakang

Tendangan samping

Tendangan busur/melingkar

2. Kombinasi variasi gerakan pukulan dan tendangan

E. Metode Pembelajaran.

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
2. Project Based Learning

F. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Berbaris, berdoa, presensi, dan persepsi dengan Mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya.2. Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran.3. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.	15 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none">1. Guru membagi kelompok dan menjelaskan tentang materi tugas perorangan maupun kelompok (pemberian tanggung jawab...)2. Peserta didik melihat tayangan video atau contoh guru/model tentang gerakan pukulan dan tendangan serta kombinasi pukulan dan tendangan (mengamati)3. Peserta didik melakukan klarifikasi dan konfirmasi pada guru tentang tugas yang diberikan. (menanya)4. Peserta didik merencanakan materi gerakan pukulan dan tendangan serta kombinasi gerakan kedalam lembar kerja secara berkelompok (menalar,)5. Peserta didik mencoba melakukan hasil gerakan bersama untuk siap disajikan. (mencoba, menyaji)6. Setelah semua tugas gerak selesai peserta didik melakukan tugas gerak yang telah ditentukan bergantian sesuai kelompoknya (mengomunikasikan)	90 menit
Penutup	<ol style="list-style-type: none">1. Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi pencaksilat2. Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi pencaksilat3. Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik4. Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa	30 Menit

G. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat :

- a. Laptop
- b. LCD
- c. Sound sistem
- d. Cd pencaksilat

2. Sumber Belajar

1. Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013
2. Buku referensi lain yang sesuai
3. Internet.

H. Penilaian

1. Penilaian sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

Keterangan:

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

RUBRIK PENILAIAN SIKAP DALAM PENCAKSILAT

No	Aspek yang di dinilai	Deskripsi yang dinilai	1	2	3	4
1	Tanggung Jawab	1. Berupaya menyelesaikan seluruh tugas yang diberikan				
		2. Menggunakan waktu secara efisien untuk mengerjakan seluruh tugas				
		3. Membantu teman secara sukarela.				
		4. Melaporkan setiap peristiwa yang memerlukan penanganan guru.				
2	Disiplin	1. Hadir tepat waktu				
		2. Mengikuti seluruh proses pembelajaran				
		3. Mentaati prosedur kerja sesuai peran				
		4. Selesai tepat waktu				
3	Kerja sama	1. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok				
		2. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota				

		lainnya (tidak mendominasi)				
		3. Tidak mengganggu peserta didik lain				
		4. Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran				

Pedoman Penskoran :

Skor 4, Jika seluruh indikator ditunjukkan oleh siswa yang diamati

Skor 3, Jika tiga indikator ditunjukkan oleh siswa yang diamati

Skor 2, Jika dua indikator ditunjukkan oleh siswa yang diamati

Skor 1, Jika satu indikator ditunjukkan oleh siswa yang diamati

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

NILAI	KRITERIA
90 – 100	Amat Baik (AB)
78 – 89	Baik (B)
66 – 77	Cukup (C)
≤65	Kurang (K)

2. Pengetahuan:

Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerakan pencak silat.

No	Pertanyaan	Kriteria Persekoran				Jumlah
		1	2	3	4	
1	Sebutkan macam-macam pukulan dalam pencak silat!					
2	Jelaskan bagaimana cara melakukan gerakan pukulan tinju!					
3	Jelaskan bagaimana cara melakukan tendangan samping pada pencak silat!					
4	Jelaskan jenis pukulan yang digunakan untuk menyerang lawan					

	yang ada di samping!					
5	Buatlah rangkaian kombinasi empat gerakan serangan dengan pukulan dan tendangan					

Keterangan:

1. Skor 4: Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indikator (kaki, tangan, dan pandangan)
2. Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
3. Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu indikator.
4. Skor 1: Jika peserta didik tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan

Keterangan:

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

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

3. Tes unjuk kerja (keterampilan):

No	Indikator esensial	Uraian Gerak	Skor 1, Jika satu uraian gerak dapat dilakukan oleh siswa	Skor 2, Jika dua uraian gerak dapat dilakukan oleh siswa	Skor 3, Jika tiga uraian gerak dapat dilakukan oleh siswa	Skor 4, Jika seluruh uraian gerak dapat dilakukan oleh siswa
1	Mempraktikkan variasi gerakan pukulan	a. Dapat melakukan variasi gerakan pukulan tebak				
		b. Dapat melakukan variasi gerakan pukulan sodok				
		c. Dapat melakukan variasi gerakan pukulan tinju				
		d. Dapat melakukan variasi gerakan				

		pukulan bandul				
2	Mempraktikkan variasi gerakan tendangan	a. Dapat melakukan variasi gerakan tendangan depan				
		b. Dapat melakukan variasi gerakan tendangan belakang				
		c. Dapat melakukan variasi gerakan tendangan samping				
		d. Dapat melakukan variasi gerakan tendangan busur/melingkar				
3	Mempraktikkan kombinasi gerakan pukulan dan tendangan	a. Dapat melakukan kombinasi variasi gerakan pukulan dan tendangan				

Keterangan :

1. Peserta didik mendapatkan nilai 4, apabila ada empat gerak yang dilakukan benar.
2. Peserta didik mendapatkan nilai 3, apabila ada tiga gerak yang dilakukan benar.
3. Peserta didik mendapatkan nilai 2, apabila ada dua gerak yang dilakukan benar.
4. Peserta didik mendapatkan nilai 1, apabila ada satu kombinasi gerak yang dilakukan benar
5. Nilai maksimal adalah 42.

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

NILAI	KRITERIA
90 – 100	Amat Baik (AB)
78 – 89	Baik (B)
66 – 77	Cukup (C)
≤ 65	Kurang (K)

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran PenjasOR



Sigit Nashofi, S.Pd.Jas
NBM.1074573

Wonosari, 23 Agustus 2014
Guru pengampu Mata Pelajaran PenjasOR



Akhmad Irvan Fauzi
NIM : 11601241023

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMK MUHAMMADIYAH WONOSARI
Mata Pelajaran	: PJOK
Kompetensi Keahlian	: Semua kompetensi Keahlian
Kelas/Semester	: XI /1
Materi Pokok	: Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak ritmik
Alokasi Waktu	: 1 X Pertemuan (3JP)

A. Kompetensi Inti

- KI 1. Menghargai dan Menghayati ajaran agama yang dianut.
- KI 2. Menghargai dan Menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
- KI 3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- KI 4. Mencoba, Mengolah, dan Menyaji dalam ranah konkret (Menggunakan, Mengurai, Merangkai Memodifikasi, dan Membuat) dan ranah abstrak (Menulis, Membaca, Menghitung, Menggambar, dan Mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasardan Indikator

- 3.7 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan rangkaian aktivitas gerak ritmik untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik
 - 3.7.1 Menganalisis variasi gerak ritmik langkah kaki
 - 3.7.2 Menganalisis variasi gerak ritmik ayunan lengan
 - 3.7.3 Menganalisis kombinasi gerak ritmik ayunan lengan dan gerak langkah
- 4.7 Mempraktikkan variasi dan kombinasi rangkaian aktivitas gerak ritmik dengan koordinasi gerak yang baik
 - 4.7.1 Mempraktikkan variasi gerak ritmik langkah kaki
 - 4.7.2 Mempraktikkan variasi gerak ritmik ayunan lengan
 - 4.7.3 Mempraktikkan kombinasi gerak ritmik ayunan lengan dan gerak langkah

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah Mengikuti pembelajaran diharapkan peserta didik dapat :

- 1. Siswa mampu melakukan aktifitas fisik yang dilakukan secara berkelompok untuk saling membantu, bekerjasama dan saling menghargai.
- 2. Menganalisis dan mempraktikkan variasi gerak ritmik kaki
- 3. Menganalisis dan mempraktikkan variasi gerak ritmik ayunan lengan
- 4. Menganalisis dan Mempraktikkan kombinasi gerak ritmik kaki dan ayunan lengan

D. Materi Pembelajaran

1. Latihan Pertama

- a. Hitungan ke 1 : kaki kanan jalan kedepan dengan lentur,tangan Mengepal,lengan membentuk siku,lengan kanan ke arah atas,lengan kiri kearah atas,siku kanan diatas kepalan tangan kiri
- b. Hitungan ke 2 : kaki kiri terus melangkah,posisi tangan sama.
- c. Hitungan ke 3-4 : terus Melangkah posisi tangan bergantian
- d. Hitungan 5 : kaki kanan langsung dibuka selebar bahu
- e. Hitungan 6 : kaki kiri tutup kearah kanan,posisi tangan tetap
- f. Hitungan 7 : seperti hitungan 5 dan 6 tetapi gerak kaki ketengah dan kearah kiri

2. Latihan kedua

- a. Hitungan ke 1 : bukak kaki selebar bahu,lutut ditekuk sedikit lengan ke arah depan bersudut 90'.jari tangan Mengepal Menghadap kebawah.
- b. Hitungan ke 2 : kaki kiri ditekuk kearah belakang pangul kanan,tangan ditekuk kedepan dada dengan porors dibahu,tangan diatas tangan kiri
- c. Hitungan ke 3 : seperti hitungan 1
- d. Hitungan ke 4 : seperti hitungan 2,hanya posisi kaki dan tangan kebalikan
- e. Hitungan ke 5 : seperti hitungan 1-4

3. Latihan ketiga

- a. Hitungan ke 1 : pindahkan berat badan ke kanan,sambil ayun kedua lengan ke kanan sejajar bahu,jari jari lurus da rapat menghadap kebawah
- b. Hitungna ke 2 : badan kembali ketengah,tekuk kedua lutut,lengan kebawah,jari tangan menghadap ke paha.
- c. Hitungan ke 3 : seperti hitungan 1, tapi kearah kiri.
- d. Hitungan ke 4 : seperti hitungan ke 2
- e. Hitungan ke 5-8 : seperti hitungan 1-8

4. Latihan keempat

- a. Hitungan 1 : badan menghadap serong kanan,berat badan dipindahkan kekanan sabil kaki kiri ditekuk kebelakang ,Mendekati panggul kiri, lengan diayunkan ke atas. Jari jari tangan lurus rapat telapak tangan menghadap kedalam
- b. Hitungan 2 : badan kembali ke tengah ,tekuk kedua lutut,lengan lempeng kebawah,jari tangan menghadap kepaha
- c. Hitungan 3 : seperti hitungan 1,tapi kearah kiri
- d. Hitungan 4 : seperti hitungan 2
- e. Hitungan 5-8 : seperti hitungan 1-4

5. Hitungan kelima

- a. Hitungan ke 1 : kaki kanan dibuka selebar bahu lengan ditekuk didepan dada, jari-jari tangan mengepal dan menghadap kebawah
- b. Hitungan ke 2 : kaki kiri diayunkan, lalu tumit dibawa ke arah depan, menyilang, lengan dorong ke samping

E. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
2. Project Based Learning

F. Sumber Pembelajaran :

- a. Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas X, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
 - Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- b. Media elektronik
 - Audio/video visual latihan gerak senam ritmik
 - Rekaman/cuplikan latihan gerak senam ritmik
 - Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013
 - Buku referensi lain yang sesuai
 - Internet.

G. Media Alat dan bahan Pembelajaran :

1. Media
 - Video Senam ritmik
2. Alat dan bahan
 - Laptop
 - LCD
 - Sound system
 - Cd Musik/flash disk

H. Langkah langkah kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
Pendahuluan	1. Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya. 2. Pengondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran	25Menit

	(pemanasan) 3. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran. 4. Menyampaikan garis besar cakupan materi aktifitas ritmik.	
Kegiatan Inti	1. Guru membagi kelompok dan menjelaskan tentang materi tugas perorangan maupun kelompok (pemberian tanggung jawab) 2. Peserta didik melihat tayangan video atau contoh guru/model tentang gerakan dasar langkah kaki, ayunan lengan dan kombinasi gerakan. (Mengamati) 3. Peserta didik melakukan klarifikasi dan konfirmasi pada guru tentang tugas yang diberikan. (Menanya) 4. Peserta didik merencanakan materi gerak langkah dasar, ayunan lengan dan kombinasi gerakan kedalam lembar kerja secara berkelompok (Menalar) 5. Peserta didik Mencoba Melakukan hasil gerakan bersama untuk siap disajikan. (Mencoba, Menyaji) 6. Setelah semua tugas gerak selesai peserta didik Melakukan tugas gerak yang telah ditentukan bergantian sesuai kelompoknya (Mengomunikasikan)	95Menit
Penutup	1. Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi senam ritmik 2. Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi senam ritmik 3. Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik 4. Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa	15Menit

I. Penilaian

1. Penilaian sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggungjawab, sportif, dandisiplin.

Keterangan:

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

RUBRIK PENILAIAN SIKAP DALAM SENAM RITMIK

No	Aspek yang di dinilai	Deskripsi yang dinilai	1	2	3	4
1	TanggungJawab	1. Berupaya menyelesaikan seluruh tugas yang diberikan				
		2. Menggunakan waktu secara efisien untuk Mengerjakan seluruh tugas				
		3. Membantu teman secara sukarela.				
		4. Melaporkan setiap peristiwa yang memerlukan				

		penanganan guru.				
2	Disiplin	1. Hadir tepat waktu				
		2. Mengikuti seluruh proses pembelajaran				
		3. Mentaati prosedur kerja sesuai peran				
		4. Selesai tepat waktu				
3	Kerjasama	1. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok				
		2. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lainnya (tidak mendominasi)				
		3. Tidak mengganggu peserta didik lain				
		4. Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran				

Pedoman Penskoran :

Skor 4, Jika seluruh indicator ditunjukkan oleh siswa yang diamati

Skor 3, Jika tiga indicator ditunjukkan oleh siswa yang diamati

Skor 2, Jika dua indicator ditunjukkan oleh siswa yang diamati

Skor 1, Jika satu indicator ditunjukkan oleh siswa yang diamati

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

NILAI	KRITERIA
90 – 100	Amat Baik (AB)
78 – 89	Baik (B)
66 – 77	Cukup (C)
≤65	Kurang (K)

2. Pengetahuan:

Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan Mengenai konsep gerakdasarsenamritmik .

No	Pertanyaan	KriteriaPersekoran				Jumlah
		1	2	3	4	
1	Jelaskan sikap awal kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar Senam ritmik.!					
2	Jelaskan posisi kaki, tangan, dan pandangan ketika melakukan pola langkah senam ritmik!					
3	Jelaskan sikap akhir kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar Senam ritmik					
4	Jelaskan rangkaian gerakan kaki dan tangan pada senam ritmik .!					
5	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap awal dalam melakukan pola langkah senam.!					
6	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap dalam melakukan gerakan kaki dan tangan pada senam ritmik					
7	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap akhir dalam melakukan gerakan kaki dan tangan pada senam ritmik					

Keterangan:

1. Skor 4: Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indikator (kaki, tangan, dan pandangan)
2. Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
3. Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu indikator.
4. Skor 1: Jika peserta didik tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan

Keterangan:

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

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

3. Tes Unjuk Kerja (Keterampilan)

NO	INDIKATOR ESENSIAL	URAIAN GERAK
1	Mempraktikkan variasi gerak ritmik langkah kaki	a. Dapat Melakukan variasi gerakan kaki Marching, single step, double step, v step
		b. Dapat Melakukan variasi gerakan kaki single step
		c. Dapat Melakukan variasi gerakan kaki double step
		d. Dapat Melakukan variasi gerakan kaki v step
2	Mempraktikkan variasi gerak ritmik ayunan lengan	a. Dapat Melakukan variasi gerakan ayunan lengan Bicep Curl (Menekuk siku)
		b. Dapat melakukan variasi gerakan lengan chest pull
		c. Dapat melakukan variasi gerakan ayunan lengan pumping
		d. Dapat melakukan variasi gerakan ayunan lengan butterfly
	Mempraktikkan kombinasi gerak ritmik ayunan lengan dan langkah	a. Dapat melakukan variasi gerakan kaki Marching dan Bicep Curl (Menekuk siku)
		b. Dapat melakukan variasi gerakan kaki single step dan chest pull

		c. Dapat melakukan variasi gerakan kaki double step dan ayunan lengan pumping
		d. Dapat melakukan variasi gerakan kaki v step dan ayunan lengan butterfly

Keterangan :

1. Peserta didik mendapatkan nilai 4, apabila ada empat gerak yang dilakukan benar.
2. Peserta didik mendapatkan nilai 3, apabila ada tiga gerak yang dilakukan benar.
3. Peserta didik mendapatkan nilai 2, apabila ada dua gerak yang dilakukan benar.
4. Peserta didik Mendapatkan nilai 1, apabila ada satu kombinasi gerak yang dilakukan benar
5. Nilai Maksimal adalah 42.

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

NILAI	KRITERIA
90 – 100	AmatBaik (AB)
78 – 89	Baik (B)
66 – 77	Cukup (C)
≤65	Kurang (K)

Wonosari, 12 Juni 2014

Mengetahui,
Guru Mata pelajaran Penjas OR

Guru pengampu Mata Pelajaran Penjas OR

Sigit Nashofi,S.Pd.Jas
NBM : 1074573



Akhmad Irvan Fauzi
NIM : 11601241023

REKAP HASIL PENILAIAN

Nama Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH WONOSARI
 Mata Pelajaran : PENJASORKES
 Tema/Topik : SEPAK BOLA
 Kelas : XI AK 1

NO	INDUK	NAMA PESERTA DIDIK	1	2	3	RATA-RATA	KETERANGAN KELULUSAN		
							NILAI	R	L
1	134145	ANA KRISTIANA	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>85</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
2	134152	ANISA FITRI ANI	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>84</u>	<u>88</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
3	134154	ANISYA PUTERI WARDHANI	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>86</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
4	134178	DEA NAFA LISTIYA	<u>96</u>	<u>90</u>	<u>89</u>	<u>92</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
5	134184	DESI WULANDARI	<u>86</u>	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>88</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
6	134185	DESTI MARTIANA ASTUTI	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>86</u>	<u>87</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
7	134186	DESTI NOVITA SARI	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>86</u>	<u>87</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
8	134202	DINI ALVIONITA	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
9	134205	DITA ISWAHYUNI	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
10	134208	DWI FERA NURNAENI	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>92</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
11	134215	EKA SAPTI SULISTYANINGRUM	<u>97</u>	<u>90</u>	<u>86</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
12	134238	FITRIANA FIBRIYANTI	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
13	134241	GATIK AYU LESTYANINGRUM	<u>98</u>	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>92</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
14	134244	HANIFAH STYANINGRUM	<u>94</u>	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>81</u>	<u>A-</u>		<u>L</u>
15	134245	HANNA HEWINTA	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>87</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
16	134254	IRA WIDYASTUTI	<u>95</u>	<u>88</u>	<u>89</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
17	134270	LUSIANA DEWI PUSPITA	<u>95</u>	<u>88</u>	<u>90</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
18	134280	MEYDITA NUR PRATIWI	<u>95</u>	<u>88</u>	<u>86</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
19	134203	NUR MEI MUNITASARI	<u>95</u>	<u>88</u>	<u>90</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
20	134306	NURALIFAH DWI PURWANTI	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>87</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
21	134321	PUJI RAHAYUNINGSIH	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
22	134328	RANY ASTUTI	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>86</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
23	134329	RATIH MULIYANA	<u>94</u>	<u>90</u>	<u>89</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
24	134333	REVITA YESTI RAHMAWATI	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>87</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
25	134349	SEPTI DWI RETNO PALUPI	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>86</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
26	134352	SHINTA OKTAFIYANI	<u>95</u>	<u>86</u>	<u>90</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
27	134358	SRI PURWANTI	<u>95</u>	<u>88</u>	<u>90</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
28	134366	TENTREM RAHAYU	<u>95</u>	<u>86</u>	<u>91</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
29	134370	TINA LESTARI	<u>95</u>	<u>92</u>	<u>89</u>	<u>92</u>	<u>A</u>		<u>L</u>

Keterangan: 1. Sikap
2. Pengetahuan
3. Keterampilan

KKM= 75

Keterangan Kelulusan: L : Lulus
R : Remidi

Keterangan Nilai: 86-100 : A
81-85 : A-
76-80 : B+
71-75 : B
66-70 : B-
61-65 : C+
56-60 : C
41-55 : D
00-40 : E

Mengetahui
Guru Mata PelajaranPJOK



Sigit Nashofi, S.Pd. Jas
NBM : 1074573

Wonosari, Agustus 2014
Guru Pengampu Mata PelajaranPJOK



Akhmad Irvan Fauzi
NIM : 11601241023

REKAP HASIL PENILAIAN

Nama Sekolah : SMK MUHAMAMDIYAH WONOSARI
 Mata Pelajaran : PENJASORKES
 Tema/Topik : KEBUGARAN JASMANI
 Kelas : XI AK 2

NO	INDUK	NAMA PESERTA DIDIK	1	2	3	RATA-RATA	KETERANGAN KELULUSAN		
							NILAI	R	L
1	134146	ANA NURHAYATI	<u>96</u>	<u>91</u>	<u>86</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
2	134147	ANA SUSANTI	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>84</u>	<u>88</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
3	134164	ARTIKA PURWANTI	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>86</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
4	134165	ARUM DEWI MAMPUNI	<u>96</u>	<u>90</u>	<u>89</u>	<u>92</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
5	134166	ARUM OKTAVIA	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
6	134167	ASSIFA'	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>86</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
7	134192	DEWI KURNIAWATI	<u>97</u>	<u>90</u>	<u>86</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
8	134206	DUWI APRILIYA	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
9	134219	ELISA EKA CAHYANI	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
10	134229	FAJAR SEPTIAN NINGSIH	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>92</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
11	134231	FASILIA SINTA PRATIWI	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>86</u>	<u>87</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
12	134233	FERI ASTUTI	<u>91</u>	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
13	134234	FERI WINDARTI	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
14	134240	FRANSISKA LOLITA KUMALASARI	<u>92</u>	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
15	134248	INDAH IKAWATI	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>87</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
16	134250	INDAH NOVITASARI	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>89</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
17	134273	MASLIKHATUL UMAH LESTARI	<u>93</u>	<u>88</u>	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
18	134295	NITA APRININGSIH	<u>94</u>	<u>88</u>	<u>86</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
19	134300	NOVITA DIAH PAWETRI	<u>91</u>	<u>88</u>	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
20	134307	NURANISA IKA APRILIANI	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>87</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
21	134322	PUTRI ARYANI	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
22	134339	RINADIN	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>86</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
23	134355	SITI NURJANAH	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>89</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
24	134361	SUCIATI	<u>91</u>	<u>90</u>	<u>87</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
25	134368	TIKA KARTINI	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>86</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
26	134371	TRI SELFIANA	<u>95</u>	<u>86</u>	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
27	134373	UMI SALAMAH	<u>95</u>	<u>88</u>	<u>90</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
28	134376	VIA SETYANI	<u>95</u>	<u>86</u>	<u>91</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>

Keterangan: 1. Sikap
2. Pengetahuan
3. Keterampilan

KKM= 75

Keterangan Kelulusan: L : Lulus
R : Remidi

Keterangan Nilai: 86-100 : A
81-85 : A-
76-80 : B+
71-75 : B
66-70 : B-
61-65 : C+
56-60 : C
41-55 : D
00-40 : E

Mengetahui
Guru Mata PelajaranPJOK



Sigit Nashofi,S.Pd.Jas
NBM : 1074573

Wonosari, Agustus 2014
Guru Pengampu Mata PelajaranPJOK



Akhmad Irvan Fauzi
NIM : 11601241023

REKAP HASIL PENILAIAN

Nama Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH WONOSARI
 Mata Pelajaran : PENJASORKES
 Tema/Topik : BULUTANGKIS
 Kelas : XI AK 3

NO	INDUK	NAMA PESERTA DIDIK	1	2	3	RATA-RATA	KETERANGAN		
							NILAI	R	L
1	134138	ALFINDA NITA CAHYANI	<u>96</u>	<u>85</u>	<u>86</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
2	134150	ANGGUN DYLANA BASMAR	<u>90</u>	<u>89</u>	<u>84</u>	<u>88</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
3	134155	ANISYAH HIDAYATI	<u>95</u>	<u>88</u>	<u>86</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
4	134159	ANNISA NUUR KHOTIMAH	<u>96</u>	<u>90</u>	<u>89</u>	<u>92</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
5	134171	AYUK MARFIDASARI	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
6	134180	DEFITASARI	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>86</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
7	134183	DESAK PUTU FAHMI OCTAVIYANTI	<u>95</u>	<u>91</u>	<u>86</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
8	134190	DEVITA INDRIANI	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
9	134198	DHINTA MAYASARI	<u>95</u>	<u>88</u>	<u>88</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
10	134209	DWI LESTARI	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>92</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
11	134251	INTAN AYU SAFITRI	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>86</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
12	134252	INTAN NOVITA SETYAWATI	<u>91</u>	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
13	134255	IRMA DYAH LESTARI	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>88</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
14	134258	ITA PUJI LESTARI	<u>92</u>	<u>89</u>	<u>88</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
15	134261	KALIS NOVIA RAHAYU	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>87</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
16	134265	LAORANITA AMRIH LESTARI	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>89</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
17	134269	LILIK WIDIASTUTI	<u>93</u>	<u>88</u>	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
18	134271	MARDIANA SAPUTRI	<u>94</u>	<u>88</u>	<u>86</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
19	134276	MAYA BARNIA ASTUTI	<u>91</u>	<u>88</u>	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
20	134281	MIRANTI VERDIANA	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>87</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
21	134284	MUNTIK OKTAFIA	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
22	134293	NIKEN PUSPITA NINGRUM	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>86</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
23	134296	NITA NURANTARI PAWESTRI	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>89</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
24	134310	NURUL PRASTIWI	<u>91</u>	<u>86</u>	<u>87</u>	<u>88</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
25	134312	OKTAVIANI	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>86</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
26	134316	PARAMITA SHOLIKHAH	<u>95</u>	<u>86</u>	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
27	134318	PINTAN AYU ZEPTIANINGRUM	<u>95</u>	<u>88</u>	<u>90</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
28	134344	RIYAN CIPTASARI	<u>95</u>	<u>86</u>	<u>91</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
29	134357	SITI ROHMAYANTI	<u>96</u>	<u>91</u>	<u>86</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
30	134372	TRI SAYEKTI	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>84</u>	<u>88</u>	<u>A</u>		<u>L</u>

Keterangan: 1. Sikap
2. Pengetahuan
3. Keterampilan

KKM= 75

Keterangan Kelulusan: L : Lulus
R : Remidi

Keterangan Nilai: 86-100 : A
81-85 : A-
76-80 : B+
71-75 : B
66-70 : B-
61-65 : C+
56-60 : C
41-55 : D
00-40 : E

Mengetahui
Guru Mata PelajaranPJOK



Sigit Nashofi,S.Pd.Jas
NBM : 1074573

Wonosari, Agustus 2014
Guru Pengampu Mata PelajaranPJOK



Akhmad Irvan Fauzi
NIM : 11601241023

REKAP HASIL PENILAIAN

Nama Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH WONOSARI
 Mata Pelajaran : PENJASORKES
 Tema/Topik : SENAM RITMIK
 Kelas : XI AK 4

NO	INDUK	NAMA PESERTA DIDIK	1	2	3	RATA-RATA	KETERANGAN		
							NILAI	R	L
1	I34239	ALIFAH KHUSNI NUR HIDAYATI	<u>90</u>	<u>91</u>	<u>86</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
2	I34142	AMBAR YAYANG NOVEMA	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
3	I34151	ANI APRILIA HARYANTI	<u>91</u>	<u>90</u>	<u>89</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
4	I34160	APRILIA CABDRA DEWI	<u>94</u>	<u>89</u>	<u>86</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
5	I34161	APRILIA SUHENDARI	<u>96</u>	<u>90</u>	<u>87</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
6	I34170	AYU TRIANDIRA	<u>95</u>	<u>83</u>	<u>86</u>	<u>88</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
7	I34176	DANU SAPUTRA	<u>93</u>	<u>89</u>	<u>90</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
8	I34182	DENY FAJARUDIN	<u>90</u>	<u>89</u>	<u>89</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
9	I34193	DEWI NORMA ASTUTI	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>86</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
10	I34196	DHEAS OKTIEANUR MAHARANI	<u>90</u>	<u>87</u>	<u>90</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
11	I34197	DHESY HIDA YATUSH SHOLIAH	<u>91</u>	<u>88</u>	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
12	I34204	DITA APRILIANI	<u>90</u>	<u>94</u>	<u>86</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
13	I34207	DWI AMBAR SARI	<u>95</u>	<u>95</u>	<u>86</u>	<u>92</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
14	I34211	DWI NOFITA SARI	<u>95</u>	<u>91</u>	<u>86</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
15	I34222	ENDANG TRI RAHAYU	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>87</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
16	I34223	ENI WIDAYANTI	<u>94</u>	<u>88</u>	<u>90</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
17	I34224	ENI WIDIYASTUTI	<u>93</u>	<u>89</u>	<u>88</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
18	I34262	KONI TATEN	<u>94</u>	<u>95</u>	<u>88</u>	<u>92</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
19	I34266	LENI INDRIYANI	<u>94</u>	<u>92</u>	<u>89</u>	<u>92</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
20	I34282	MU' AFA MARDHIYAH	<u>94</u>	<u>91</u>	<u>89</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
21	I34291	NIA OKTA SAFITRI	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>87</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
22	I34313	OKTI INDIANTIWI	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>89</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
23	I34325	RAHMAT DWI UTOMO	<u>90</u>	<u>89</u>	<u>88</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
24	I34326	RAMADHAN TRI PAMUNGKAS	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>89</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
25	I34330	RATNA DWITASARI	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
26	I34336	RIDWAN HIDAYAT	<u>92</u>	<u>86</u>	<u>90</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
27	I34337	RIKA OKTAVIA	<u>92</u>	<u>86</u>	<u>91</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
28	I34345	ROSALIYA	<u>95</u>	<u>92</u>	<u>87</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
29	I34363	SURATI DYAN PRATIWI	<u>95</u>	<u>87</u>	<u>90</u>	<u>81</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
30	I34374	UMI TRISNAWATI	<u>95</u>	<u>87</u>	<u>89</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
31	I34377	WASDI TULASSIH ENDARWATI	<u>95</u>	<u>86</u>	<u>89</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>

Keterangan: 1. Sikap
2. Pengetahuan
3. Keterampilan

KKM= 75

Keterangan Kelulusan: L : Lulus
R : Remidi

Keterangan Nilai: 86-100 : A
81-85 : A-
76-80 : B+
71-75 : B
66-70 : B-
61-65 : C+
56-60 : C
41-55 : D
00-40 : E

Mengetahui
Guru Mata PelajaranPJOK



Sigit Nashofi, S.Pd. Jas
NBM : 1074573

Wonosari, Agustus 2014
Guru Pengampu Mata PelajaranPJOK



Akhmad Irvan Fauzi
NIM : 11601241023

REKAP HASIL PENILAIAN

Nama Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH WONOSARI
 Mata Pelajaran : PENJASORKES
 Tema/Topik : ATLETIK LARI MENENGAH START BERDIRI
 Kelas : XI PB

NO	INDUK	NAMA PESERTA DIDIK	1	2	3	RATA-RATA	KETERANGAN		
							NILAI	R	L
1	I34135	AKHID FIKI ADHITIA	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
2	I34148	ANGESTI ATIKA LESTARI	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>86</u>	<u>88</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
3	I34157	ANNISA KURNIASIH	<u>90</u>	<u>91</u>	<u>86</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
4	I34168	ASTUTI SETYANINGSIH	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
5	I34174	BEKTI LISTIYANI	<u>91</u>	<u>90</u>	<u>89</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
6	I34177	DANY KURNIAWAN KUSUMA	<u>94</u>	<u>89</u>	<u>86</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
7	I34188	DEVI AGUSTIN	<u>96</u>	<u>90</u>	<u>87</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
8	I34195	DHARMAWAN HANDREAS	<u>95</u>	<u>83</u>	<u>86</u>	<u>88</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
9	I34216	EKO WAHYU WIDODO	<u>93</u>	<u>89</u>	<u>90</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
10	I34218	ELA KARUNIA	<u>90</u>	<u>89</u>	<u>89</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
11	I34230	FARHANAH HASANATI	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>86</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
12	I34256	ISMURWANTI	<u>90</u>	<u>87</u>	<u>90</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
13	I34272	MARETA RAHMAYANI	<u>91</u>	<u>88</u>	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
14	I34275	MAYA ANDINI SEPTRIANA	<u>90</u>	<u>94</u>	<u>86</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
15	I34277	MEINIA RISTIAN DEWI	<u>95</u>	<u>95</u>	<u>86</u>	<u>92</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
16	I34299	NOVI YANA LESTARI	<u>95</u>	<u>91</u>	<u>86</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
17	I34331	RESTIANA WARDANI	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>87</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
18	I34342	RISKI PAMBUDI	<u>94</u>	<u>88</u>	<u>90</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
19	I34346	RUSDI EKO YULIANTO	<u>93</u>	<u>89</u>	<u>88</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
20	I34356	SITI NURSIYATINI	<u>94</u>	<u>95</u>	<u>88</u>	<u>92</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
21	I34375	VEBIOLA PUTRI BELLANI	<u>94</u>	<u>92</u>	<u>89</u>	<u>92</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
22	I34381	YUNIAR FITRI ANA	<u>90</u>	<u>91</u>	<u>86</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>

Keterangan: 1. Sikap
 2. Pengetahuan
 3. Keterampilan

KKM= 75

Keterangan Kelulusan: L : Lulus
 R : Remidi

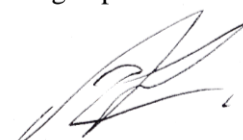
Keterangan Nilai: 86-100 : A
 81-85 : A-
 76-80 : B+
 71-75 : B
 66-70 : B-
 61-65 : C+
 56-60 : C
 41-55 : D
 00-40 : E

Mengetahui
 Guru Mata PelajaranPJOK



Sigit Nashofi, S.Pd. Jas
 NBM : 1074573

Wonosari, Agustus 2014
 Guru Pengampu Mata PelajaranPJOK



Akhmad Irvan Fauzi
 NIM : 11601241023

REKAP HASIL PENILAIAN

Nama Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH WONOSARI
 Mata Pelajaran : PENJASORKES
 Tema/Topik : ATLETIK LARI PENDEK START JONGKOK
 Kelas : XI MM 1

NO	INDUK	NAMA PESERTA DIDIK	1	2	3	RATA-RATA	KETERANGAN		
							NILAI	R	L
1	134143	AMRI ROKHIM	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>85</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
2	134144	ANA DIYAH PANGASTUTI	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>84</u>	<u>88</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
3	134149	ANGGRAINI PRASTIWI	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>86</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
4	134189	DEVI AMBAR SUSI ALFIANA	<u>96</u>	<u>90</u>	<u>89</u>	<u>92</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
5	134191	DEWI ASTUTI	<u>86</u>	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>88</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
6	134201	DIAN NURAYNI	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>86</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
7	134214	EDI KURNIAWAN	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>86</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
8	134221	ENDAH NURAINI	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
9	134225	ENJELIKA SAUDI DIAN UTAMI	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
10	134239	FITRIANTO CATUR PAMUNGKAS	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>92</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
11	134246	IMA SURYANI	<u>97</u>	<u>90</u>	<u>86</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
12	134247	IMRO'ATUL LATIFAH HASANAH	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
13	134249	INDAH MULIASARI	<u>98</u>	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>92</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
14	134267	LENNY SARASWATI	<u>94</u>	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
15	134278	MELAN ANGGRAENI	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>87</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
16	134289	NANDITA WINDI FETIKA	<u>95</u>	<u>88</u>	<u>89</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
17	134290	NIA KRISTIANTI DEWI	<u>95</u>	<u>88</u>	<u>90</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
18	134297	NONY TIA FATMAWATI	<u>95</u>	<u>88</u>	<u>86</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
19	134298	NOVENDRA NUR HIDAYAT	<u>95</u>	<u>88</u>	<u>90</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
20	134301	NUR AZIZ NUGROHO	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>87</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
21	134320	PRIMA NURFITA PUTRANTI	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
22	134332	REVITA AJENG SARI	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>86</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
23	134334	RIA ISMAWATI	<u>94</u>	<u>90</u>	<u>89</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
24	134338	RINA LESTARI	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>87</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
25	134348	SELI ANTIKA	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>86</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
26	134351	SETYA PRILIANDI	<u>95</u>	<u>86</u>	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
27	134354	SISKA DIAN PRATIWI	<u>95</u>	<u>88</u>	<u>90</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
28	134362	SUFI ZUNAIDA	<u>95</u>	<u>86</u>	<u>91</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
29	134365	SYAHRUL MUIZ NABIL	<u>95</u>	<u>92</u>	<u>89</u>	<u>92</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
30	134378	WIBATSU EKA NUGRAHA	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>85</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
31		WISNU WARDANA	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>84</u>	<u>88</u>	<u>A</u>		<u>L</u>

Keterangan: 1. Sikap
2. Pengetahuan
3. Keterampilan
KKM= 75
Keterangan Kelulusan: L : Lulus
R : Remidi

Keterangan Nilai: 86-100 : A
81-85 : A-
76-80 : B+
71-75 : B
66-70 : B-
61-65 : C+
56-60 : C
41-55 : D
00-40 : E

Mengetahui
Guru Mata PelajaranPJOK



Sigit Nashofi,S.Pd.Jas
NBM : 1074573

Wonosari, Agustus 2014
Guru Pengampu Mata PelajaranPJOK



Akhmad Irvan Fauzi
NIM : 11601241023

REKAP HASIL PENILAIAN

Nama Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH WONOSARI
 Mata Pelajaran : PENJASORKES
 Tema/Topik : BELADIRI PENCAK SILAT
 Kelas : XI MM 2

NO	INDUK	NAMA PESERTA DIDIK	1	2	3	RATA-RATA	KETERANGAN		
							NILAI	R	L
1	I34133	ABDUL SOFYAN AZIZ	<u>92</u>	<u>91</u>	<u>86</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
2	I34141	ALVIN RIO ERVAN MOHAMMAD	<u>94</u>	<u>90</u>	<u>84</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
3	I34153	ANISA SURYA PERTIWI	<u>93</u>	<u>90</u>	<u>86</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
4	I34156	ANJA MELLIYA ARUM	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>89</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
5	I34162	ARIFAHYANI	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
6	I34163	AROFIK NURROHMAN	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>86</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
7	I34175	CINDY EMILIA ARISTA	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>86</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
8	I34187	DESTRI EMILIARIZKI	<u>94</u>	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
9	I34194	DHANU TRIATMOJO	<u>93</u>	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
10	I34200	DIAN AYU PERMATASARI	<u>94</u>	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
11	I34210	DWI LESTARI	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>86</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
12	I23950	EKO FEBRIYANTO	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
13	I34226	ERVI AGESTIANINGTYAS	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
14	I34232	FATIKA NOR CAHYANI	<u>94</u>	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
15	I34235	FICKY NUR ANTIKA	<u>94</u>	<u>90</u>	<u>87</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
16	I34242	HANAFI ABDULLAH	<u>95</u>	<u>88</u>	<u>89</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
17	I34259	KHIRINI NURJANAH	<u>94</u>	<u>88</u>	<u>90</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
18	I34260	KHUSNUL NURHANIFAH	<u>94</u>	<u>88</u>	<u>86</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
19	I34264	KUSNANTO	<u>94</u>	<u>88</u>	<u>90</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
20	I34268	LIA DWI WIDIAWATI	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>87</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
21	I34279	MENTARI DERATRI LARENDA	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
22	I34283	MHAMMAD MAULANA DWI PRASETYA	<u>92</u>	<u>90</u>	<u>86</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
23	I34294	NINING LESTARI	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>89</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
24	I34323	PUTRI LEKSANDARI	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>87</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
25	I34324	PUTRIAYU DEWIKUMALASARI	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>86</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
26	I34327	RANI SUSILOWATI	<u>94</u>	<u>86</u>	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
27	I34335	RIANG RIAS ATI	<u>95</u>	<u>88</u>	<u>90</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
28	I34341	RISKA QOMARATIH	<u>90</u>	<u>86</u>	<u>91</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
29	I34350	SETYA NUGRAHA	<u>95</u>	<u>91</u>	<u>86</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
30	I34359	SRI PURWANTI	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>84</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
31		HANUNG ASOKA	<u>94</u>	<u>90</u>	<u>86</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>

Keterangan: 1. Sikap
2. Pengetahuan
3. Keterampilan

KKM= 75

Keterangan Kelulusan: L : Lulus
R : Remidi

Keterangan Nilai: 86-100 : A
81-85 : A-
76-80 : B+
71-75 : B
66-70 : B-
61-65 : C+
56-60 : C
41-55 : D
00-40 : E

Mengetahui
Guru Mata PelajaranPJOK



Sigit Nashofi, S.Pd. Jas
NBM : 1074573

Wonosari, Agustus 2014
Guru Pengampu Mata PelajaranPJOK



Akhmad Irvan Fauzi
NIM : 11601241023

REKAP HASIL PENILAIAN

Nama Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH WONOSARI
 Mata Pelajaran : PENJASORKES
 Tema/Topik : BOLA VOLI PASSING BAWAH
 Kelas : XI AN

NO	INDUK	NAMA PESERTA DIDIK	1	2	3	RATA-RATA	KETERANGAN		
							NILAI	R	L
1	I34181	DENI TRI WIBOWO	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>92</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
2	I34213	DWI ASTANIA MULATIF	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>86</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
3	I34217	ALA ASTANIA MULATIF	<u>91</u>	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
4	I34302	NUR HASANAH	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>88</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
5	I34304	NUR ROHMAN SHILIKHIN	<u>92</u>	<u>89</u>	<u>88</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
6	I34305	NURAINI	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>87</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
7	I34308	NURHAYATI MARTINA	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>89</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
8	I34315	PANJI SUTRISNA	<u>93</u>	<u>88</u>	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
9	I34317	PEBRI DWI PRATYOAJI	<u>94</u>	<u>88</u>	<u>86</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
10	I34340	RIO ADIPRAJA	<u>91</u>	<u>88</u>	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
11	I34360	SISKA ARISKA NOVITASARI	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>87</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
12	I34360	SUCI RUSDIANA DEWI	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
13	I34367	TIA TRISNAWATI	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>86</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>

Keterangan: 1. Sikap
 2. Pengetahuan
 3. Keterampilan

KKM= 75

Keterangan Kelulusan: L : Lulus
 R : Remidi

Keterangan Nilai: 86-100 : A
 81-85 : A-
 76-80 : B+
 71-75 : B
 66-70 : B-
 61-65 : C+
 56-60 : C
 41-55 : D
 00-40 : E

Mengetahui
 Guru Mata PelajaranPJOK



Sigit Nashofi, S.Pd.Jas
 NBM : 1074573

Wonosari, Agustus 2014
 Guru Pengampu Mata PelajaranPJOK



Akhmad Irvan Fauzi
 NIM : 11601241023

REKAP HASIL PENILAIAN

Nama Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH WONOSARI
 Mata Pelajaran : PENJASORKES
 Tema/Topik : BOLA BASKET CHESPASS
 Kelas : XI JB

NO	INDUK	NAMA PESERTA DIDIK	1	2	3	RATA-RATA	KETERANGAN		
							NILAI	R	L
1	I34134	ADILAH FAHMI	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>86</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
2	I34136	ALDA NABILA	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>86</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
3	I34137	ALMIRA FAUZIA SUNARDI	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
4	I34140	ANNISA NUR KARIMAH	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
5	I34158	ARDIANA AGUSTIAWATI	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>92</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
6	I34383	ATIYEN	<u>97</u>	<u>90</u>	<u>86</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
7	I34169	BARRON SEKEBER	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
8	I34172	DEFFANA GLADIOLLA PUTRI	<u>98</u>	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>92</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
9	I34179	DIAH CHUSNUL NUR CHOTIMAH	<u>94</u>	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
10	I34199	DWI NOVIA KUSNUL KHOTIMAH	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>87</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
11	I34212	EVA YULIANA	<u>95</u>	<u>88</u>	<u>89</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
12	I34227	FAJAR PUTRI ASTUTI	<u>95</u>	<u>88</u>	<u>90</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
13	I34228	FIRA FITRIA RAMADHANTI	<u>95</u>	<u>88</u>	<u>86</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
14	I34236	FITRI WAHYU UTAMI	<u>95</u>	<u>88</u>	<u>90</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
15	I34237	HANAFI NANDAR LESTARI	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>87</u>	<u>91</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
16	I34243	INTAN SUGIYARTO	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
17	I34257	ISTIKA NINGRUM	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>86</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
18	I34263	KUKUT HARTATIK	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>86</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
19	I34285	MUSTHOPA ROCHTADJI PUTRO	<u>95</u>	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>92</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
20	I34286	NADIA WINDASARI	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>86</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
21	I34292	NIDYA SARASITA RAMADANI	<u>91</u>	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
22	I34309	NURUL ANISA	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>88</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
23	I34311	OKI HARDIYANTI	<u>92</u>	<u>89</u>	<u>88</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
24	I34314	OKTIK MNARTI	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>87</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
25	I34319	PIPIT LESTARI	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>89</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
26	I34343	RISNA APRILLIYA	<u>93</u>	<u>88</u>	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
27	I34347	SAFITRI DIYAH PURBANI	<u>94</u>	<u>88</u>	<u>86</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
28	I34364	SUSANTI	<u>91</u>	<u>88</u>	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
29	I34379	WINDHY AGHISTA	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>87</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
30	I34380	YOGI RAMADIAN FERLY	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>88</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>
31	I34382	ZELA KURNIA SARI	<u>90</u>	<u>90</u>	<u>86</u>	<u>89</u>	<u>A</u>		<u>L</u>

Keterangan: 1. Sikap
2. Pengetahuan
3. Keterampilan

KKM= 75

Keterangan Kelulusan: L : Lulus
R : Remidi

Keterangan Nilai: 86-100 : A
81-85 : A-
76-80 : B+
71-75 : B
66-70 : B-
61-65 : C+
56-60 : C
41-55 : D
00-40 : E

Mengetahui
Guru Mata PelajaranPJOK



Sigit Nashofi,S.Pd.Jas
NBM : 1074573

Wonosari, Agustus 2014
Guru Pengampu Mata PelajaranPJOK



Akhmad Irvan Fauzi
NIM : 11601241023

JAWAL PELAJARAN SEMESTER GASAL 2014/2015
SMK MUHAMMADIYAH WONOSARI

REVISI 1

JAM	SENIN																											
	KELAS X										Kelas Xi								KELAS XII									
	AKUNTANSI				PB	MM		AN	JB	AKUNTANSI				PB	MM		AN	JB	AKUNTANSI				PB	MM		AN	JB	
1	2	3	4	M1		M2	1			2	3	4	M1		M2	1			2	3	4	M1		M2				
0	UPACARA										UPACARA								UPACARA									
1	47	37	28	18	7	55	48	9	38	6	4	34	17	12	44	50	30	23	8	32		54	10	25	14	45	-1	
2	47	37	28	18	7	55	48	27	38	6	9	34	17	19	44	50	12	23	8	32	10	54	14	25	31	30	1	
3	47	45	28	18	7	9	46	10	39	6	17	48	44	19	12	60	32	23	8	14	37	58	38	25	31	30	34	
4	16	45	37	28	54	25	46	9	39	34	17	19	44	20	26	60	30	12	6	8	42	47	38	27	3	10	31	
5	16	48	37	28	7	26	60	39	23	34	46	19	12	20	26	32	30	50	6	8	42	47	1	38	3	44	14	
6	16	48	45	28	54	26	60	39	23	10	46	19	17	7	26	32	30	50	34	8	14	9	1	38	27	44	12	
7	37	9	45	54	60	48	55	28	24	16	17	46	50	20	26	12	30	39	14	42	11		44	31	38	58	10	
8	37	18	21	54	60	48	55	28	10	16	17	46	50	20	11	27	30	39	12	42	9	14	44	31	38	34	31	
9	31	18	21	37	45	60	39	28	48	46	15	12	20	44	55	27	30	60	59	54	17	42	32	14	11	38	H	
10	31	18	21	37	45	60	39		48	46	H	22	20	44	55	27	30	60	16	54	17	42	32	12	10	38	H	

JAM	SELASA																											
	KELAS X										Kelas Xi								KELAS XII									
	AKUNTANSI				PB	MM		AN	JB	AKUNTANSI				PB	MM		AN	JB	AKUNTANSI				PB	MM		AN	JB	
1	2	3	4	M1		M2	1			2	3	4	M1		M2	1			2	3	4	M1		M2				
1	16	49	22	51	31	47	25	14	33	13	18	48	8	19	9	44	6	43	10	42	45	53	20	27	38	30	24	
2	14	49	22	51	31	47	25	48	33	4	18	61	8	19	10	44	6	43	11	42	45	53	20	27	38	30	24	
3	16	14	19	18	51	47	25	48	23	11	15	61	8	50	13	55	6	9	42	39	37	49	20	44	27	3	1	
4	49	21	19	18	51	33	25	47	23	16	61	22	15	50	6	55	48	24	42	39	37	8	10	44	27	3	1	
5	49	21	19	18	14	33	51	47	23	16	61	50	4	22	6	39	49	32	45	11	53	8	37	38	55	1	43	
6	18	21	19	31	7	25	51	47	23	61	13	50	4	22	6	39	13	32	45	49	53	8	37	38	55	1	43	
7	18	60	49	31	7	25	14	51	24	61	8	9	17	22	27	26	43	48	39	4	32	37	38	55	1	45	10	
8	18	60	49	14	7	25	10	51	24	9	8	15	37	22	27	H	43	48	39	4	32	H	38	55	1	45	23	
9					25			24			8				27												23	
10																											5	
11																											5	

BERLAKU MULAI HARI SENIN TANGGAL 11 AGUSTUS 2014



Mengetahui
Kepala Sekolah

Tsullianta Subhan Aziz, S.Pd
NBM. 896 615

Wonosari, 9 Agustus 2014
Waka II

Dra. Ehy Murwaningsih
NIP : 19671005 200701 2 014

JADWAL PELAJARAN SEMESTER GASAL 2014/2015
SMK MUHAMMADIYAH WONOSARI

REVISI I

JAM	R A B U																										
	KELAS X										Kelas XI								KELAS XII								
	AKUNTANSI				PB	MM		AN	JB	AKUNTANSI				PB	MM		AN	JB	AKUNTANSI				PB	MM		AN	JB
	1	2	3	4		M1	M2			1	2	3	4		M1	M2			1	2	3	4		M1	M2		
1	11	47	31	14	9	27	46	29	28	37	6	8	48	34	26	39	30	15	45	41	17	19	7	10	25	1	49
2	16	47	31	9	11	27	46	29	28	37	6	8	48	34	26	39	30	15	45	41	17	19	7	10	25	1	40
3	16	47	11	4	45	14	9	29	28	48	6	8	34	60	26	27	39	23	32	15	17	19	7	57	25	30	40
4	16	31	47	4	28	25	11	29	46	48	37	6	34	60	26	27	39	24	32	9	8	41	49	57	58	40	23
5	45	31	47	22	28	25	14	11	46	4	37	6	20	39	26	27	29	24	42	10	8	41	1	15	49	40	58
6	45	17	47	22	28	11	25	46	60	18	34	6	20	39	26	44	29	24	42	10	8	58	1	40	57	15	41
7	31	17	14	22	7	28	25	46	60	18	34	10	8	20	26	44	29	24	49	32	39	15	54	40	57	11	41
8	22	11	14	45	15	28	25	60	24	50	48	18	8	20	44	26	29	23	16	46	39	32	37	58	1	49	9
9	22	14	10	45	7	28	27	60	24	50	48	18	8	20	44	26	9	23	16	46	49	32	37	11	1	31	15
10	14	52	15	49	7	H	27	38	24	22	18	48	44	20	50	26	60	23	16	32	45	10	58	1	31	25	23
11	H	52	H	49	9	H	15	38	14	22	18	48	44	20	50	26	60	24	16	H	45	10	H	1	31	14	11
JAM	K A M I S																										
	KELAS X										Kelas XI								KELAS XII								
	AKUNTANSI				PB	MM		AN	JB	AKUNTANSI				PB	MM		AN	JB	AKUNTANSI				PB	MM		AN	JB
	1	2	3	4		M1	M2			1	2	3	4		M1	M2			1	2	3	4		M1	M2		
1	52	31	45	21	22	9	26	13	47	46	48	18	38	11	39	6	30	24	41	59	37	1/44	32	27	15	10	56
2	52	31	45	21	22	15	26	29	47	46	48	18	38	13	39	6	30	24	41	4	17	1/44	32	27	40	25	56
3	53	45	48	21	22	26	13	29	47	38	46	37	34	7	25	6	30	11	16	4	17	19	20	27	40	56	23
4	53	45	48	31	21	26	47	15	56	38	46	37	34	7	25	11	29	6	16	4	17	19	20	27	44	40	23
5	8	53	52	31	21	10	47	46	13	48	38	11	22	41	26	15	29	6	16	4	17	19	20	49	44	40	23
6	8	53	52	45	21	37	47	46	11	48	38	34	22	10	26	15	29	6	16	4	17	19	20	40	25	31	24
7	8	13	18	45	49	37	9	29	56	21	10	34	15	41	27	26	32	23	16	4	17	19	20	40	25	30	24
8	15	22	18	13	49	25	36	29	9	21	49	35	11	34	27	26	52	56	16	4	17	19	20	44	H	30	24
9	31	22	18	15	13	25	36	29	H	21	48	35	10	34	27	26	52	56	16	4	H	19	20	44	H	30	24
10	13					25									26												

BERLAKU MULAI TANGGAL 11 AGUSTUS 2014

Mengetahui
Kepala Sekolah
TERAKREDITASI
A
M. Subhan Aziz, S.Pd

Wonosari, 9 Agustus 2014
Waka II
Dra. Eny Murwaningsih

SMK MUHAMMADIYAH WONOSARI

REVISI 1

JAM	JUM'AT																										
	KELAS X										Kelas XI								KELAS XII								
	AKUNTANSI				PB	MM		AN	JB	AKUNTANSI				PB	MM		AN	JB	AKUNTANSI				PB	MM		AN	JB
	1	2	3	4		1	2			3	4	M1	M2		1	2			3	4	M1	M2		1	2		
1	28	36	19	10	47	46	38	33	24	20	8	15	9	6	40	35	29	23	53	34	42	32	12	52	27	5	41
2	28	36	19	7	47	46	38	33	24	20	8	19	18	6	40	35	29	23	53	12	42	32	9	52	27	5	41
3	28	10	36	7	47	33	26	27	23	16	8	19	18	6	60	9	29	35	32	46	12	41		31	27	52	40
4	9	28	36	47	21	33	26	27	24	16	12	19	6	15	60	10	11	35	32	46	34	41	20	31	27	52	40
5	36	28	60	47	21	38	33	27	46	12	50	4	6	15	35	26	32	24	41	53	17	34	7	27	40	31	52
6	36	28	60	47	21	38	33	29	46	15	50	4	6	7	35	26	32	24	41	53	17	12	34	27	40	31	52
7	48	7	19	60	45	36	33	29	51	21	20	8	38	35	15	26	50	24	16	41	32	1/46	52	27	34	12	31
8	48	7	19	60	10	36	33	29	51	21	20	8	38	35	15	26	50	24	16	41	32	1/46	52	H	12	25	31
9										21		8			26												
JAM	SABTU																										
	KELAS X										Kelas XI								KELAS XII								
	AKUNTANSI				PB	MM		AN	JB	AKUNTANSI				PB	MM		AN	JB	AKUNTANSI				PB	MM		AN	JB
	1	2	3	4		1	2			3	4	M1	M2		1	2			3	4	M1	M2		1	2		
1	8	21	31	36	52	13	26	29	15	34	17	20	37	48	32	25	35	43	54	6	39	19	47	9	9	25	3
2	8	21	31	36	52	51	26	29	9	34	17	20	13	48	32	25	35	43	54	6	39	19	47	34	10	25	3
3	8	21	13	11	37	51	26	36	23	35	34	46	17	44	48	32	15	10	39	4	6	19	54	47	52	25	43
4	10	15	9	21	37	26	28	36	23	35	34	46	17	44	48	32	10	13	39	4	6	42	54	47	52	25	43
5	60	17	51	21	36	26	28	29	33	18	22	13	35	20	32	48	43	52	9	4	15	42	7	25	44	25	23
6	60	17	51	21	36	26	28	29	33	18	22	38	35	9	32	48	43	52	15	4	54	37	7	25	44	45	23
7	45	17	21	52	31	46	25	33	36	15	35	38	18	22	26	13	29	32	10	39	54	37	44	1	27	38	H
8	45	17	21	52	31	46	25	33	36	H	35	H	18	22	H	H	15	32	H	39	10	37	44	1	27	38	H
9							25																		27		

BERLAKU MULAI HARI SENIN TANGGAL 11 AGUSTUS 2014

Mengetahui
 Kepala Sekolah
 SMK MUHAMMADIYAH
 WONOSARI
 TERAKREDITAS
 Tsulastanta Subhan Aziz, S.Pd
 NBM : 896 615

Wonosari, 9 Agustus 2014
 Waka II
 Dra. Eny Murwaningsih
 NIP : 19671005 200701 2 014



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

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA MAHASISWA : Akhmad Irvan Fauzi PUKUL : 08.30 – 09.00
NO. MAHASISWA : 081391191656 TEMPAT PRAKTIK : SMK Muhammadiyah Wonosari
TGL OBSERVASI : 27 Februari 2014 FAK/JUR/PRODI : FIK/PJKR A 2011

No.	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A.	Perangkat Pembelajaran	
	1. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)	Ada, cukup bagus meliputi kalender pendidikan, jadwal pelajaran, silabus, dan RPP.
	2. Silabus	Komponen silabus sudah lengkap
	3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	Sudah Lengkap.
B.	Proses Pembelajaran	
	1. Membuka pelajaran	Guru membuka pelajaran dengan absensi, apersepsi dan mengungkapkan Kompetensi dasar yang akan dipelajari. Kemudian mengajak siswa untuk berdoa ,berhitung lalu pemanasan
	2. Penyajian materi	Penyampaian cukup baik dan jelas serta memberikan kesempatan siswa untuk melakukan
	3. Metode pembelajaran	Komando, resiprokal dan inklusi. Dimana siswa diberikan aba aba saat melakukan gerakan, kemudian dipersilahkan untuk saling menilai sesama teman.
	4. Penggunaan bahasa	Menggunakan 2 bahasa, yaitu Indonesia dan Jawa. Dimana menggunakan bahasa Indonesia yang baku.
	5. Penggunaan waktu	Cukup maksimal, tetapi perlu dioptimalkan lagi.
	6. Gerak	Moving, tidak monoton sehingga mampu menjangkau siswa yang ada dibelakang.
	7. Cara memotivasi siswa	Siswa banyak diberi contoh-contoh gerakan, menghargai siswa yang menjawab dan melakukan gerakan yang benar dengan kata "bagus, kamu pintar, dll".
	8. Teknik bertanya	Cukup bagus, melemparkan pertanyaan kemudian baru menunjuk siswa untuk menjawabnya.
	9. Teknik penguasaan kelas	Cukup bagus, didukung suara yang keras dan gerak yang efektif.
	10. Penggunaan media	Menggunakan media gambar, media video dan media ahli sebagai media pembelajaran
	11. Bentuk dan cara evaluasi	Menggunakan LKS secara lisan, dan menawarkan kepada siswa yang ingin mengerjakan didepan kelas. Mempersilahkan siswa untuk melakukan gerakan sebagai bentuk praktik
12. Menutup pelajaran	Melakukan pendinginan, evaluasi, pemberian tugas untuk pertemuan berikutnya, berhitung, berdoa dan Memberi salam penutup.	

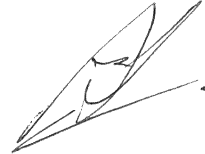
C.	Perilaku Siswa	
	1. Perilaku siswa di dalam kelas	Siswa banyak yang aktif, jadi jika tidak mengerti langsung bertanya. Jika guru bertanya siswa aktif untuk menjawab. Apa bila diminta untuk melakukan gerakan siswa sangat antusias untuk unjuk tangan ingin melakukan
	2. Perilaku siswa di luar kelas	Cukup baik, sopan, memakai atribut sekolah dengan baik, menghormati guru dan antar temannya.

Guru Pembimbing



Sigit Nashofi, S.Pd. Jas
NBM : 1074573

Wonosari, 27 Februari 2014
Mahasiswa,



Akhmad Irvan Fauzi
NIM. 11601241023



