

LAPORAN INDIVIDU

PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)

LOKASI SMA NEGERI 1 KOTA MUNGKID

Jl. Letnan Tukiyat Kota Mungkid, Mertoyudan, Magelang, Jawa Tengah

Telepon (0293) 788114

Disusun guna memenuhi tugas mata kuliah PPL



Disusun Oleh :

Bagus Prastiyo P

11601244008

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2014

LEMBAR PENGESAHAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa di bawah ini :

Nama : BAGUS PRASTIYO PAMBUDI
NIM : 11601244008
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Benar-benar telah melaksanakan kegiatan PPL di SMA NEGERI 1 KOTA MUNGKID dari tanggal 4 Agustus 2014 sampai dengan tanggal 15 September 2014. Demikian surat pengesahan ini dibuat untuk selanjutnya digunakan sebagaimana mestinya.

Kota Mungkid, September 2014

Guru Pembimbing

M. Makmuri, S.Pd

NIP. 19741008 200801 1 005

Mahasiswa PPL

Bagus Pratiyo P

NIM.11601244008

Mengetahui,

Koordinator PPL

SMA N 1 Kota Mungkid

Fatchurohman, S.Pd

NIP.19670121 199001 1 002

Dosen Pembimbing PPL

Dr. Sugeng Purwanto

NIP. 196503 2520050 1 102

Kepala Sekolah

SMA N 1 Kota Mungkid

Drs. Asep Sukendar, M.Pd

NIP.19610501 198703 1 016

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah penyusun panjatkan kehadiran Allah SWT, atas berkat rahmat, taufiq dan hidayah-Nya, sehingga penyusun dapat menyelesaikan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA N 1 Kota Mungkid dengan baik, sampai akhirnya dapat menyelesaikan penyusunan laporan ini. Laporan ini disusun sebagai salah satu syarat kelulusan untuk mata kuliah PPL yang dilaksanakan mulai tanggal 24 Juli 2014 sampai dengan 15 September 2014.

Laporan PPL ini disusun untuk memberikan gambaran secara lengkap mengenai seluruh rangkaian kegiatan PPL yang dilaksanakan oleh penyusun di SMA N 1 Kota Mungkid.

Pada kesempatan ini penyusun mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu pelaksanaan kegiatan PPL baik secara materil maupun moril pada saat pra-kegiatan, pelaksanaan kegiatan sampai pasca-kegiatan. Ucapan terima kasih penyusun sampaikan kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan karunia-Nya sehingga kegiatan KKN-PPL bisa terlaksana dengan lancar.
2. Segenap pimpinan UPPL dan LPPMP yang telah menyelenggarakan PPL 2014, atas bekal yang diberikan sebelum pelaksanaan PPL.
3. Bapak Drs. Asep Sukendar ,M.Pd selaku Kepala SMA Negeri 1 Kota Mungkid yang telah mendukung pelaksanaan program PPL.
4. Bapak M.Makmuri,S.Pd selaku guru pembimbing PPL mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan waktu dan tenaga untuk membimbing dan mengarahkan kegiatan PPL selama ini.
5. Bapak Fatchurohman, S.Pd selaku koordinator PPL Sekolah SMA Negeri 1 Kota Mungkid 2014 yang telah memberikan bimbingan dan bantuannya dalam menciptakan situasi yang kondusif untuk terealisasinya program kerja PPL.
6. Bapak Ari Purnawan,M,Pd selaku dosen pembimbing lapangan PPL UNY 2014 yang telah dengan baik hati memberikan bimbingan dan arahan dalam setiap kesempatan selama PPL di SMA Negeri 1 Kota Mungkid .
7. Bapak Dr Sugeng Purwanto, selaku dosen Pembimbing Lapangan PPL mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah dengan baik hati memberikan bimbingan dan arahan dalam setiap kesempatan selama PPL di SMA Negeri 1 Kota Mungkid

8. Bapak/Ibu Guru SMA Negeri 1 Kota Mungkid yang telah dengan baik hati memberikan bimbingan dan arahan dalam setiap kesempatan selama PPL di SMA Negeri 1 Kota Mungkid
9. Karyawan SMA Negeri 1 Kota Mungkid.
10. Segenap pengurus OSIS SMA Negeri 1 Kota Mungkid.
11. Siswa-siswi SMA Negeri 1 Kota Mungkid yang telah menjadi adik dan teman selama pelaksanaan PPL berlangsung.
12. Ayah, Bunda, dan segenap keluarga yang senantiasa merestui dan mendukung pelaksanaan PPL.
13. Teman-teman Tim PPL SMA Negeri 1 Kota Mungkid yang sama- sama berjuang dan saling memberikan semangat dan dorongan.
14. Teman-teman seperjuangan PPL UNY 2014.
15. Semua pihak yang telah membantu dan berpartisipasi demi kelancaran pelaksanaan PPL di SMA Negeri 1 Kota Mungkid yang tidak dapat penyusun sebutkan satu persatu.

Penyusun menyadari dan harus diakui pula bahwa laporan PPL ini masih sangat jauh dari sempurna, karena bekal kemampuan yang ada pada diri penyusun masih sangat jauh dari cukup untuk menyusun suatu laporan yang bermutu, maka dari itu penyusun mengharapkan kritik maupun saran yang bersifat membangun dari semuanya untuk lebih sempurnanya laporan ini. Harapan penyusun semoga hasil laporan ini dapat berguna bagi semua pihak.

Kota Mungkid, September 2014

Penyusun,

Bagus Prastiyo P

NIM.11601244008

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
ABSTRAK	vii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Analisis Situasi	2
B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL	13
BAB II. PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL	
A. Persiapan PPL.....	16
B. Pelaksanaan PPL	19
BAB III. PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	31
B. Saran.....	32
Daftar Pustaka	34
Lampiran	

DAFTAR LAMPIRAN

1. Format observasi pembelajaran dikelas dan peserta didik
2. Matriks program kerja PPL individu
3. Jadwal Praktek Mengajar
4. Laporan mingguan pelaksanaan PPL
5. Laporan Dana pelaksanaan PPL
6. Kartu bimbingan PPL di lokasi
7. Kalender akademik
8. Silabus
9. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
10. Daftar nilai Praktek
11. Jadwal mengajar guru SMA N 1 Kota Mungkid tahun pelajaran 2014/2015
12. Daftar guru pengampu mata pelajaran
13. Daftar Struktur Organisasi SMA Negeri 1 Kota Mungkid
14. Dokumentasi Kegiatan belajar mengajar
15. Jumlah jam belajar efektif

**PELAKSANAAN
KEGIATAN PPL UNY 2014
LOKASI SMA NEGERI 1 KOTA MUNGKID**

**Oleh:
BAGUS PRASTIYO P
11601244008
PENDIDIKA JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

ABSTRAK

Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) sebagai salah satu institusi pendidikan selalu mempertahankan dan mengembangkan fungsi untuk mempersiapkan serta menghasilkan guru dan tenaga kependidikan lainnya yang memiliki nilai, sikap, pengetahuan dan keterampilan, sehingga mampu menjadi tenaga kependidikan yang profesional. Salah satu usaha yang dilakukan adalah dengan memberikan bekal kepada mahasiswa berupa serangkaian mata kuliah antara lain Praktik Pengalaman Lapangan (PPL). Tujuan utama dari kegiatan PPL bertujuan untuk memberikan pengalaman kepada mahasiswa tentang bagaimana proses pembelajaran di sekolah, dalam rangka belajar dan mengembangkan kompetensi keguruan maupun kependidikan yang dimiliki.

Dalam pelaksanaan PPL yang bertempat di SMA N 1 Kota mungkid, para praktikan mencoba mengajarkan materi sesuai dengan bidang keahlian. Persiapan yang dilakukan sebelum Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yakni pengajaran mikro, pembekalan PPL, observasi pembelajaran di kelas, dan pembuatan persiapan mengajar. Kegiatan PPL dimulai tanggal 24 juni 2014 sampai dengan 15 September 2014 yang terdapat beberapa kegiatan atau program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yakni penyusunan silabus, dan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), praktik mengajar di kelas, mempelajari administrasi guru, bimbingan dengan guru pembimbing lapangan dan dosen pembimbing lapangan, serta penyusunan dan pelaksanaan evaluasi PPL. Pelaksaan mengajar di kelas dimulai tanggal 4 Agustus 2014 sampai dengan 15 September 2014, sesuai kebijakan yang diberikan oleh guru pembimbing di SMA N 1 Kota Mungkid.

Melalui kegiatan PPL ini banyak sekali manfaat yang dapat diambil oleh para praktikan dalam hal mengajar. Praktikan dapat mengetahui bagaimana menjadi guru yang baik serta dapat memberikan bekal kepada para praktikan untuk dapat mencapai sebuah proses pembelajaran yang optimal demi terciptanya efisiensi dan kualitas penyelenggaraan proses pembelajaran yang optimal. Selain itu, diharapkan agar mahasiswa dapat meningkatkan kualitas pengajaran dengan pengalaman faktual yang diperoleh dari kegiatan ini baik dalam hal pengembangan metode pembelajaran dan variasi media pembelajaran dalam proses belajar mengajar sesuai dengan kurikulum.

BAB I

PENDAHULUAN

Sesuai dengan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang ketiga, yaitu pengabdian kepada masyarakat, maka tanggung jawab seorang mahasiswa selain belajar di kampus yaitu menerapkan ilmu pengetahuan yang telah diperolehnya agar memberi manfaat pada masyarakat, nusa, dan bangsa. Program PPL merupakan salah satu wujud komitmen Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) terhadap dunia pendidikan sekaligus cara untuk mengamalkan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang ketiga tersebut.

Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) merupakan salah satu lembaga pendidikan tinggi yang mempunyai misi menyiapkan tenaga pendidik untuk siap bertugas dalam bidang pendidikan, baik sebagai guru maupun tenaga lainnya yang tugasnya bukan sebagai pengajar. UNY salah satu fungsi utamanya adalah mendidik calon guru dan tenaga profesi kependidikan harus mampu menunjukkan keprofesiannya yang ditandai dengan penguasaan akademik kependidikan dan kompetensi bidang studi sesuai dengan ilmunya. Kompetensi yang harus dimiliki seorang guru diantaranya kompetensi dalam bidang pengajaran, kepribadian, dan sosial. Seorang guru yang mempunyai potensi tersebut dapat mewujudkan tujuan pendidikan nasional seperti ditegaskan dalam Undang-undang No. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang menyebutkan bahwa pendidikan nasional bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia seutuhnya.

Program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) ini diselenggarakan untuk mempersiapkan lulusan S1 kependidikan yang mempunyai kompetensi guru secara utuh. Mahasiswa diterjunkan langsung ke sekolah untuk melaksanakan praktik menjadi seorang guru dengan mempersiapkan seluruh perangkat pembelajaran dan media apa saja yang dipergunakan.

Mahasiswa yang tergabung dalam TIM PPL UNY menjalankan program PPL tersebut dilembaga sekolah yang sudah disediakan oleh Unit Pelatihan dan Praktik Lapangan (LPPMP) sebagai penyelenggara kegiatan PPL UNY 2014 SMA N 1 Kota Mungkid merupakan salah satu lembaga sekolah yang dapat digunakan mahasiswa sebagai lokasi untuk menjalankan program PPL UNY 2014 TIM PPL UNY 2014 yang tergabung di SMA N 1 Kota Mungkid terdiri dari 13 orang, 2 orang dari Jurusan Pendidikan Kimia, 4 orang Jurusan Pendidikan Bahasa Prancis, 2 orang Jurusan Pendidikan Geografi, 2 orang Jurusan Pendidikan Matematika, 1 orang dari

Pendidikan Seni Musik, dan 2 orang dari jurusan Pendidikan Jasmani, Keolahragaan dan Rekreasi (PJKR)

Mempersiapkan pengajaran dengan melakukan observasi dan menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dilakukan agar mahasiswa siap melakukan PPL. Mengajar kelas mikro dengan kelas sesungguhnya sangatlah berbeda, sehingga perlu persiapan yang lebih matang agar semua program PPL dapat dilaksanakan dengan sebaik-baiknya.

A. ANALISIS SITUASI

SMA N 1 Kota Mungkid yang beralamat di Jl. Letnan Tukiyat Kota Mungkid, Mertoyudan, Kabupaten Magelang ini lokasinya cukup strategis, berada di jalan yang sering dilalui penduduk sekitarnya yang umumnya bertani pepaya, dan letak sekolah ini juga tidak jauh dari pemukiman penduduk. Secara fisik sekolah ini mempunyai lahan yang cukup luas, masih menyisakan tempat untuk menambah fasilitas penunjang mata pelajaran khususnya keolahragaan. Bangunannya masih terawat dan kebersihan lingkungan sudah diperhatikan dengan baik. Suasana sekolah yang kondusif sangat mendukung keinginan pembelajaran karena terletak di Jln. Letnan Tukiyat Kota Mungkid, Mertoyudan, yang cukup strategis sehingga siswa dapat datang ke sekolah dengan mudah. Kegiatan pembelajaran dimulai pada pukul 07.00 WIB dan satu jam pembelajaran berlangsung selama 45 menit dalam satu hari setiap kelas menempuh 8 jam pelajaran pada hari senin sampai hari kamis, 5 jam pelajaran pada hari jum'at, dan 8 jam pelajaran pada hari sabtu.

Dari hasil observasi yang dilaksanakan pada tanggal 27 Februari 2014, diperoleh data sebagai berikut :

1. Sarana dan Prasarana sekolah

Sarana dan prasarana yang terdapat di SMA N 1 Kota Mungkid adalah sebagai berikut:

a. Ruang Kepala Sekolah.

Ruang ini menghadap selatan ke arah lapangan upacara, berdampingan dengan ruang TU dan ruang guru. Ruang kepala sekolah tersebut terbagi menjadi dua ruangan. Ruang ini difasilitasi oleh sarana prasarana yang cukup memadai. Selain itu didalamnya juga terdapat ruang tamu.

b. Ruang Guru.

Ruang guru SMA N 1 Kota Mungkid merupakan gedung baru sehingga penataannya masih terlihat sangat rapi dan teratur. Di dalamnya terdapat

meja dan kursi untuk setiap guru mata pelajaran, fasilitas komputer, dispenser, dan papan pengumuman.

c. Ruang Karyawan/ tata usaha.

Ruang Tata Usaha (TU) terletak disamping ruang kepala sekolah. Staf karyawan tata usaha berjumlah 5 orang yang dipimpin oleh ibu Ari Widyastuti S.E. Tata usaha melayani segala administrasi sekolah. Kondisi ruangan TU juga bersih dan nyaman. Di dalamnya terdapat lemari, meja kerja, komputer serta printer yang menunjang tugas staf tata usaha.

d. Ruang Piket.

e. Ruang Satpam.

f. Ruang kelas

Ruang kelas SMA N 1 Kota Mungkid terdiri dari 24 ruangan yang dibagi dari kelas X sampai kelas XII. Dengan rincian sebagai berikut :

a) 8 ruang kelas X (MIA 4 kelas dan IS 4 kelas)

b) 8 ruang kelas XI (MIA 3 kelas dan IS 5 kelas)

c) 8 ruang kelas XII (M IPA 3 kelas dan IPS 5 kelas)

g. Ruang Bimbingan Konseling.

Ruang bimbingan konseling (BK) merupakan salah satu wadah untuk membantu siswa dalam menyelesaikan masalah pribadi, menggali segala potensi yang ada untuk dikembangkan, dan diaktualisasikan dalam kehidupan nyata. Fasilitas dalam ruangan BK dilengkapi dengan komputer, ruang tamu, lemari untuk menyimpan arsip, dan meja kursi untuk konsultasi siswa.

h. Ruang UKS.

Ruang UKS dapat dimanfaatkan oleh siswa yang membutuhkan perawatan kesehatan di sekolah. UKS di SMA N 1 Kota Mungkid memiliki tenaga medis sebanyak 1 orang. Didalamnya memiliki alat kesehatan yang cukup lengkap. Misalnya tensimeter, termometer, pengukur tinggi badan dan timbangan berat badan. Selain itu di UKS juga terdapat 2 ruangan pemeriksaan yang terpisah untuk putra dan putri yang masing-masing memiliki 2 tempat tidur. Kebersihan di UKS juga sangat terjaga. Struktur organisasi dan etalase tempat obat juga tertata dengan baik.

i. Ruang Perpustakaan.

Ruang Perpustakaan sebagai ruang baca siswa SMA N 1 Kota Mungkid sudah memadai bagi siswa karena memiliki kondisi ruangan yang cukup tenang dan ruang yang nyaman. Perpustakaan ini memiliki beberapa lemari

dan beberapa meja kursi untuk membaca. Buku-buku yang tersedia mayoritas adalah buku fiksi maupun non fiksi, seperti novel, majalah, maupun surat kabar. Perpustakaan juga sering dijadikan sebagai ruang belajar selain belajar di dalam kelas.

j. Ruang Laboratorium Komputer.

Ruang Laboratorium Komputer terletak di lantai dua. Laboratorium komputer digunakan untuk menunjang mata pelajaran TIK. Jumlah unit komputer sudah cukup banyak sehingga proses pembelajaran berlangsung dengan lancar.

k. Ruang Laboratorium IPA (Fisika, Kimia, Biologi).

Ruang Laboratorium IPA di SMA Negeri Kota Mungkid dibagi menjadi 3 ruang laboratorium yakni laboratorium Fisika, Biologi, dan Kimia. Adanya laboratorium IPA tersebut dijadikan sebagai fasilitas penunjang mata pelajaran Fisika, Biologi, dan Kimia. Peralatan yang terdapat di laboratorium IPA sudah cukup memadai karena dilengkapi dengan alat peraga yang sudah cukup lengkap sebagai variasi dalam pembelajaran.

l. Masjid sekolah

Letak masjid sekolah berada di sebelah kanan pojok sekolah. SMA Negeri 1 Kota Mungkid. Sarana dan prasarana yang terdapat di masjid sekolah tersebut antara lain Alqur'an dan buku-buku agama, lemari tempat buku-buku agama dan Al-Qur'an, lemari tempat mukena dan sajadah serta tempat wudlu yang sudah dipisah antara tempat wudhu putra maupun putri cukup luas. Serta dilengkapi juga dengan perlengkapan solat yang memadai.

m. Lapangan Sepak Bola.

Lapangan sepak bola terletak di bagian dalam belakang SMA N 1 Kota Mungkid. Lapangan sepak bola berukuran sangat luas, dan biasanya digunakan selain untuk bermain sepak bola juga sering digunakan sebagai lahan untuk kegiatan olahraga bagi mata pelajaran Penjaskeor. Selain itu juga sering digunakan sebagai lahan kemah bagi kegiatan pramuka di SMA N 1 Kota Mungkid.

n. Lapangan Futsal

Lapangan futsal terletak bersebelahan dengan lapangan sepak bola. Biasanya juga disebut sebagai GOR sekolah, karena bangunannya yang cukup luas.

o. Lapangan Basket

Lapangan basket terletak di bagian depan bersebelahan dengan tempat satpam. Lapangan basket SMA N 1 Kota Mungkid cukup luas. Selain sebagai olahraga basket juga biasa digunakan sebagai lapangan voli, bulutangkis atau tenis lapangan untuk kegiatan ekstrakurikuler maupun saat pelajaran olahraga.

p. Gudang.

Digunakan sebagai tempat menyimpan barang-barang perlengkapan sekolah yang digunakan sewaktu-waktu, seperti tempat menyimpan tenda pramuka dll.

q. Koperasi.

SMA N 1 Kota Mungkid juga memiliki sebuah koperasi yang menyediakan berbagai macam keperluan yang berkaitan dengan pembelajaran dan beberapa makanan ringan. Ruang Koperasi terletak di samping kelas XI IPA 3. Koperasi sekolah di kelola oleh 1 orang petugas, barang – barang yang di jual di dalam Koperasi berupa makanan dan alat tulis. Hal ini dimaksudkan untuk membantu memenuhi kebutuhan siswa. Dengan demikian siswa tidak perlu keluar untuk memperoleh kelengkapan belajar di tengah-tengah pembelajaran.

r. Kamar Mandi/ toilet

SMA N 1 Kota Mungkid terdapat total 30 toilet yang letaknya masing-masing tersebar di area lingkungan sekolah. Yang rinciannya 24 untuk toilet siswa dan 6 untuk toilet guru yang semuanya sudah dibedakan antara toilet putra maupun putri. Seluruh kamar mandi terawat dengan baik. Itu terlihat dari kebersihan kamar mandi tersebut. Di dalam kamar mandi juga sudah dilengkapi dengan sabun.

s. Kantin.

SMA N 1 kota Mungkid memiliki 5 kantin. 2 kantin terletak di sebelah barat dan 3 kantin lainnya terletak disebelah timur. Kantin tersebut dikenakan pajak pada jangka waktu tertentu. Selain koperasi dan kantin juga terdapat kantin kejujuran untuk warga sekolah, kantin kejujuran terletak di samping lapangan upacara. Barang yang dijual didalam kantin kejujuran adalah makanan dan alat tulis. Kondisi kantin bersih sehingga warga sekolah merasa nyaman ketika berkunjung ke kantin.

t. Tempat Parkir.

Tempat parker di SMA N 1 Kota Mungkid di bedakan dari area tempat khusus sepeda motor siswa, tempat parkir khusus guru atau karyawan, tempat parkir untuk kendaraan kepala sekolah maupun tempat parkir khusus tamu. Namun dari hasil observasi yang dilakukan tempat parkir yang ada di SMA Negeri 1 Mungkid belum begitu rapi dalam penataannya, karena masih terdapat motor siswa yang parkir sembarangan dan juga jumlah motor yang terlalu banyak tidak sesuai dengan tempat parkir yang ada.

2. Staf pengajar dan karyawan

Guru SMA N 1 Kota Mungkid berjumlah 56 orang, dengan rincian 46 orang Guru Tetap dan 6 orang Guru Tidak Tetap. Ada 41 guru yang sudah memenuhi standar sertifikasi, sedangkan 15 diantaranya belum memenuhi standar sertifikasi. Adapun rincian guru pengampu mata pelajaran sebagai berikut :

No.	Mata Pelajaran	Jumlah Pengampu
1.	Matematika	5
2.	Bahasa Indonesia	4
3.	Bahasa Inggris	4
4.	Pendidikan Agama	5
5.	Penjaskes	3
6.	PKn	2
7.	TIK/ketrampilan	2
8.	BK	4
9.	Mulok	2
10.	Geografi	2
11.	Sejarah	3
12.	Ekonomi	3
13.	Sosiologi	2
14.	Seni Budaya	2
15.	Bahasa Prancis	2

16.	Kimia	3
17.	Biologi	3
18.	Fisika	3
Jumlah		56

3. Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kota Mungkid berjumlah 14 ekstrakurikuler yang terdiri dari :

- 1) Pencak silat.
- 2) Sepak bola.
- 3) Basket.
- 4) Badminton.
- 5) Volley.
- 6) PBB.
- 7) KIR.
- 8) PMR.
- 9) Seni tari.
- 10) Menjahit.
- 11) Pramuka.
- 12) Takraw.
- 13) Teater.
- 14) Sablon.

Sebagian besar ekstrakurikuler dilaksanakan pada hari Rabu kecuali PBB (Selasa dan Kamis), dan Pramuka (Jumat). Pramuka hanya untuk kelas X. Kelas X dan XI dengan rincian boleh mengikuti ekstrakurikuler lebih dari satu bila tidak bersamaan waktunya. Tidak ada syarat khusus untuk masuk ke setiap ekstrakurikuler bagi siswa sehingga anggota ekstrakurikuler bervariasi bergantung kepada jumlah peminat.

1) Potensi Siswa, Guru dan Karyawan

Siswa SMA N 1 Kota Mungkid berjumlah 754 siswa. Dengan rincian 253 siswa kelas X, 251 siswa kelas XI dan 250 siswa kelas XII. Daya tampung Penerimaan Siswa Baru di SMA Negeri Kota Mungkid sebanyak 256 siswa. Minat siswa dalam bidang akademik masih kurang.

Hal ini dilihat dari sedikitnya prestasi dalam lomba-lomba akademik. Namun dibidang ekstrakurikuler olahraga dan PMR sudah cukup bagus.

Jumlah tenaga pengajar atau guru sebanyak 56 orang dengan tingkat pendidikan 41 guru berstatus PNS, dan 15 guru berstatus bukan PNS. Masing-masing tenaga pengajar telah menguasai mata pelajaran yang diampu dan telah menerapkan KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan) dalam proses pembelajaran. Selain tenaga pengajar, terdapat karyawan yang lain, meliputi :

No.	Karyawan	Jumlah Personil
1.	Tata Usaha	5 orang
2.	Perpustakaan	2 orang
3.	Penjaga lab. IPA	1 orang
4.	Penjaga sekolah	1 orang
5.	Tukang kebun	2 orang
6.	Keamanan	3 orang

2) Fasilitas dan media (Kegiatan Belajar Mengajar) KBM

Fasilitas dan media KBM yang tersedia adalah LCD, Komputer, Mikroskop, *LCD player + TV*, KIT IPA, laboratorium, lapangan olahraga (volley,basket dan lapangan sepak bola), mesin jahit, brankas, printer, mesin foto copy, alat-alat olahraga, peralatan musik, perpustakaan, ruang serbaguna, ruang ibadah, koperasi/toko, ruang BP/BK, ruang UKS, ruang Kepala Sekolah, ruang Guru, ruang Tata Usaha, ruang OSIS, GOR, koperasi siswa, kamar mandi/toilet guru, toilet murid dan gudang.

Perpustakaan menyediakan buku-buku yang menunjang kegiatan pembelajaran siswa yang dikelola oleh petugas perpustakaan. Kondisi buku cukup baik, hampir semua buku telah disampul dan dilabeli. Media pembelajan yang digunakan dalam proses pembelajaran adalah LCD, gambar, peta, alat dan bahan laboratorium, papan tulis *whiteboard*, dan buku-buku perpustakaan.

3) Perpustakaan Sekolah

Perpustakaan sekolah merupakan salah satu sarana penting untuk mencapai tujuan pembelajaran terutama untuk mencapai tujuan belajar berdasarkan Kurikulum tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) yang merupakan pengembangan dari kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) serta kurikulum 2013 (merupakan pengembangan kurikulum KTSP yang disempurnakan) yang diterapkan kepada siswa kelas X dan kelas XI sebagai imbas dari ditunjuknya SMA N 1 Kota Mungkid sebagai salah satu sekolah dari 64 sekolah di seluruh Indonesia untuk diterapkannya kurikulum 2013. Tujuan yang ingin dicapai dengan adanya fasilitas perpustakaan sekolah adalah sebagai berikut :

- a. Memupuk rasa cinta, kesadaran, dan kebiasaan membaca.
- b. Membimbing dan mengarahkan teknik memahami isi bacaan.
- c. Membantu mengembangkan kecakapan berbahasa dan daya pikir siswa dengan menyediakan bahan bacaan yang berkualitas.
- d. Memperluas pengetahuan siswa.
- e. Memberi dasar-dasar ke arah studi mandiri.
- f. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar bagaimana cara menggunakan perpustakaan dengan baik, efisien, dan efektif terutama dalam menggunakan bahan-bahan referensi.
- g. Menyediakan buku-buku yang menunjang pelaksanaan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan. Selain itu juga menyediakan bacaan-bacaan fiksi dan nonfiksi, surat kabar dan majalah.

4) Bimbingan Konseling

Kegiatan bimbingan dan konseling (BK) di SMA N 1 Kota Mungkid telah berjalan dengan baik. Bimbingan Konseling membantu perkembangan siswa dari berbagai segi yang mempengaruhinya serta memberikan informasi-informasi penting yang dibutuhkan oleh siswa. Bimbingan konseling dapat menjadi sarana dalam menyelesaikan masalah-masalah siswa dalam sekolah maupun luar sekolah.

5) Organisasi Siswa dan Pengembangan Diri

Kegiatan diri yang ditawarkan di SMA N 1 Kota Mungkid antara lain, Seni Tari, Bulu Tangkis, Voli, Sepak Bola, dan lain-lain. Kegiatan pengembangan diri di SMA N 1 Kota Mungkid terselenggara dengan baik

karena para siswa memiliki minat yang cukup baik serta sarana yang mendukung, khususnya pada bidang olahraga siswa kebanyakan ikut aktif dalam kegiatan pengembangan diri.

Organisasi kesiswaan atau OSIS dibuat dengan kepengurusan yang terdiri dari siswa kelas X dan XI, dengan program kerja diantaranya adalah MOS, lomba agutusan, camping dan keakraban. Pemilihan anggota OSIS dilakukan secara demokrasi (pemilu) dengan aturan-aturan yang sudah disetujui oleh pihak sekolah sehingga anggota OSIS dapat terpilih sesuai dengan kriteria yang diharapkan sekolah. Sekretariat OSIS terletak di ruang OSIS. OSIS SMA N 1 Kota Mungkid berjumlah 35 orang dan 10 rang untuk MPK (Majelis Perwakilan Kelas) . Ruang OSIS terletak di ujung timur yaitu dekat dengan kantin sekolah. Berikut adalah Struktur Organisasi OSIS SMA N 1 Kota Mungkid periode 2013/2014 :

Ketua	: Aldy Bagas Setya Pratama.
Wakil ketua I	: Arum Sulastrri
Wakil ketua II	: Aditya Very Sulistyawan
Wakil ketua III	: Dewinda Cintya Alfido
Sekretaris I	: Fatimah Azzahra
Bendahara I	: Shofi Az-Zuhroh Al-ikhwani
Bendahara II	: Beny Subagdja
Sekbid I.	Ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa
Sekbid II.	Kehidupan Berbangsa dan Bernegara
Sekbid III.	Pendidikan Pendahuluan Bela Negara
Sekbid IV.	Kepribadian dan Berbudi Luhur
Sekbid V.	Berorganisasi Pendidikan Politik dan kepemimpinan
Sekbid VI.	Ketrampilan dan Kewirausahaan
Sekbid VII.	Kesegaran Jasmani dan Daya Kreasi
Sekbid VIII.	Persepsi Apresiasi dan Kreasi Seni

6) Tata Usaha (TU)

Tata Usaha SMA N 1 Kota Mungkid bertanggung jawab atas ketatausahaan yang meliputi: kesiswaan, kepegawaian, tata laksana kantor, dan perlengkapan sekolah. Fungsi administrasi di sekolah dilaksanakan oleh petugas tata usaha yang berkoordinasi dengan Wakil Kepala Urusan (Wakaur) sarana prasarana yang menangani masalah pendataan dan administrasi guru, karyawan, keadaan sekolah dan kesiswaan.

7) Interaksi Sekolah

Interaksi sosial adalah segala bentuk interaksi atau hubungan yang terjadi dalam satu masyarakat. Interaksi sosial di sekolah adalah semua interaksi yang terjadi antara semua warga sekolah. Interaksi tersebut antara lain:

a) Hubungan antara Kepala Sekolah dengan Guru

Hubungan kepala sekolah dengan siswa terjalin dengan baik. Kepala sekolah melaksanakan fungsinya dengan baik sebagai tenaga pendidik, administrator, supervisor, pemimpin dan juga motivator yang baik serta merupakan figur yang mempunyai kepribadian yang mantap dan disiplin yang tinggi. Sifat-sifat yang dimiliki oleh kepala sekolah itu bisa menjadi teladan bagi siswa, guru, dan pegawai sekolah yang lain. Sikap yang baik yang dimiliki kepala sekolah itu sehingga hubungan yang baik timbul dari kepala sekolah dan guru, terutama dalam hal mempersiapkan pembelajaran yang ada di sekolah.

b) Hubungan antara Guru dengan Guru

Hubungan antar guru selama praktikan berada di SMA N 1 Kota Mungkid berjalan dengan baik. Semua guru saling tenggang rasa satu sama lain, mereka mengembangkan prinsip 3S yaitu senyum, sapa, dan salam. Hal ini tercermin dari cara-cara guru menyambut praktikan. Adanya saling pengertian dan tenggang rasa sesama guru dapat dicontohkan ketika salah satu guru berhalangan hadir karena ada suatu hal maka guru piket yang menyampaikan tugas kepada siswa. Selain itu, juga ada sumbangan atau dana sosial yang digunakan untuk menjenguk guru yang sakit.

c) Hubungan antara Siswa dengan Siswa

Hubungan antar siswa berjalan dengan baik. Hampir semua siswa saling mengenal. Hal tersebut didukung oleh letak ruang kelas yang saling berdampingan dan berekatan antara kelas X, XI, dan XII. Tidak ada siswa yang membentuk kelompok tersendiri atau tidak mau berhubungan dengan teman sesamanya. Pada saat bertemu dengan teman lain yang berbeda kelas dan berbeda angkatan saling menyapa satu sama lain dan tidak acuh. Adanya kegiatan organisasi seperti OSIS,

Rohis, dan lain-lain membuat siswa saling mengenal lebih dekat dan dapat bekerja sama dengan baik. Mereka juga saling mendukung satu sama lain apabila ada acara lomba-lomba di sekolah.

d) Hubungan antara Guru dengan Staf Tata Usaha

SMA N 1 Kota Mungkid mempunyai hubungan yang sangat baik antara guru-guru dengan staf tata usaha. Pada saat guru membutuhkan bantuan, maka staf tata usaha membantu dan melayani kebutuhan guru dengan senang hati dan semaksimal mungkin. Tidak ada kesenjangan sosial antara guru dengan staf tata usaha, semua anggota staf tata usaha bersikap ramah kepada guru-guru, begitu juga sebaliknya guru-guru bersikap ramah kepada semua staf tata usaha yang ada.

B. PERUMUSAN PROGRAM DAN RENCANA KEGIATAN PPL

Berdasarkan hasil observasi, maka praktikan dapat merumuskan permasalahan, mengidentifikasi dan mengklarifikasikannya menjadi program kerja yang dicantumkan dalam matrik program kerja PPL yang akan dilaksanakan selama PPL berlangsung. Penyusunan program kerja disertai dengan berbagai pertimbangan sebagai berikut:

1. Permasalahan sekolah/lembaga dan potensi yang dimiliki.
2. Kebutuhan dan manfaat program bagi sekolah.
3. Tersedianya sarana dan prasarana.
4. Kemampuan dan keterampilan mahasiswa.
5. Kompetensi dan dukungan dari pihak sekolah.
6. Ketersediaan waktu.
7. Kesenambungan program.

Pemilihan, perencanaan, dan pelaksanaan program kerja PPL sesuai sasaran setelah atau pasca penerjunan sangat penting dan menjadi tolak ukur keberhasilan pelaksanaan kegiatan PPL. Agar pelaksanaan program PPL berjalan lancar dan sesuai dengan kebutuhan, maka dilakukan perumusan program. Dalam pelaksanaan PPL, praktikan menetapkan program-program sebagai berikut :

1. Perumusan Program Kegiatan PPL

Pelaksanaan PPL memiliki beberapa tahapan dan setiap tahapan mempunyai serangkaian kegiatan yang harus diikuti oleh setiap peserta PPL. Secara garis besar program dan rancangan kegiatan PPL adalah sebagai berikut :

1. Pra PPL

Mulai semester 6 (pada saat pelaksanaan pengajaran mikro), mahasiswa sudah harus masuk ke sekolah atau lembaga untuk melaksanakan beberapa kegiatan, antara lain sebagai berikut :

- a. *Micro Teaching* di Universitas
- b. Sosialisasi dan koordinasi dengan pihak sekolah yang dijadikan lokasi PPL
- c. Observasi sekolah meliputi observasi potensi sekolah dan observasi kelas (proses pembelajaran dikelas), perangkat pembelajaran, dan persiapan media pembelajaran, dll.
- d. Penentuan permasalahan.
- e. Penentuan program kerja dan penyusunan kegiatan PPL.
- f. Diskusi dengan guru pengampu pelajaran bahasa Prancis dan dosen pembimbing kegiatan PPL.

2. Kegiatan PPL

- 1) Penyusunan perangkat persiapan pembelajaran

Perangkat pembelajaran yang perlu dipersiapkan sebelum melakukan praktik mengajar secara langsung antara lain :

- a) Menyusun silabus
- b) Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

- 2) Pembuatan media pembelajaran

Media pembelajaran digunakan sebagai alat penunjang dalam pembelajaran, terutama dalam menyampaikan materi pelajaran kepada siswa agar siswa menjadi lebih mudah memahami materi pembelajaran. Dengan demikian, media pembelajaran yang diperlukan harus dipersiapkan dengan baik sebelum praktik mengajar.

- 3) Praktik mengajar

Praktik mengajar yang dimaksud adalah praktik mengajar di dalam kelas dan mengajar siswa secara langsung. Praktik mengajar di dalam kelas terdiri dari praktik mengajar terbimbing dan praktik mengajar mandiri. Dalam praktik terbimbing, mahasiswa harus mampu menyusun, melaksanakan, dan mengevaluasi proses pembelajaran di kelas secara utuh dan terpadu dengan didampingi

oleh guru pembimbing dan dosen pembimbing bidang studi. Apabila mahasiswa dalam praktik mengajar terbimbing dinilai oleh guru pembimbing dan dosen pembimbing telah memadai, mahasiswa harus mengikuti tahapan praktik mengajar mandiri. Kegiatan praktik mengajar meliputi:

Menurut Kurikulum 2013 :

a) Membuka pelajaran (pendahuluan):

- 1) Membuka pelajaran dengan salam
- 2) Apresepsi

b) Kegiatan inti :

- a) Mengamati penjelasan dari guru mengenai materi
- b) Berdiskusi mengenai pelajaran
- c) Menalar mengenai materi yang di bahas
- d) Mencoba menjawab pertanyaan
- e) Menyampaikan hasil jawaban

c) Penutup :

- 1) Menyimpulkan
- 2) Merenungkan dan mencatat materi yang telah dilaksanakan

4) Menyusun dan mengembangkan alat evaluasi

Alat yang akan digunakan untuk melakukan evaluasi pembelajaran berupa soal-soal harus dipersiapkan terlebih dahulu antara lain dengan membuat kisi-kisi soal dan menyusun butir soal.

5) Evaluasi pembelajaran

Evaluasi yang dilaksanakan berupa ulangan harian. Ulangan harian bertujuan untuk mengukur tingkat penguasaan siswa terhadap materi pelajaran.

6) Analisis hasil ulangan dan analisis butir soal

Nilai hasil ulangan dari siswa perlu dianalisis sehingga dapat diketahui ketercapaian dan ketuntasan siswa dalam menguasai materi pelajaran. Selain itu, butir soal yang digunakan sebagai alat evaluasi juga harus dianalisis sehingga dapat diketahui tingkat kesukaran masing-masing butir soal.

7) Penyusunan laporan PPL

Laporan PPL disusun untuk melaporkan rangkaian kegiatan PPL yang telah dilaksanakan. Laporan PPL tersebut berfungsi sebagai pertanggungjawaban praktikan atas pelaksanaan program PPL.

Pelaksanaan program Praktik Pengalaman Lapangan yang dilakukan praktikan dimulai sejak 24 Juni 2014 sampai 11 September 2014. Kegiatan PPL dilaksanakan berdasarkan ketentuan yang berlaku dalam melaksanakan praktik kependidikan dan persekolahan yang sudah terjadwal.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

A. KEGIATAN PPL

1) Persiapan

Sebelum melakukan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) mahasiswa terlebih dahulu melakukan persiapan-persiapan. Persiapan dimaksudkan untuk menunjang kegiatan PPL agar berjalan lancar dan dalam rangka pembentukan tenaga pendidik yang profesional dan peduli terhadap lingkungan. Keberhasilan dari kegiatan PPL sangat ditentukan oleh kesiapan mahasiswa baik persiapan secara akademis, mental maupun keterampilan. Adapun persiapan yang harus dilakukan oleh mahasiswa sebelum diterjunkan ke lapangan adalah :

a. Persiapan di Kampus

1) Pengajaran Mikro (*micro teaching*)

Pengajaran Mikro adalah salah satu mata kuliah yang harus ditempuh sebelum mahasiswa melaksanakan kegiatan PPL. Mata kuliah Pengajaran Mikro ini bertujuan untuk memberikan bekal kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh seorang pengajar sebelum mahasiswa turun ke lapangan. Mata kuliah Pengajaran Mikro ini ditempuh oleh mahasiswa satu semester sebelum pelaksanaan kegiatan PPL.

Dalam pengajaran mikro ini mahasiswa dibagi dalam beberapa kelompok yang masing-masing terdiri dari 20-21 mahasiswa. Masing-masing kelompok didampingi oleh dosen pembimbing. Pengajaran mikro merupakan pelatihan tahap awal dalam pembentukan kompetensi mengajar melalui pengaktualisasian kompetensi dasar mengajar. Pada dasarnya pengajaran mikro merupakan suatu metode pembelajaran atas dasar performan yang tekniknya dilakukan dengan cara melatih komponen-komponen kompetensi dasar mengajar dalam proses pembelajaran sehingga mahasiswa sebagai calon guru benar-benar mampu menguasai setiap komponen atau beberapa komponen secara terpadu dalam situasi pembelajaran yang disederhanakan.

Dalam pengajaran mikro, mahasiswa dapat berlatih unjuk kompetensi dasar mengajar secara terbatas dan secara terpadu dari

beberapa kompetensi dasar mengajar, dengan kompetensi, materi, peserta didik, maupun waktu dipresentasikan dibatasi. Pengajaran mikro juga sebagai sarana latihan untuk tampil berani menghadapi kelas, mengendalikan emosi, ritme pembicaraan, dan lain-lain. Praktik mengajar mikro dilakukan sampai mahasiswa yang bersangkutan menguasai kompetensi secara memadai sebagai prasyarat untuk mengikuti PPL di sekolah.

Secara umum, pengajaran mikro bertujuan untuk membentuk dan mengembangkan kompetensi dasar mengajar sebagai bekal praktik mengajar (*real teaching*) di sekolah dalam program PPL. Secara khusus, pengajaran mikro bertujuan antara lain:

- a) Memahami dasar-dasar pengajaran mikro.
- b) Melatih mahasiswa menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).
- c) Membentuk dan meningkatkan kompetensi dasar mengajar terbatas.
- d) Membentuk dan meningkatkan kompetensi dasar mengajar terpadu dan utuh.
- e) Membentuk kompetensi kepribadian.
- f) Membentuk kompetensi sosial

Sehingga diharapkan pengajaran mikro dapat bermanfaat, antara lain :

- a) Mahasiswa menjadi peka terhadap fenomena yang terjadi di dalam proses pembelajaran
- b) Mahasiswa menjadi lebih siap untuk melakukan kegiatan praktik pembelajaran di sekolah
- c) Mahasiswa dapat melakukan refleksi diri atas kompetensinya dalam mengajar
- d) Mahasiswa menjadi lebih tahu tentang profil guru atau tenaga kependidikan sehingga dapat berpenampilan sebagaimana guru atau tenaga kependidikan, dan masih banyak manfaat lainnya.

Fungsi dosen pembimbing di sini adalah sebagai penilai sekaligus memberikan kritik dan saran kepada mahasiswa berkaitan dengan simulasi pengajaran kelas yang ditampilkan mahasiswa tersebut. Hal ini bertujuan untuk dijadikan bahan evaluasi baik oleh

mahasiswa yang bersangkutan maupun rekan mahasiswa yang lain. Harapannya dari evaluasi ini dapat dijadikan bahan serta wacana dalam meningkatkan mutu mengajar mahasiswa.

Pelaksanaan kuliah pengajaran mikro ini secara keseluruhan dapat berjalan dengan lancar, selain itu mata kuliah pengajaran mikro sangat penting dan membantu dalam mempersiapkan mental serta kemampuan mahasiswa sebelum melaksanakan PPL.

2) Pembekalan PPL

Pembekalan PPL ini dilaksanakan sebelum mahasiswa terjun ke sekolah untuk melaksanakan kegiatan PPL dan wajib diikuti oleh semua mahasiswa yang akan melaksanakan PPL.

Pembekalan PPL dilaksanakan di masing-masing fakultas dengan dipandu oleh Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) masing-masing kelompok. Dalam pembekalan PPL ini dosen pembimbing memberikan beberapa arahan yang nantinya perlu diperhatikan oleh mahasiswa selama melaksanakan program PPL.

b. Observasi Pembelajaran di lapangan

Observasi pembelajaran di kelas XI IPS 1 dilaksanakan dengan tujuan agar mahasiswa memiliki pengetahuan serta pengalaman pendahuluan sebelum melaksanakan tugas mengajar yaitu kompetensi-kompetensi profesional yang dicontohkan oleh guru pembimbing di dalam kelas dan agar mahasiswa mengetahui lebih jauh administrasi yang dibutuhkan oleh seorang guru untuk kelancaran mengajar (presensi, daftar nilai, penugasan, ulangan, dan lain-lainnya). Dalam hal ini mahasiswa harus dapat memahami beberapa hal mengenai kegiatan pembelajaran di kelas seperti membuka dan menutup materi, diklat, mengelola kelas, merencanakan pengajaran, dan lain sebagainya

Observasi pembelajaran dilakukan secara individu sesuai dengan program studi masing-masing mahasiswa PPL dengan mengikuti guru pembimbing pada saat mengajar di kelas. Mahasiswa melakukan observasi pada tanggal 04 Agustus 2014 pukul 07.45 – 09.15 WIB dan kelas yang diobservasi adalah kelas XI IPS 1. Observasi pembelajaran di kelas dilakukan dengan melakukan pengamatan terhadap beberapa aspek, yaitu :

- 1) Perangkat pembelajaran, meliputi Silabus, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), Program Tahunan dan Program Semester.
- 2) Penyajian materi meliputi cara, metode, teknik dan media yang digunakan dalam penyajian materi.
- 3) Teknik evaluasi.
- 4) Langkah penutup, meliputi bagaimana cara menutup pelajaran dan memotivasi peserta didik agar lebih giat belajar.
- 5) Alat dan media pembelajaran.
- 6) Aktivitas siswa di dalam dan di luar pembelajaran.
- 7) Sarana pembelajaran di kelas atau di luar kelas. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan agar mahasiswa mengenal dan memperoleh gambaran tentang pelaksanaan proses pembelajaran.
- 8) Observasi tentang dinamika kehidupan sekolah untuk dapat berkomunikasi dan beradaptasi secara lancar dan harmonis.

c. Penerjunan

Penerjunan PPL merupakan penerjunan mahasiswa PPL secara langsung ke sekolah untuk melaksanakan sejumlah program kegiatan dan praktik mengajar. Penerjunan dilaksanakan pada tanggal 23 Februari 2014 pukul 08.00 WIB di SMA N 1 Kota Mungkid.

d. Persiapan Mengajar

Setelah memperoleh hasil dari observasi, yang berupa kurikulum dan pembagian mata pelajaran, maka tahapan berikutnya yang dilaksanakan oleh mahasiswa adalah persiapan mengajar. Persiapan mengajar dilakukan sebelum melakukan praktik mengajar secara langsung. Persiapan mengajar tersebut meliputi penyusunan perangkat pembelajaran, antara lain :

1) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

RPP ini merupakan rangkaian skenario yang akan dilaksanakan mahasiswa pada saat mengajar di kelas. Penyusunan RPP dimaksudkan untuk mempermudah guru maupun calon guru dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran. RPP dapat difungsikan sebagai pengingat bagi guru mengenai hal-hal yang harus dipersiapkan, media yang akan digunakan, strategi pembelajaran yang dipilih, teknik penilaian yang akan dipergunakan, dan hal-hal teknis lainnya.

2) Media Pembelajaran

Merupakan alat bantu yang diperlukan dalam proses pembelajaran agar siswa cepat dan mudah memahami materi pembelajaran.

3) Instrumen penilaian proses dan hasil pembelajaran

Berisi tentang prosedur dan alat penilaian yang dipergunakan untuk mengukur ketercapaian tujuan yang telah ditetapkan pada proses pembelajaran.

2) Pelaksanaan

Kegiatan PPL dilaksanakan praktikan mulai tanggal 24 Juni 2014 sampai dengan 15 September 2014. Selama dalam pelaksanaan, praktikan melakukan bimbingan dengan guru pembimbing dan dosen pembimbing yang berhubungan dengan program pengajaran yang direncanakan sebelumnya, kemudian dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah disetujui. Dalam kegiatan PPL ini, berdasarkan hasil konsultasi dengan guru pembimbing, praktikan mendapatkan tugas untuk mengajar materi *Dasar Gerak Sepak Bola, Dasar Gerak Bola Basket dan Dasar Bola Voli*.

Kegiatan PPL ini dilaksanakan berdasarkan jadwal pelajaran yang telah ditetapkan oleh SMA N 1 Kota Mungkid. Berdasarkan jadwal tersebut, maka praktikan mendapat jadwal mengajar sebagai berikut:

NO.	TANGGAL	KELAS
1.	Senin , 07.45-09.15 (Praktek)	XI IS 1
2.	Selasa ,07.00-08.30 (Praktek)	XI IS 3
3.	Selasa, 08.30-10.00 (Praktek) Selasa ,13,45-14.30 (Teori)	XI IS 5
4.	Kamis, 09.15-10.00 (Teori)	XI IS 1
5.	Jum'at, 08.30-09.15 (Teori)	XI IS 5
6.	Jum'at, 09.30-11.00 (Praktek)	X IS 4

7.	Sabtu, 08.30-10.00 (Praktek)	X MIA 3
----	------------------------------	------------

Alokasi waktu mengajar pada hari biasa untuk praktek adalah 10 jam perminggu untuk kelas XI IS 1, XI IS 3, XI IS 5, X IS 4, X MIA 3 dengan alokasi 2 x 45 menit setiap kali pertemuan. Sedangkan untuk teori adalah 3 jam perminggu untuk kelas XI IS 1, XI IS 3, XI IS 5 dengan alokasi 1 x 45 menit setiap kali pertemuan. Sebelum mengajar praktikan diharuskan menyusun dan mempersiapkan perangkat pembelajaran dan alat evaluasi belajar agar kegiatan belajar mengajar dapat berjalan dengan lancar dan siswa mampu mencapai kompetensi yang harus dimiliki. Perangkat persiapan pembelajaran yang disiapkan praktikan adalah Silabus mata pelajaran olahraga kelas XI dan kelas X. Rencana Persiapan Pembelajaran (RPP) dan bahan praktikum, serta alat evaluasi atau penilaian. Perangkat pembelajaran yang telah disiapkan praktikan kemudian dikonsultasikan kembali dengan guru pembimbing dan apabila memerlukan perbaikan maka direvisi terlebih dahulu sehingga diperoleh perangkat pembelajaran yang siap dipraktikkan dalam pembelajaran di kelas.

Kegiatan PPL yang dilakukan meliputi :

a. Praktik Mengajar Pokok

Praktik mengajar pokok adalah praktik mengajar dimana praktikan mengajar kelas pokok yang tunjuk guru pembimbing. Dalam praktik mengajar pokok, praktikan mendapat bimbingan dari guru mata pelajaran olahraga yaitu Bapak Makmuri, dari SMA N 1 Kota Mungkid. Bimbingan dilakukan pada pembuatan perangkat pembelajaran yang meliputi rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), media pembelajaran, alokasi waktu dan pendampingan pada saat mengajar di dalam kelas. Bimbingan dilaksanakan pada waktu yang telah disepakati dengan guru pembimbing.

Selama praktik mengajar, guru pembimbing memberikan arahan kepada mahasiswa dalam menyusun serta menyampaikan materi pelajaran. Selain itu, guru pembimbing juga memberikan arahan tentang bagaimana cara melakukan tes evaluasi yang baik dan efisien disesuaikan dengan kondisi siswa dan fasilitas pembelajaran yang ada. Dalam melakukan pendampingan di dalam kelas, selain memberikan

arahan kepada mahasiswa, guru juga memberikan arahan kepada siswa untuk mengikuti pelajaran dengan baik dan menganggap mahasiswa praktikan sama dengan guru yang sebenarnya.

b. Kegiatan Proses pembelajaran

Dalam kegiatan proses pembelajaran, praktikan melakukan beberapa rangkaian kegiatan. Rangkaian kegiatan tersebut adalah :

Kurikulum 2013

1) Pendahuluan

- a. Membuka pelajaran siswa menjawab sapaan guru dan mengondisikan diri siap belajar.
- b. Siswa dan guru bertanya jawab berkaitan dengan materi yang dibahas.
- c. Siswa menyimak tujuan pembelajaran dan penjelasan tentang manfaat menguasai materi yang berkaitan dengan materi pembelajaran.
- d. Siswa menyimak cakupan materi pembelajaran yang disampaikan dengan baik.

2) Kegiatan inti :

- a) Mengamati penjelasan dari guru mengenai materi
Siswa memperhatikan penjelasan guru tentang materi dengan teliti, mandiri, jujur serta keingintahuan.
- b) Berdiskusi mengenai pelajaran
Siswa berdiskusi mengenai hal-hal yang bertema tentang materi yang dibahas.
- c) Menalar mengenai materi yang di bahas
Siswa mengemukakan hasil diskusi mengenai pernyataan yang sesuai dengan materi.
- d) Mencoba menjawab pertanyaan
Siswa mencoba menjawab soal tentang materi yang dibahas.
- e) Menyampaikan hasil jawaban
Siswa menyampaikan hasil jawaban dari evaluasi yang diberikan oleh guru

3) Penutup :

a) Menyimpulkan

Siswa menyimpulkan materi pembelajaran yang telah dipelajari.

b) Merenungkan dan mencatat materi yang telah dilaksanakan

Siswa merenungkan aktifitas pembelajaran yang telah dilaksanakan dengan membuat catatan tentang pelaksanaan pembelajaran yang telah dilaksanakan.

c. Evaluasi pembelajaran

Evaluasi yang dilaksanakan berupa ulangan harian. Ulangan harian bertujuan untuk mengukur tingkat penguasaan siswa terhadap materi pelajaran. Evaluasi pembelajaran dilakukan terutama pada kelas utama yang ajar praktikan yaitu kelas XI IS 1, XI IS 3, XI S 5, X IS 4, X MIA 3 Dengan melakukan evaluasi pembelajaran, praktikan dapat mengetahui tingkat pemahaman siswa terhadap materi yang diajarkan dan praktikan dapat mengetahui apakah kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan praktikan sudah cocok atau perlu perbaikan. Hasil evaluasi pembelajaran yang dilakukan praktikan dapat dilihat dari daftar nilai ulangan harian siswa SMA N 1 Kota Mungkid.

d. Analisis hasil tugas dan analisis butir soal

Nilai hasil tugas dari siswa dianalisis sehingga dapat diketahui ketercapaian dan ketuntasan siswa dalam menguasai materi pelajaran. Selain itu, butir soal yang dirancang dan digunakan praktikan sebagai alat evaluasi juga dianalisis sehingga dapat diketahui tingkat kesukaran masing-masing butir soal apakah mudah, sedang, ataukah sulit bagi siswa SMA N 1 Kota Mungkid.

e. Model dan Metode Pembelajaran

Metode pembelajaran yang digunakan pada setiap pertemuan dibuat bervariasi yaitu demonstrasi, tanya jawab, diskusi, dan latihan fisik,. Pemilihan metode ini dilakukan agar siswa lebih tertarik untuk belajar, tidak merasa bosan dalam mengikuti pelajaran dan dengan metode tersebut, diharapkan siswa akan lebih mudah dalam memahami

materi. Selain dengan metode yang bervariasi, mahasiswa praktikan juga memberi materi secara teoritis.

Berikut ini adalah agenda mengajar yang praktikan laksanakan di SMA N 1 Kota Mungkid :

Tabel 1 : Agenda Mengajar Pokok

No	Hari & Tanggal	Kelas	Jam ke-	Materi
1	Senin, 11 Agustus 2014.	XI IS 1	1 dan 2	Memberikan materi tentang Dasar gerak bola basket dengan materi bounce pass dan chess pass.
2	Selasa, 12 Agustus 2014.	XI IS 3	1 dan 2	Memberikan materi tentang Dasar gerak bola basket dengan materi bounce pass dan chess pass.
		XI IS 5	1 dan 2	Memberikan materi tentang Dasar gerak bola basket dengan materi teknik dasar bounce pass dan chess pass.
		XI IS 3	Jam ke-9	Perkenalan dan meringkas teknik dasar bola basket
3	Kamis, 14 Agustus 2014.	XI IS 1	Jam ke-4	Perkenalan dan meringkas teknik dasar bola basket
4	Jum'at, 15 Agustus 2014.	XI IS 5	Jam ke-3	Perkenalan dan meringkas teknik dasar bola basket..
		X IS 4	4 dan 5	Tidak ada proses belajar mengajar karena ada

				perkemahan tamu ambalan.
5	Sabtu, 16 Agustus 2014 .	X MIA 3	3 dan 4	Memberikan materi gerak dasar bola voli tentang teknik dasar passing bawah dan passing atas
6	Senin, 18 Agustus 2014.	XI IS 1	1 dan 2	Tidak ada proses belajar mengajar karena ada kegiatan perlombaan HUT RI ke-69
7	Selasa, 19 Agustus 2014.	XI IS 3	1 dan 2	Penilaian materi teknik dasar bola basket.
		XI IS 5	3 dan 4	Penilaian materi teknik dasar bola basket.
		XI IS 3	Jam ke-9	Ulangan Harian dengan materi gerak dasar bola basket.
8	Kamis, 21 Agustus 2014 .	XI IS 1	Jam ke-4	Ulangan Harian dengan materi gerak dasar bola basket.
9	Jum'at,22 Agustus 2014.	XI IS 5	Jam ke-3	Ulangan Harian dengan materi gerak dasar bola basket.
		X IS 4	4 dan 5	Memberikan materi teknik Dasar sepak bola mengenai teknik dasar passing kaki bagian dalam ,kaki bagian luar dan punggung kaki.
10	Sabtu,23 Agustus 2014.	X MIA 3	3 dan 4	Mengulang materi gerak dasar bola voli tentang teknik dasar passing bawah,passing atas dan menambahkan teknik servis bawah.

11	Senin,25 Agustus 2014.	XI IS 1	1 dan 2	Memberikan materi teknik Dasar sepak bola mengenai teknik dasar passing kaki bagian dalam ,kaki bagian luar dan punggung kaki.Dilanjutkan penilaian teknik dasar bola basket pada jam ke 9
12	Selasa,26 Agustus 2014.	XI IS 3	1 dan 2	Memberikan materi teknik Dasar sepak bola mengenai teknik dasar passing kaki bagian dalam ,kaki bagian luar ,punggung kaki dan dribble.
		XI IS 5	3 dan 4	Memberikan materi teknik Dasar sepak bola mengenai teknik dasar passing kaki bagian dalam ,kaki bagian luar ,punggung kaki dan dribble.
		XI IS 3	Jam ke-9	Memberikan teori tentang teknik dasar sepak bola.
13	Kamis,28 Agustus 2014.	XI IS 1	Jam ke-4	Memberikan teori tentang teknik dasar sepak bola.
14	Jum'at,29 Agustus 2014.	XI IS 5	Jam ke-3	Memberikan teori tentang teknik dasar sepak bola.
		X IS 4	4 dan 5	Memberikan materi teknik Dasar sepak bola mengenai teknik dasar passing kaki bagian dalam ,kaki bagian luar ,punggung kaki dan menambahkan teknik dribble.
15	Sabtu,30 Agustus 2014.	X MIA 3	3 dan 4	Penilaian materi teknik dasar bola voli
16	Senin,1 September	XI IS 1	1 dan 2	Penilaian materi teknik dasar

	2014			sepak bola.
17	Selasa,2 September 2014	XI IS 3	1 dan 2	Penilaian materi teknik dasar sepak bola.
		XI IS 5	3 dan 4	Penilaian materi teknik dasar sepak bola.
		XI IS 3	Jam ke- 9	Pembahasan teknik dasar sepak bola.
18	Kamis,4 September 2014	XI IS 1	Jam ke- 4	Pembahasan teknik dasar sepak bola.
19	Jum'at,5 September 2014	XI IS 5	Jam ke- 3	Pembahasan teknik dasar sepak bola dan presentasi.
		X IS 4	4 dan 5	Penilaian materi teknik dasar sepak bola.

f. Umpan Balik Pembimbing

Dalam kegiatan PPL, guru pembimbing sangat berperan dalam kelancaran penyampaian materi. Hal ini dikarenakan guru pembimbing sudah mempunyai pengalaman yang banyak dalam menghadapi siswa ketika proses pembelajaran. Dalam praktiknya, guru pembimbing mengamati dan memperhatikan praktikan mulai dari mempersiapkan perangkat pembelajaran seperti RPP, lembar evaluasi, dan media, ketika sedang praktik mengajar di kelas. Setelah selesai praktik mengajar, guru pembimbing memberikan umpan balik kepada praktikan. Umpan balik ini berupa kritik dan saran yang membangun yang membuat praktikan dapat memperbaiki kegiatan belajar mengajar selanjutnya. Beberapa saran dari guru pembimbing antara lain: tentang media pembelajaran yang dibuat mahasiswa kurang sempurna, bagaimana membagi / *ploting* materi ketika mengajar, dan saran-saran yang berkaitan dengan cara mengkondisikan kelas agar suasana belajar menjadi kondusif.

e. Analisis Hasil

Jumlah jam praktik mengajar (PPL) yang dilakukan praktikan berdasarkan jadwal dan alokasi waktu pelajaran di SMA N 1 Kota Mungkid yang sudah dilampirkan.

Dalam melaksanakan praktik mengajar, praktikan harus merencanakan terlebih dahulu baik sasaran maupun target yang akan dicapai. Kegiatan mengajar yang dilaksanakan memberikan banyak pengalaman bagi praktikan, antara lain adalah memahami setiap siswa yang berbeda karakter, mengadakan variasi dalam penerapan metode dan media pembelajaran, cara menguasai kelas, cara memotivasi siswa, dan cara memosisikan diri sebagai guru di depan siswa.

Adapun hambatan yang ditemukan selama melaksanakan kegiatan PPL. Beberapa hambatan yang muncul dan solusi yang dilakukan dalam PPL sebagai berikut :

a) Sulitnya mengkondisikan siswa

Ketika dalam proses pembelajaran siswa mulai merasakan kelelahan dan tidak bersemangat dalam mengikuti pembelajaran .

Solusi : Ketika siswa terlihat mulai tidak bersemangat dan kelelahan ,praktikan mencoba memberikan selingan dengan melakukan sedikit game di dalam materi.

b) Kreatifitas dalam memotivasi siswa

Saat pembelajaran dilakukan pada jam terakhir, maka ada beberapa siswa yang cenderung tidak bersemangat dan tidak fokus untuk belajar dan memperhatikan.

Solusi : memberikan pertanyaan kepada siswa mengenai materi yang dijelaskan agar siswa lebih fokus dalam belajar dan sering memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempraktikan dan bertanya apabila ada yang belum jelas. Berusaha memberikan pelajaran dengan teknik mengajar yang menyenangkan sehingga siswa tidak merasa bosan .

c) Pemahaman siswa yang berbeda-beda

Terkadang ada beberapa siswa kurang paham dengan materi yang disampaikan praktikan sehingga mahasiswa praktikan harus mengulang materi yang diberikan.

Solusi : praktikan 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 bersedia membantu siswa memberikan penjelasan di luar jam pelajaran.

f. Refleksi

Melalui observasi yang telah dilaksanakan sebelum diterjunkan ke lapangan (SMA N 1 Kota Mungkid), praktikan dapat melaksanakan program PPL yang telah disesuaikan dengan keadaan di sekolah. Program PPL terdiri dari penyusunan perangkat mengajar, praktik mengajar terbimbing, praktik mengajar mandiri, dan evaluasi materi ajar.

Kegiatan tersebut telah disesuaikan dengan kondisi pembelajaran di sekolah dan telah dikonsultasikan kepada guru pembimbing maupun dosen pembimbing. Metode dan media mengajar yang digunakan dipilih sesuai dengan kondisi siswa dan fasilitas yang tersedia agar lebih efektif dan efisien. Selain itu, pemilihan metode dan media yang sesuai diharapkan dapat menarik perhatian siswa sehingga siswa lebih tertarik dan senang belajar Bahasa Prancis

Secara umum program PPL praktikan dapat berjalan dengan lancar. Tujuan masing-masing program dapat tercapai sesuai dengan yang telah direncanakan. Diharapkan untuk peserta PPL tahun berikutnya, dapat lebih baik dengan :

- a. Penggunaan metode pembelajaran yang lebih kolaboratif.
- b. Optimalisasi media pembelajaran.
- c. Dapat mengkondisikan siswa agar pembelajaran agar kondusif.

BAB III

PENUTUP

1. KESIMPULAN

Kegiatan PPL merupakan sarana untuk memberikan pengalaman kepada mahasiswa dalam bidang pembelajaran, menerapkan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki dalam kehidupan nyata, melatih dan mengembangkan kompetensi keguruan atau kependidikan sebagai upaya mempersiapkan pengalaman dan bekal mahasiswa sebagai sumber daya pengajar yang dibutuhkan dalam dunia pendidikan yang sebenarnya.

Kegiatan PPL yang dilaksanakan di SMA N 1 Kota Mungkid dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan program kerja yang telah direncanakan dan tujuan yang diharapkan, meskipun dalam pelaksanaannya tidak luput dari kekurangan. Program yang dilaksanakan mendapat dukungan, bimbingan, dan arahan dari semua warga SMA N 1 Kota Mungkid.

Pelaksanaan program PPL ini dapat diselesaikan menurut *time schedule* yang sudah dibuat, yaitu sampai batas sebelum penarikan dilakukan. Dengan adanya PPL ini praktikan memperoleh pengalaman baik dalam bidang pembelajaran maupun manajerial di sekolah, dapat menerapkan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah dikuasai secara interdisipliner dalam kehidupan yang nyata di sekolah, melatih rasa tanggung jawab yang harus diemban guru, belajar menghadapi berbagai masalah dan pencarian solusi yang terbaik untuk memecahkan masalah tersebut.

Berdasarkan pelaksanaan program PPL yang praktikan lakukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- a. Program PPL dapat berjalan dengan lancar sesuai rancangan program kerja walaupun masih ada kekurangan dalam beberapa hal. Hal ini diharapkan dapat menjadi evaluasi untuk kemajuan bersama.
- b. Melalui Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), mahasiswa sudah mendapatkan pengalaman mengajar yang sesungguhnya mulai dari mempersiapkan pembelajaran, pelaksanaan mengajar, dan evaluasi hasil belajar.
- c. Mahasiswa mendapatkan gambaran bagaimana menjadi seorang guru yang profesional baik dalam kegiatan belajar mengajar maupun pergaulan dengan masyarakat sekolah lainnya.
- d. Kerjasama yang baik dari semua pihak sangat mempengaruhi kesuksesan suatu kegiatan PPL.

2. SARAN

Pelaksanaan PPL berjalan dengan baik akan tetapi tidak sepenuhnya sempurna. Masih banyak kekurangan-kekurangan yang sangat perlu diperhatikan. Oleh karena itu perlu beberapa masukan yang perlu perhatian dan tindak lanjut, diantaranya :

a. Bagi Pihak Sekolah SMA N 1 Kota Mungkid

Perlu optimalisasi media pembelajaran dan fasilitas yang sudah ada guna menunjang berlangsungnya proses pembelajaran agar pembelajaran lebih menarik dan siswa mudah memahami materi pelajaran yang disampaikan.

a. Bagi LPPMP UNY

- 1) Monitoring yang *continue* perlu ditingkatkan oleh TIM LPPMP sehingga TIM LPPMP dapat lebih memahami kondisi dan situasi sekolah tempat pelaksanaan PPL.
- 2) Pembentukan kelompok harus disesuaikan dengan kebutuhan tempat PPL sehingga tugas kelompok dapat berjalan dengan baik.
- 3) Pada pelaksanaan pembekalan bukan hanya penyampaian teori, tetapi juga harus dibimbing dengan praktik, sehingga mahasiswa dilapangan tidak kaku.

b. Bagi UNY

Perlu adanya analisis terhadap kegiatan PPL yang telah dilaksanakan selama ini, agar dapat mengetahui kekurangan dan kelebihan dari penyelenggaraan PPL pada setiap tahunnya, sehingga kualitasnya lebih dapat ditingkatkan lagi.

c. Bagi mahasiswa PPL .

- 1) Mempersiapkan program PPL yang sesuai dengan kebutuhan sekolah.
- 2) Mahasiswa hendaknya selalu melakukan koordinasi dengan koordinator sekolah dan guru pembimbing untuk meminta masukan demi kelancaran pelaksanaan program PPL.
- 3) Mahasiswa harus meningkatkan rasa kerja sama dan saling peduli dalam pelaksanaan PPL.

- 4) Memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik pada semua warga sekolah.
- 5) Mahasiswa lebih meningkatkan penguasaan materi dan pengkondisian kelas.
- 6) Mahasiswa harus lebih kreatif dalam merancang kegiatan pembelajaran sehingga pelajaran lebih menarik, tidak membosankan, terjadi *transform of knowledge* bukan hanya *transfer of knowledge* dan aktif melibatkan siswa dalam pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Tim PPL UNY. 2013. *Panduan PPL*. Yogyakarta: LPPMP UNY.
- Tim Pembekalan PPL UNY. 2013. *Materi Pembekalan PPL 2013*. Yogyakarta: LPPMP UNY.
- Tim Pembekalan Pengajaran Mikro. *Materi Pembekalan Pengajaran Mikro/PPL I Tahun 2013*. Yogyakarta: LPPMP UNY.
- Tim Pengajaran Mikro. 2013. *Panduan Pengajaran Mikro*. Yogyakarta: LPPMP UNY.

LAMPIRAN



LAMPIRAN 1

FORMAT OBSERVASI PEMBELAJARAN DI KELAS, DI LAPANGAN DAN OBSERVASI PESERTA DIDIK

NAMA MAHASISWA : Bagus Prastiyo P
NO. MAHASISWA : 11601244008
TGL. OBSERVASI : 5-9 Agustus 2014

PUKUL : 07.00 – 08.40
TEMPAT PRAKTEK : SMA NEGERI 1 KOTA MUNGKID
FAK/JUR/PRODI : FIK/ Fakultas Ilmu Keolahragaan

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A	Perangkat Pelatihan atau pembelajaran	
	1. Kurikulum	Guru menggunakan kurikulum 2013. Kurikulum 2013 digunakan pada kelas X MIPA dan XI IS.
	2. Silabus	Di silabus kurikulum 2013, ditentukan 3 tema besar untuk satu semester pelajaran olahraga, pengajar harus mendeskripsikan dan menjabarkan materi sendiri.
	3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran/ Pelatihan	Rencana pelaksanaan pembelajaran ada, berisi langkah – langkah yang akan dilakukan ketika mengajar pada proses KBM dan juga terdapat materi apa saja yang akan diajar.

B	Proses Pelatihan/Pembelajaran	
	1. Membuka pelajaran	Guru mengulas sedikit materi yang telah diajarkan minggu sebelumnya, dengan meminta siswa untuk bersama-sama melakukannya
	2. Penyajian materi	Guru menjelaskan materi, memberi contoh dan menyuruh peserta didik mempraktikan.
	3. Metode pembelajaran	Guru menjelaskan materi terlebih dahulu lalu meminta siswa mempraktikan materi yang diberikan.
	4. Penggunaan waktu	Pengalokasikan waktu sesuai dengan jadwal (90 menit). Pada 15 menit pertama digunakan untuk pemanasan, 65 menit melakukan inti dan 10 menit digunakan evaluasi dan pendinginan.
	5. Gerak	Guru tidak hanya diam di satu titik a, tetapi juga dinamis, berjalan ke beberapa titik di sekitar lapangan, kadang ke depan sebelah kiri, kanan atau ditengah, agar kelas kondusif.
	6. Cara memotivasi siswa	Di akhir pelajaran guru memberikan motivasi dan semangat kepada siswa, terutama kepada siswa yang sering tidak disiplin.
	7. Teknik bertanya	Guru meminta siswa untuk mencoba mempraktekan materi yang diajarkan.
	8. Teknik penguasaan gerak	Bagus, guru menyampaikan materi dengan memberi contoh gerakan kepada siswa.

	9. Penggunaan media	Guru tidak menggunakan media elektronik, guru menggunakan modul yang berisi materi-materi yang diambil dari kumpulan beberapa <i>méthode</i> lalu dibagikan kepada siswa untuk digunakan sebagai acuan belajar.
	10. Bentuk dan cara evaluasi	Guru memberikan evaluasi sesudah materi selesai dengan mengumpulkan semua murid.
	11. Menutup pelajaran	Guru mengulas sedikit materi yang telah diberikan, dan menyampaikan apa yang akan mereka pelajari pada pertemuan selanjutnya.
C	Perilaku peserta latihan atau diklat	
	1. Perilaku siswa di dalam kelas	Antusias dan semangat.
	2. Perilaku siswa diluar kelas	Ramah dan menghormati guru.

Yogyakarta, September 2014

Guru Pembimbing

Mahasiswa,

M.Makmuri S.Pd
NIP. 19620329 198803 2 001

Bagus Prastiyo P
NIM 11601244008

LAMPIRAN 2



MATRIKS PROGRAM PPL INDIVIDU
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

F01
UNTUK
MAHASISWA

2014

No.	Program/Kegiatan	Jumlah Jam per Minggu										Jumlah Jam	
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X		
1	Pembuatan RPP												
	a. Persiapan				2	2	2	2	2				10
	b. Pelaksanaan				6	6	6	6	6				30
	c. Evaluasi				2	2	2	2	2	2			12
2	Pembuatan Media Pembelajaran												
	a. Persiapan	2	2		2	2	2	2					12
	b. Pelaksanaan				10	10	10	10					40
	c. Evaluasi				2	2	2	2					8
3	Praktik Mengajar												
	a. Persiapan	6			17	13	13	13					62
	b. Pelaksanaan				13	13	13	13					52
	c. Evaluasi				4	4	4	4					16
4	Pelaksanaan Ulangan Harian												
	a. Persiapan				2	1	1	1	1				6
	b. Pelaksanaan					9	4	9	4				26
	c. Evaluasi					2	2	2	2				8
5	Pembuatan Laporan PPL												
	a. Persiapan				2	2	2	2	2	2			12
	b. Pelaksanaan								3	5	10		18
	c. Evaluasi										2		2
	TOTAL JAM	8	2	0	62	68	63	68	22	9	12		314

Magelang, September 2014

Guru Pembimbing

M. Makmuri, S.Pd

NIP. 19741008 200801 1 005

Mahasiswa PPL

Bagus Prastiyo P

NIM.11601244008

LAMPIRAN 3

JADWAL MENGAJAR PPL MAHASISWA PJKR FIK - UNY

No	Nama	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
1	Bagus Prastiyo Pambudi	XI. S 1 07.45 – 08.30 08.30 – 09.15	XI. S 3 07.00 – 7.45 07.45 – 08.30 XI S 5 08.30 – 09.15 09.15 - 10.00 XI IS 3 13.45 – 14.30		XI IS 1 09.15 – 10.00	XI IS 5 08.30-09.15 X. S 4 09.30 – 10.15 10.15 – 11.00	X .A 3 08.30 – 09.15 09.15 – 10.00



LAMPIRAN 4

LAPORAN CATATAN MINGGUAN PPL UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

F 012UNTUK
MAHASISWA

NAMA SEKOLAH : SMA NEGERI 1 KOTA MUNGKID
ALAMAT LOKASI : Letnan Tukiyat Kota Mungkid, Mertoyudan,
Magelang, Jateng
GURU PEMBIMBING : M.Makmuri.S,Pd

NAMA MAHASISWA : BAGUS PRASTIYO P
NO.MAHASISWA : 11601244008
FAK/JUR/PR.STUDI : FIK / PENDIDIKAN JASMANI
KESEHATAN DAN REKREASI
DOSEN PEMBIMBING : Dr.SUGENG PURWANTO

No.	Hari/tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Kamis, 23 Februari 2014	Observasi Kelas (Proses pembelajaran dan peserta didik)	<ul style="list-style-type: none">- Mengetahui perangkat pembelajaran (RPP,silabus, dan kurikulum) yang digunakan guru penddikan jasmani di SMA N 1 Kota Mungkid- Mengetahui proses pembelajaran selama guru mengajar di kelas- Mengetahui perilaku siswa selama di kelas mata	-	-

			pelajaran pendidikan jasmani		
2.	Juli-September 2014	Penjabaran materi dan pembuatan RPP	- Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang sesuai dengan silabus dan kurikulum 2013 yang akan digunakan dalam mengajar praktikan	- Di dalam kurikulum 2013, materi yang ada untuk siswa kelas X hanya terbagi menjadi dua tema besar, sehingga kami harus menjabarkan dan memilah materi mana yang akan diajarkan terlebih dahulu. - Masih kesulitan dalam pembuatan RPP dengan mengikuti kurikulum 2013	-Melakukan diskusi dengan rekan PPL yang juga dari Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi . -Selalu keonsultasi dan bimbingan dengan guru pembimbing
3.	Juli-Agustus 2014	Pembuatan jadwal untuk proses pembelajaran kelas X dan XI	-Guru pembimbing menyetujui jadwal yang sudah dibuat.	-	-
4.	Senin, 11 Agustus 2014	Mengajar di kelas XI IS 1	- Pertemuan pertama mengajar kelas XI IS 1 ,Memberikan materi	-Peserta didik banyak yang kesulitan dalam melakukan praktik tersebut dalam hal	-Memberikan contoh cara teknik bounce past dan chess past yang benar secara berulang-ulang

			<p>tentang Dasar gerak bola basket dengan materi teknik bounce pass chest pass dan dribble,dengan menmbri sedikit contoh kepada murid dan menerangkan apa itu bounce past dan apa itu chest pass.</p>	<p>memegang bola yang benar.</p>	<p>sehingga peserta didik bisa paham dan bisa mempraktikan gerakan tersebut dengan benar.</p>
5.	<p>Selasa, 12 Agustus 2014</p>	<p>Mengajar di kelas XI IS 3 (Praktek)</p>	<p>- Pertemuan pertama mengajar kelas XI IS 3 ,Memberikan materi tentang Dasar gerak bola basket dengan materi teknik bounce pass chest pass dan dribble,dengan menmbri sedikit contoh kepada murid dan menerangkan apa itu bounce past dan apa itu chest pass serta dribble</p>	<p>- Peserta didik masih banyak yang kesulitan dalam melakukan praktik tersebut dalam hal memegang bola yang benar,dan cara memantulkan bola.</p>	<p>- Memberikan contoh cara teknik bounce past dan chess past yang benar secara berulang-ulang sehingga peserta didik bisa paham dan bisa mempraktikan gerakan tersebut dengan benar.</p>

			yang benar.		
6.	Selasa, 12 Agustus 2014	Mengajar di kelas XI IS 5 (Praktek) - Mengajar di kelas XI IS 3 (Teori)	- Pertemuan pertama mengajar kelas XI IS 3 ,Memberikan materi tentang Dasar gerak bola basket dengan materi teknik bounce pass chest pass dan drible,dengan menmbri sedikit contoh kepada peserta didik dan menerangkan apa itu bounce past dan apa itu chest pass.serta drible. - Pertemuan pertama teori dengan memberikan teori mengenai teknik dasar bola basket dan menyuruh siswa meringkas tentang teknik dasar bola basket.	- Rata-rata peserta didik masih banyak yang kesulitan dalam melakukan praktik tersebut dalam hal memegang bola yang benar,dan cara memantulkan bola. - Pada saat dikelas peserta didik masih kurang mendengarkan saat penyampaian materi sehingga sering ,mengulangi dalam penyampaian	- Memberikan contoh cara teknik bounce past dan chess past yang benar secara berulang-ulang sehingga siswa bisa paham dan bisa mempraktikan gerakan tersebut dengan benar. - Memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya, tentang teknik dasar bola basket

				materi	
7.	Kamis, 14 Agustus 2014	Mengajar di kelas XI IS 1 (Teori)	- Pertemuan pertama teori dengan memberikan teori mengenai teknik dasar bola basket dan menyuruh siswa meringkas tentang teknik dasar bola basket.	- Pada saat dikelas peserta didik masih kurang mendengarkan saat penyampaian materi sehingga sering ,mengulangi dalam penyampaian materi	- Memberikan siswa waktu untuk bertanya tentang teknik dasar bola basket.
8.	Jum'at 15 Agustus 2014	Mengajar kelas XI IS 5 (Teori) Mengajar kelas X IS 4 (Praktek)	- Seperti kelas-kelas sebelumnya pertemuan pertama teori dengan memberikan teori mengenai teknik dasar bola basket dan menyuruh siswa meringkas tentang teknik dasar bola basket.Siswa sangat memperhatikan daam penyampaian teori. - Tidak ada proses belajar mengajar karena ada	-	-

			perkemahan tamu ambalan.		
9.	Sabtu, 16 Agustus 2014	Mengajar kelas X MIA 3 (Praktek)	- Pertemuan pertama mengajar kelas X MIA 3 ,Memberikan materi tentang Dasar gerak bola volly dengan materi teknik passing bawah dan passing atas,dengan memberi sedikit contoh kepada murid dan menjelaskan teknik passing bawah dan passing atas. -	-Siswa masih kesulitan dalam melakukan passing atas dan passing atas yang baik dan benar.	- Praktikan mengingatkan untuk selalu memperhatikan contoh yang benar passing atas dan passing bawah sehingga siswa yang lain bisa mengikuti.
10.	Senin, 18 Agustus 2014	Mengajar kelas XI IS 1 (Praktek)	- Tidak ada proses belajar mengajar karena ada kegiatan perlombaan HUT RI ke-69	-	-
11.	Selasa 19 Agustus 2014	Mengajar kelas XI IS 3 (Praktek)	- Praktikan mengadakan penilaian tentang teknik	- Kelas XI IS 3 melakukan penilaian dengan percaya diri	- Memberikan contoh yang benar setelah penilaian

) Mengajar kelas XI IS 5 (Praktek) Mengajar kelas XI IS 3 (Teori)	drible dan sedikit mengulang teknik chest pass dan bounce pass. - Praktikan mengadakan penilaian tentang teknik dribble dan sedikit mengulang teknik chest pass dan bounce pass. - Praktikan memberikan ulangan harian dengan materi teknik dasar bola basket.	waalaupun masih ada sedikit yang kurang maksimal dalam melakukan gerakan dribble.	
12	Kamis,21 Agustus 2014	Mengajar kelas XI IS 1 (Teori)	- Praktikan memberikan ulangan harian dengan materi teknik dasar bola basket.	-	-
13	Jum'at 22	Mengajar kelas X	- Pertemuan pertama	-Peserta didik kurang mengerti	-Memberi contoh berulang-ulang

	Agustus 2014	IS 4 (Praktek)	mengajar kelas X IS 4 ,Memberikan materi teknik dasar sepak bola passing kaki bagian luar,passing kaki bagian dalam dan punggung kaki.Memberikan contoh tentang teknik tersebut selanjutnya peserta didik melakukan.	teknik passing kaki bagian luar dan punggung kaki.	agar peserta didik paham dan bisa melakukan dengan benar.
14	Sabtu 23 Agustus 2014	Mengajar kelas X MIA 4 (Praktek)	- Pertemuan kedua mengajar kelas X MIA 3 ,Mengulang materi tentang Dasar gerak bola volly dengan materi teknik passing bawah dan passing atas,serta memberikan teknik tambah servis bawah,dengan memberi contoh kepada peserta	-Peserta didik masih kurang menguasai teknik servis bawah.	-Memberi arahan dan contoh yang benar tentang servis bawah

			didik dan menjelaskan cara teknik passing bawah , passing atas dan servis bawah		
15	Senin,25 Agustus 2014	Mengajar kelas XI IS 1 (Praktek)	<ul style="list-style-type: none"> - Pertemuan pertama dalam pemberian materi teknik dasar sepak bola mengenai passing kaki bagian dalam,passing kaki bagian luar,passiing dengan punggung kaki dan drible - Jam ke 9 melakukan penilaian materi bola basket 	-Peserta didik masih banyak yang belum menguasai teknik passing kaki bagian dalam	-Melakukan contoh passing dalam yang benar dan menjelaskan cara-cara yang benar
16	Selasa,26 Agustus 2014	Mengajar kelas XI IS 3 (Praktek)	<ul style="list-style-type: none"> - Pertemuan pertama dalam pemberian materi teknik dasar sepak bola mengenai passing kaki bagian dalam,passing kaki 	-Peserta didik kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan teknik passing khususnya peserta didik yang wanita,sehingga harus sabar	-Memberikan pengarahan yang lebih untuk peserta didik yang kurang sungguh-sungguh agar bisa lebih bersungguh-sungguh dalam melaksanakan pembelajaran.

		<p>Mengajar kelas XI IS 5 (Praktek)</p> <p>Mengajar kelas XI IS 3 (teori)</p>	<p>bagian luar,passiing dengan punggung kaki dan drible.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pertemuan pertama dalam pemberian materi teknik dasar sepak bola mengenai passing kaki bagian dalam,passing kaki bagian luar,passiing dengan punggung kaki dan drible. - Memberikan teori kepada peserta didik dengan materi teknik dasar sepak bola dan setelah itu berdiskusi. 	<p>dalam mengarahkannya.</p> <p>-</p> <p>-Peserta didik kurang memperhatikan dan tidak fokus saat praktikan menyampaikan materi,dikarenakan jam ke 9 peserta didik sudah merasakan kelelahan.</p>	<p>-Memberikan peserta didik relaksasi dengan berdiskusi di luar kelas.</p>
--	--	---	--	---	---

16	Kamis,28 Agustus 2014	Mengajar kelas XI IS 1 (Teori)	Memberikan teori kepada peserta didik dengan materi teknik dasar sepak bola dan setelah itu berdiskusi.		
17	Jum'at,29 Agustus 2014	Mengajar XI IS 5 (Teori) Mengajar kelas X IS 4 (Praktek)	<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan teori dengan materi teknik dasar sepak bola dengan meringkas setelah itu minggu depan di presentasikan. - Pertemuan kedua mengajar kelas X IS 4 ,Memberikan materi teknik dasar sepak bola passing kaki bagian luar,passing kaki bagian dalam dan punggung kaki.Serta menambahkan praktik drible dengan kaki bagian dalam dan luar,Memberikan contoh 	-	-

			tentang teknik tersebut selanjutnya peserta didik melakukan.		
18	Sabtu,30 Agustus 2014	Mengajar kelas X MIA 3 (Praktek)	- Praktikan melakukan penilaian Teknik dasar bola voli mengenai passing atas, passing bawah dan servis bawah.		
19	Senin,1 September 2014	Mengajar kelas XI IS 1 (Praktek)	- Praktikan melakukan penilaian Teknik dasar sepak bola.		
20	Selasa,2 september 2014	Mengajar kelas XI IS 3 (Praktek) Mengajar kelas XI IS 5 (Praktek) Mengajar kelas	- Praktikan melakukan penilaian Teknik dasar sepak bola. - Praktikan melakukan penilaian Teknik dasar sepak bola. - Melakukan pembahasan teknik dasar sepak bola		

		XI IS 3 (Teori)			
21	Kamis,4 September 2014	Mengajar kelas XI IS 1 (Teori)	- Melakukan pembahasan teknik dasar sepak bola.		
22	Jum'at,5 September 2014	Mengajar kelas XI IS 5 (Teori) Mengajar kelas X IS 4 (Praktek)	- Pembahasan presentasi materi teknik dasar sepak bola. - Penilaian dasar gerak sepak bola dengan penilaian dribble, passing kaki bagian dalam dan passing bagian luar.		

Kota Mungkid, September 2014

Menyetujui

Guru Pembimbing,

Mahasiswa,

M.Makmuri.S,Pd.

Bagus Prastiyo P

NIP. 19741008 200801 1 005

NIM. 11601244008

LAMPIRAN 5



Universitas
Negeri
Yogyakarta

LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL
TAHUN : 2014

F03

Untuk Mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMA N 1 Kota Mungkid

ALAMAT SKOLAH/LEMBAGA : Jln. Letnan Tukiyat Kota Mungkid, Mertoyudan, Kabupaten Magelang, Jateng

No	Nama Kegiatan	Hasil Kualitas / Kuantitatif	Serapan Dana (Dalam Rupiah)				
			Swadaya / Sekolah / Lembaga	Mahasiswa	Pemda Kabupaten	Sponsor / Lembaga lainnya	Jumlah
1.	Pembuatan media pembelajaran	Menambah variasi media pembelajaran praktek dalam kegiatan pembelajaran yang mana guru kelas belum menggunakan media sebelumnya, yang diharapkan akan membuat siswa lebih termotivasi dan lebih tertarik dengan pelajaran olahraga	-	Rp 170.000,00	-	-	Rp 170.000,00
2.	Pembuatan RPP	RPP yang dicopy sebanyak 3 copian dalam 35 kali mengajar, untuk diserahkan ke guru pembimbing bahasa Prancis dan	-	Rp 15.000,00	-	-	Rp 15.000,00

		sebagai pegangan praktikan PPL dalam mengajar di kelas						
3	Pembuatan materi bahan pengajaran untuk masing-masing peserta didik	Pencopian lembar materi bahan ajar yang dibagikan kepada masing-masing peserta didik yang digunakan sebagai alat belajar siswa selain dari buku dan power point.	-	-	-	-	-	
4	Pembuatan lembar soal evaluasi bagi masing-masing peserta didik	Pencopian lembar evaluasi atau lembar latihan soal yang dibagikan kepada masing-masing peserta didik untuk dikerjakan peserta didik pada setiap kali kegiatan belajar mengajar	-	Rp. 10.000,00	-	-	Rp 10.000,00	
5.	Pembuatan laporan PPL	Pengkopian laporan hasil kegiatan PPL	-	Rp. 100.000,00	-	-	Rp. 100.000,00	
Jumlah								Rp. 295.000,00

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

Yogyakarta, September 2014

Mengetahui,

Kepala Sekolah
SMA N 1 Kota Mungkid

Dosen Pembimbing Lapangan,
Universitas Negeri Yogyakarta

Mahasiswa,

Drs. Asep Sukendar, M.Pd
NIP. 19610501 198703 1 016

Dr.Sugeng Purwanto
NIP. 19650325200501102

Bagus Prastiyo P
NIM.11601244008

LAMPIRAN 7



SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 KOTA MUNGKID
KECAMATAN MERTOYUDAN
Jln. Letnan Tukiyat, Kota Mungkid ☎ (0293) 788114 📠 56511

KALENDER PENDIDIKAN TAHUN PELAJARAN 2014 / 2015

JULI 2014						
HBE = 3						
Minggu		6	13	20	27	
Senin		7	14	21	28	
Selasa	1	8	15	22	29	
Rabu	2	9	16	23	30	
Kamis	3	10	17	24	31	
Jum'at	4	11	18	25		
Sabtu	5	12	19	26		

1 - 13 LIBUR T.P 2014 / 2014
14 - 16 MOPDB
14 - 19 EKSTRA BLOK PRAMUKA
21 - 31 LIBUR IDUL FITRI
28 - 29 LIBUR HARI RAYA IDUL FITRI

AGUSTUS 2014						
HBE = 24						
Minggu	3	10	17	24	31	
Senin	4	11	18	25		
Selasa	5	12	19	26		
Rabu	6	13	20	27		
Kamis	7	14	21	28		
Jum'at	8	15	22	29		
Sabtu	9	16	23	30		

1 - 7 LIBUR IDUL FITRI
17 UP. HARI KEMERDEKAAN

SEPTEMBER 2014						
HBE = 26						
Minggu		7	14	21	28	
Senin	1	8	15	22	29	
Selasa	2	9	16	23	30	
Rabu	3	10	17	24		
Kamis	4	11	18	25		
Jum'at	5	12	19	26		
Sabtu	6	13	20	27		

OKTOBER 2014						
HBE = 20						
Minggu		5	12	19	26	
Senin		6	13	20	27	
Selasa		7	14	21	28	
Rabu	1	8	15	22	29	
Kamis	2	9	16	23	30	
Jum'at	3	10	17	24	31	
Sabtu	4	11	18	25		

1 UP. KESAKTIAN PANCASILA
5 LIBUR IDUL ADHA
6 - 11 UTS GASAL
13 - 16 JEDA TENGAH SEMESTER
28 UP. H. SUMPAAH PEMUDA
25 LIBUR 1 MUHARAM

NOVEMBER 2014						
HBE = 25						
Minggu	2	9	16	23	30	
Senin	3	10	17	24		
Selasa	4	11	18	25		
Rabu	5	12	19	26		
Kamis	6	13	20	27		
Jum'at	7	14	21	28		
Sabtu	1	8	15	22	29	

10 UP. HARI PAHLAWAN

DESEMBER 2014						
HBE = 6						
Minggu		7	14	21	28	
Senin	1	8	15	22	29	
Selasa	2	9	16	23	30	
Rabu	3	10	17	24	31	
Kamis	4	11	18	25		
Jum'at	5	12	19	26		
Sabtu	6	13	20	27		

15 ULANGAN AKHIR SEMESTER HUT SMAN 1 KOTA MUNGKID
15 - 19 PERSIAPAN LHBS / LCK
21 PEMBAGIAN LHBS / LCK
22 - 31 LIBUR SEMESTER GASAL
25 - 26 LIBUR NATAL

JANUARI 2015						
HBE = 24						
Minggu		4	11	18	25	
Senin		5	12	19	26	
Selasa		6	13	20	27	
Rabu		7	14	21	28	
Kamis	1	8	15	22	29	
Jum'at	2	9	16	23	30	
Sabtu	3	10	17	24	31	

1 LIBUR TAHUN BARU
1 - 3 LIBUR SEMESTER GASAL
3 LIBUR MAULID NABI SAW

FEBRUARI 2015						
HBE = 23						
Minggu	1	8	15	22		
Senin	2	9	16	23		
Selasa	3	10	17	24		
Rabu	4	11	18	25		
Kamis	5	12	19	26		
Jum'at	6	13	20	27		
Sabtu	7	14	21	28		

9 - 14 UJIAN PRAKTIK 2015
19 LIBUR IMLEK

MARET 2015						
HBE = 13						
Minggu	1	8	15	22	29	
Senin	2	9	16	23	30	
Selasa	3	10	17	24	31	
Rabu	4	11	18	25		
Kamis	5	12	19	26		
Jum'at	6	13	20	27		
Sabtu	7	14	21	28		

2 - 6 UJIAN SEKOLAH 2015
16 - 23 UTS GENAP 2015
21 LIBUR HARI RAYA NYEPI

APRIL 2015						
HBE = 22						
Minggu		5	12	19	26	
Senin		6	13	20	27	
Selasa		7	14	21	28	
Rabu	1	8	15	22	29	
Kamis	2	9	16	23	30	
Jum'at	3	10	17	24		
Sabtu	4	11	18	25		

3 LIBUR WAFAT ISA AL MASHI
13 - 16 UJIAN NASIONAL 2015

MEI 2015						
HBE = 23						
Minggu		3	10	17	24	31
Senin		4	11	18	25	
Selasa		5	12	19	26	
Rabu		6	13	20	27	
Kamis		7	14	21	28	
Jum'at	1	8	15	22	29	
Sabtu	2	9	16	23	30	

1 LIBUR HR BURUH NASIONAL
2 UP. HARDIKNAS
14 LIBUR KENAIKAN ISA AL MASHI
16 LIBUR ISRA' MI'RAJ
20 UP. HARKITNAS

JUNI 2015						
HBE = 5						
Minggu		7	14	21	28	
Senin	1	8	15	22	29	
Selasa	2	9	16	23	30	
Rabu	3	10	17	24		
Kamis	4	11	18	25		
Jum'at	5	12	19	26		
Sabtu	6	13	20	27		

2 LIBUR WAISAK
1 - 8 ULANGAN KENAIKAN KELAS
15 - 19 PERSIAPAN LHBS / LCK
21 PEMBAGIAN LHBS
23 - 30 LIBUR SEMESTER GENAP

JULI 2015						
HBE = 0						
Minggu		5	12	19	26	
Senin		6	13	20	27	
Selasa		7	14	21	28	
Rabu	1	8	15	22	29	
Kamis	2	9	16	23	30	
Jum'at	3	10	17	24		
Sabtu	4	11	18	25		

23 - 30 LIBUR SEMESTER GENAP
AWAL T.P. 2015 / 2016

Kota Mungkid, 26 Juni 2014
Kepala Sekolah,

Drs. ASEP SUKENDAR, M.Pd
NIP. 19610501 198703 1 016

LAMPIRAN 8

Daftar Silabus :

1. Silabus Pendidikan, Jasmani, Keolaharagaan dan Rekreasi kelas X
2. Silabus Pendidikan, Jasmani, Keolaharagaan dan Rekreasi kelas XI



KURIKULUM 2013 SMA/MA/SMK/SMAK

SILABUS

Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan



Disusun : Tim Penyusun Silabus
PUSKURBUK KEMDIKBUD RI

SILABUS SMA NEGERI 10 YOGYAKARTA

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : XI
Kompetensi Inti :

1. Menghargaidanmenghayatiajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, 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.
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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
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 4.1 mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola besar sesuai hasil analisis dan kategorisasi	Sepakbola	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> Mengamati peragaan yang dilakukan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten tentang teknik dasar yang ada dalam permainan sepak bola (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang). Menanya <ul style="list-style-type: none"> Setiap peserta didik secara bergantian mengajukan pertanyaan mengenai teknik dasar (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke 	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas Portofolio: Tulisan atau hasil	5 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Bola sepak Lapangan sepakbola Tiang gawang Tiang pancang Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI TV/Vidro

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>gawang)</p> <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari berbagai informasi tentang teknik dasar yang ada dalam permainan sepak bola (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang) melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung. • Mendiskusikan keterampilan gerak teknik mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar keterampilan gerak permainan sepakbola.. • Mendiskusikan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan gerak permainan sepakbola dan membuat kesimpulannya. • Peserta didik mencoba mempraktikkan teknik dasar permainan sepak bola dengan benar sesuai dengan yang diperagakan oleh guru <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memilih/memutuskan cara mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola dengan baik sesuai dengan arah datangnya bola. • Memutuskan cara mengumpan, dan menembak bola dengan baik sesuai dengan arah sasaran. 	<p>kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Bermain sepakbola menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan teknik menendang, menahan, menggiring, dan menembak bola ke gawang yang telah dipelajarinya serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			
	<p>Permainan Bolavoli</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati peragaan yang dilakukan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten tentang teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash). <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Setiap peserta didik secara bergantian mengajukan pertanyaan mengenai teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) yang telah diamati. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Mencari berbagai informasi tentang teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar keterampilan gerak permainan 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> Bola voli Lapangan bolavoli Net/jaring Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud. TV/Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>bolavoli.</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperagakan teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan benar sesuai dengan yang diperagakan oleh guru <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Memilih/memutuskan passing yang harus dilakukan sesuai dengan arah datangnya bola maupun kecepatannya. Memilih/memutuskan jenis servis dan kecepatan bola yang akan digunakan untuk menyulitkan lawan. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Bermain bolavoli dengan menerapkan teknik permainan yang telah dipelajarinya menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			
	Permainan Bolabasket	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati peragaan yang dilakukan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten tentang teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring). <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Setiap peserta didik secara bergantian mengajukan pertanyaan mengenai teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring) yang telah diamati. 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil</p>		<ul style="list-style-type: none"> Bola basket Lapangan bola basket Ring/basket Peluit <p>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring) melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat mempraktekkan gerak teknik dasar permainan bola basket dan membuat kesimpulannya. • Peserta didik memperagakan berbagai teknik dasar keterampilan gerak melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola ke ring basket dengan benar sesuai yang diperagakan. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis gerakan teknik dasar permainan bola basket dengan memilah gerakan-gerakan untuk diterapkan dalam permainan. t <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain bolabasket dengan menerapkan teknik yang telah dipelajari menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain 	<p>kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : XI
Kompetensi Inti :

1. Menghargaidanmenghayatiajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, 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.
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

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.2 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan.</p> <p>4.2. Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola kecil sesuai hasil analisis dan kategorisasi.</p>	<p>Permainan Softball</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati peragaan yang dilakukan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten tentang teknik dasar keterampilan gerak permainan softball. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian menyampaikan pertanyaan berkenaan dengan teknik dasar permainan softball <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang teknik dasar keterampilan gerak permainan softball melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar keterampilan gerak permainan softball. Memperagakan berbagai pola keterampilan gerak memegang bola, menangkap bola, melempar bola, dan 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>	<p>3 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> Glove Bola softball Stik Lapangan softball Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud. TV/Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>melambungkan bola.</p> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menganalisis bentuk pukulan dan arah jalanya bola sesuai dengan yang dikehendaki pada saat memukul bola. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Bermain softball menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menerapkan teknik melempar, menangkap, dan memukul bola softball yang telah dipelajari dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			
	<p>Permainan Bulutangkis</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan gerakan teknik dasar permainan bulu tangkis yang diperagakan oleh guru atau peserta didik yang mampu (pukulan forehand, back-hand, servis, dan smesh) <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik dasar permainan bulutangkis <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menggali informasi berkaitan dengan teknik dasar permainan bulu tangkis dari buku atau pun media yang lainnya Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat memperagakan gerakan teknik dasar permainan bulutangkis. Memperagakan berbagai pola keterampilan gerak 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> Raket Shuttlecock Lapangan bulutangkis Net/jarring bulutangkis Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud. TV/Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>memegang raket, memukul, smesh yang dilakukan dalam bentuk bermain.</p> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membandingkan pukulan forehand dan backhand serta memilih pukulan yang harus dilakukan sesuai dengan arah datangnya bola dan arah yang harus dituju. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain bulutangkis menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menerapkan teknik permainan yang telah diperolehnya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			
	<p>Permainan Tenis Meja</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperhatikan gerakan teknik dasar permainan tenis meja yang diperagakan oleh guru atau peserta didik yang mampu (pukulan forehand, back-hand, servis, dan smesh) <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik dasar permainan tenis meja <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan teknik dasar permainan tenis meja dari buku atau pun media yang lainnya. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan pola keterampilan gerak permainan tenis meja . • Memperagakan berbagai teknik dasar keterampilan gerak memegang bet, servis forehand dan backhand, 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Bet/pemukul • Bola ping-pong • Meja ping-pong • Net/jarring tenis meja • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>dan memukul bola dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain.</p> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membandingkan pukulan forehand dan backhann serta memilih pukulan yang harus dilakukan sesuai dengan arah datangnya bola dan arah yang harus dituju. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain tenis meja menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menrapkan teknik permainan yang telah diperolnya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 	<p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : XI
Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, 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.
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

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.3 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) serta menyusun rencana perbaikan</p> <p>4.3 mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) sesuai hasil analisis dan kategorisasi.</p>	<p>Atletik (Lompat jauh)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperhatikan gerakan teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dari buku atau pun media yang lainnya • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat). • Memperagakan berbagai variasi dan kombinasi teknik 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>	<p>4 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lintasan/track atletik • Bak lompat jauh • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>gerakan awalan/ancang-ancang, tumpuan, saat melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara..</p> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menentukan awalan dan tumpuan dengan tepat untuk mendapatkan lompatan yang baik. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan perlombaan lompat jauh menggunakan gaya berjalan di udara menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan teknik yang telah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung-jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			
	<p>Atletik (Lompat Tinggi)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan gerakan teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik lompat tinggi gaya straddle. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menggali informasi berkaitan dengan teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) dari buku atau pun media yang lainnya Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat). Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes:</p>		<ul style="list-style-type: none"> Lintasan/track atletik Bak lompat tinggi Tiang mistar Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>awalan, tumpuan, sikap tubuh di atas mistardan sikap tubuh saat mendarat lompat tinggi gaya straddle.</p> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menentukan awalan dan tumpuan dengan tepat untuk mendapatkan lompatan yang baik. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan lompat tinggi gaya straddle dengan menerapkan teknik yang telah dipelajariya menggunakan peraturan sesungguhnya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain 	Prinsip dan konsep keterampilan gerak		

SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

Mata Pelajaran : **Penjasorkes**
Kelas : **XI**
Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, 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.
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

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>.3.4 Menganalisis strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri</p> <p>4.4 Mempraktikkan strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri dengan lancar dan koordinasi gerak yang baik..</p>	<p>Beladiri (Pencak Silat)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan gerakan teknik memukul, menendang, menangkis, dan mengelak yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga beladiri pencak silat. Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan teknik gerakan beladi pencak silat (memukul, menendang, menangkis, dan mengelak) dari buku atau pun media yang lainnya 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p>	<p>4 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ruangan atau halaman sekolah Arena pencak silat Goong Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud. TV/Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan berbagai teknik gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak pada olahraga bela diri pencak silat. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memilih jenis pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan sesuai dengan situasi <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pertandingan pencak silat menerapkan teknik yang sudah dipelajarinya menggunakan peraturan sesungguhnya dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 	<p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : XI
Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, 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.
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

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>.3.5 Menganalisis dan mengategorikan keterampilan gerak senam ketangkasan menggunakan meja lompat serta menyusun rencana perbaikan.</p> <p>4.5 mempraktikkan perbaikan keterampilan dua jenis gerak dasar senam ketangkasan menggunakan meja lompat sesuai hasil analisis dan kategorisasi..</p>	<p>Senam Ketangkasan Meja lompat</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan gerakan teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jjongkok pada meja lompat yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jjongkok pada meja lompat. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jjongkok pada meja lompat dari buku atau pun media yang lainnya Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jjongkok pada meja lompat 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p>	<p>4 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lapangan Matras senam Kuda-kuda lompat Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud. TV/Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan berbagai teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jongkok pada senam lantai.. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membandingkan gerakan lompat jongkok dan lompat kangkang untuk mengetahui faktor kesulitannya. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan rangkaian gerakan lompat jongkok pada meja lompat atau punggung teman yang membungkuk dengan urutan rangkaian mulai dari lari awalan, tolakan dua kaki, tumpuan dan dorongan dua tangan sampai pendaratan dalam bentuk perlombaan dengan menerapkan teknik yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman. • Melakukan rangkaian gerakan lompat kangkang pada meja lompat atau punggung teman yang membungkuk dengan urutan rangkaian mulai dari lari awalan, tolakan dua kaki, tumpuan dan dorongan dua tangan sampai pendaratan dalam bentuk perlombaan dengan menerapkan teknik yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman. 	<p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : XI
Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, 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.
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

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.6 Menganalisis dan mengategorikan keterampilan rangkaian gerak (koreo) aktivitas gerak ritmik..</p> <p>4.6 mempraktikkan perbaikan keterampilan rangkaian gerak (koreo) aktivitas gerak ritmiksesuai hasil analisis dan kategorisasi.</p>	<p>Aktivitas gerak senam ritmik</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperhatikan teknik gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyampaikan pertanyaan berkaitan dengan teknik gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan dari buku atau media lainnya. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan an cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan ritmik (langkah kaki dan ayunan lengan). • Memperagakan berbagai teknik gerakan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas ritmik menggunakan salah satu alat. 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan</p>	<p>4 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan/ ruangan • Tipe recorder • Kaset senam ritmik • Gada, simpai, pita, dan bola. • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud. • TV/Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan keserasihan gerak langkah kaki dan ayunan lengan untuk mendapatkan gerak yang baik. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan senam ritmik menggunakan salah satu alat (gada, simpai, pita, dan bola) dengan menerapkan teknik yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kedisiplinan, toleransi, keluwesan, estetika. 	<p>gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : XI
Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, 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.
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

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>					
<p>3.7 Menganalisis konsep pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan menggunakan instrumen terstandar</p> <p>4.7 mempraktikkan pengukuran derajat komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan menggunakan instrumen terstandar.</p>	<p>Aktivitas Kebugaran Jasmani</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan gerakan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu. Memperhatikan gerakan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan gerakan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh yang merupakan komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan . Menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan yang merupakan komponen kebugaran jasmani untuk keterampilan <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>	<p>4 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lapangan Palang tunggal Matras senam Formulir tes Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud. TV/Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan (kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh) dan komponen kebugaran jasmani untuk keterampilan (koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan) dari buku atau pun media yang lainnya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, komposisi tubuh. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan. • Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan dan membuat kesimpulannya • Memperagakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang meliputi: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh. • Memperagakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan ketrampilan yang meliputi: latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan. <p style="text-align: center;">Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menentukan bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan maupun keterampilan sesuai dengan kemampuannya untuk meningkatkan kebugaran. 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan tes kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang meliputi: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian • Melakukan tes kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan yang meliputi: koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ ketepatan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian.. 			

SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : XI
Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, 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.
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

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.8 Menganalisis dan mengategorikan keterampilan dasar empat gaya renang, dan keterampilan dasar penyelamatan, serta tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air</p> <p>4.8 Mempraktikkan keterampilan dasar empat gaya renang dengan koordinasi yang baik, dan keterampilan dasar penyelamatan, serta tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air*</p>	<p>Aktivitas Renang</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik memperhatikan teknik gerakan renang gaya bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu dan pertolongan kecelakaan di air yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengajukan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik gerakan renang gaya bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu dan pertolongan kecelakaan di air. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan teknik gerakan renang gaya bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu dan pertolongan kecelakaan di air dari buku atau pun media yang lainnya. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kealahan yang sering dilakukan saat melakukan aktivitas renang dan memberikan pertolongan pada kecelakaan di air. • Memperagakan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes:</p>	<p>4 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kolam renang • Pelampung renang • Kaca mata renang • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud. • TV/Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>napas, dan koordinasi renang gaya bebas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya dada. • Memperagakan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya punggung. • Memperagakan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya kupu-kupu . • Memperagakan cara memberikan pertolongan pada korban kecelakaan di air. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menentukan gaya renang yang harus digunakan untuk melakukan pertolongan. • Membandingkan faktor kesulitan dari pada ke empat (4) gaya renang yang sudah dipelajarinya. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan perlombaan estafet renang gaya (bebas, dada, punggung dan kupu-kupu) menempuh jarak (4 x 25 m) secara berkelompok dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. • Peserta didik memperagakan gerak rangkaian cara memberikan pertolongan di air secara berpasangan dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. 	Prinsip dan konsep keterampilan gerak		

SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : XI
Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, 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.
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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai					

.KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
aktivitas. 2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.					
3.9 Memahami upaya pencegahan dan penanggulangan bahaya NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara	Pencegahan Narkoba dan Psikotropika	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan penjelasan tentang dampak buruk terhadap penyalahgunaan narkoba dan psikotropika bagi diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara 	Observas: Untuk mengukur keterampilan menyajikan dan perilaku selama aktifitas	1 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Laktop LCD Alat praga Poster Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud.
4.9 Menyajikan informasi berkaitan dengan upaya pencegahan dan penanggulangan bahaya NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara		Menanya <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan dampak buruk terhadap penyalahgunaan narkoba dan psikotropika bagi diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara Eksplorasi <ul style="list-style-type: none"> Mencari berbagai informasi tentang upaya yang dapat dilakukan untuk pencegahan dan penanggulanga narkoba dan psikotropika dari berbagai sumber dan mendiskusikannya.. Mencari berbagai informasi tentang pengaruh yang diakibatkan narkoba dan psikotropika bagi tubuh manusia dari berbagai sumber dan mendiskusikannya. Mengasosiasi <ul style="list-style-type: none"> Mencari hubungan penyebab penyalahgunaan narkoba dan psikotropika di kalangan remaja Membuat pola pencegahan penyalahgunaan narkoba dan psikotropika di kalangan remaja Mengkomunikasikan <ul style="list-style-type: none"> Menyampaikan hasil temuan tentang cara-cara pencegahan dan penanggulangan bahaya NARKOBA dan psikotropika dan mendiskusikan serta membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok dan mempresentasikannya di depan kelas. 	Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep Tes: Prinsip Pencegahan Narkoba dan Psikotropika		

SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : XI
Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, 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.
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

KOMPETENSI DASAR	MATERI	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	ALAT/SUMBER
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					
2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai					

KOMPETENSI DASAR	MATERI	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	ALAT/SUMBER
aktivitas. 2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.					
3.10 Memahami dampak seks bebas terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat luas. 4.10 Menyajikan informasi tentang dampak seks bebas terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat luas	Budaya Hidup Sehat	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan penjelasan tentang penyebab terjadinya seks bebas, dampak yang ditimbulkan terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat, dan cara pencegahan seks bebas secara individu. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengajukan pertanyaan permasalahan yang dijelaskan guru berkaitan dengan seks bebas. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Mencari informasi dari berbagai media tentang penyebab terjadinya seks bebas, dampak yang ditimbulkannya. Mengidentifikasi perilaku-perilaku seks bebas pada usia sekolah secara individu. Mendiskusikan penyebab terjadinya seks bebas, dampak yang ditimbulkan terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat, dan cara pencegahan seks bebas dengan menunjukkan perilaku hidup sehat, kerjasama, toleransi, disiplin, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas <p>Mengasosiasasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Banyaknya media yang dapat merangsang terjadinya perbuatan yang menyimpang sehingga banyak yang ingin mencoba yang akhirnya ketagihan. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas berkaitan dengan seks bebas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas. 	<p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan menyajikan dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep</p> <p>Tes: Dampak seks bebas</p>	1 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Laptop LCD Alat pra-ga Poster Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud. Internet

SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : XI
Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, 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.
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

.KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas.					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
2.8 Memiliki perilaku hidup sehat					
3.11 Memahami bahaya, penularan, dan cara mencegah HIV dan AIDS 4.11 Menyajikan informasi berkaitan dengan bahaya, penularan, dan cara mencegah HIV dan AIDS	Budaya Hidup Sehat	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan penjelasan guru tentang tentang sejarah, hakekat, penyebab, tanda-tanda, dan gejala-gejala HIV dan AIDS secara individu. Memperhatikan Mencari berbagai informasi tentang sejarah, hakekat, penyebab, tanda-tanda, dan gejala-gejala HIV dan AIDS secara individu. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengajukan pertanyaan dan mendiskusikan tentang HIV dan AIDS <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik memaparkan hal yang berkaitan dengan penyebab, cara penularan, bahaya, cara pencegahan, dan penanggulangan HIV dan AIDS secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku hidup sehat, kerjasama, toleransi, disiplin, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Membuat laporan hasil diskusi dan power point tentang penyebab, cara penularan, bahaya, cara pencegahan, dan penanggulangan HIV dan AIDS secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas 	<p>Observas: Untuk mengukur keterampilan menyajikan dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep</p> <p>Tes: bahaya, penularan, dan cara mencegah HIV dan AIDS</p>	1 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Laktop LCD Alat praga Poster Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud. Internet

.KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas.			

SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : XI
Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, 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.
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

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas. 2.8 Memiliki perilaku hidup sehat					
3.12 Menganalisis perencanaan program kesehatan pribadi 4.12 Merancang program perencanaan kesehatan pribadi untuk 1 semester	Budaya Hidup Sehat	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan penjelasan tentang jenis-jenis anggota tubuh untuk dipelihara dalam menjaga kesehatan pribadi dan macam-macam penyakit yang timbul oleh tidak terpeliharanya kesehatan pribadi secara individu. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik secara bergantian mengajukan pertanyaan tentang jenis-jenis anggota tubuh dan macam-macam penyakit yang dapat ditimbulkan karena tidak terpeliharanya kesehatan pribadi. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Mencari berbagai informasi tentang jenis-jenis anggota tubuh dan cara memeliharanya. Mencari berbagai informasi tentang cara penanggulangan penyakit yang diakibatkan oleh tidak terpeliharanya kesehatan pribadi secara individu. Mendiskusikan tentang langkah-langkah perencanaan program kesehatan pribadi secara berkelompok. Mendiskusikan tentang cara penyusunan jadwal kegiatan sehari-hari dalam menuju hidup sehat dan berkualitas secara berkelompok. Mendiskusikan tentang perencanaan program kesehatan pribadi dalam rangka menuju hidup sehat dan berkualitas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku hidup sehat, kerjasama, toleransi, disiplin, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas. 	<p>Observas: Untuk mengukur keterampilan menyajikan dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep</p> <p>Tes: Kesehatan pribadi</p>	1 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Laptop LCD Alat praga Poster Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud. Internet

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memebuat perencanaan untuk dapat hidup sehat dan berkualitas mudah, akan tetapi sulit dalam pelaksanaannya. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas secara berkelompok berkaitan dengan program hidup sehat dan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas. 			



KURIKULUM 2013 SMA/MA/SMK/SMAK

SILABUS

Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan



Disusun : Tim Penyusun Silabus
PUSKURBUK KEMDIKBUK RI

SILABUS SMA NEGERI 10 YOGYAKARTA

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : XI
Kompetensi Inti :

5. Menghargaidanmenghayatiajaran agama yang dianutnya
6. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
7. Memahami, menerapkan, 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.
8. 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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.3 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.4 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.8 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.9 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.10 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.11 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.12 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.13 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.14 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.1 Menganalisis dan mengategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan</p> <p>4.1 mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola besar sesuai hasil analisis dan kategorisasi</p>	<p>Sepakbola</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati peragaan yang dilakukan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten tentang teknik dasar yang ada dalam permainan sepak bola (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang). <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Setiap peserta didik secara bergantian mengajukan pertanyaan mengenai teknik dasar (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil</p>	<p>5 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> Bola sepak Lapangan sepakbola Tiang gawang Tiang pancang Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI TV/Vidro

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>gawang)</p> <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari berbagai informasi tentang teknik dasar yang ada dalam permainan sepak bola (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang) melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung. • Mendiskusikan keterampilan gerak teknik mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar keterampilan gerak permainan sepakbola.. • Mendiskusikan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan gerak permainan sepakbola dan membuat kesimpulannya. • Peserta didik mencoba mempraktikkan teknik dasar permainan sepak bola dengan benar sesuai dengan yang diperagakan oleh guru <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memilih/memutuskan cara mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola dengan baik sesuai dengan arah datangnya bola. • Memutuskan cara mengumpan, dan menembak bola dengan baik sesuai dengan arah sasaran. 	<p>kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Bermain sepakbola menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan teknik menendang, menahan, menggiring, dan menembak bola ke gawang yang telah dipelajarinya serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			
	<p>Permainan Bolavoli</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati peragaan yang dilakukan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten tentang teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash). <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Setiap peserta didik secara bergantian mengajukan pertanyaan mengenai teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) yang telah diamati. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Mencari berbagai informasi tentang teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar keterampilan gerak permainan 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> Bola voli Lapangan bolavoli Net/jaring Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud. TV/Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>bolavoli.</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperagakan teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan benar sesuai dengan yang diperagakan oleh guru <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Memilih/memutuskan passing yang harus dilakukan sesuai dengan arah datangnya bola maupun kecepatannya. Memilih/memutuskan jenis servis dan kecepatan bola yang akan digunakan untuk menyulitkan lawan. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Bermain bolavoli dengan menerapkan teknik permainan yang telah dipelajarinya menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			
	Permainan Bolabasket	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati peragaan yang dilakukan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten tentang teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring). <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Setiap peserta didik secara bergantian mengajukan pertanyaan mengenai teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring) yang telah diamati. 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil</p>		<ul style="list-style-type: none"> Bola basket Lapangan bola basket Ring/basket Peluit <p>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring) melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat mempraktekkan gerak teknik dasar permainan bola basket dan membuat kesimpulannya. • Peserta didik memperagakan berbagai teknik dasar keterampilan gerak melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola ke ring basket dengan benar sesuai yang diperagakan. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis gerakan teknik dasar permainan bola basket dengan memilah gerakan-gerakan untuk diterapkan dalam permainan. t <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain bolabasket dengan menerapkan teknik yang telah dipelajari menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain 	<p>kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : XI
Kompetensi Inti :

5. Menghargaidanmenghayatiajaran agama yang dianutnya
6. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
7. Memahami, menerapkan, 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.
8. 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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.3 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.4 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta 2.8 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.9 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.10 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.11 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.12 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.13 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.14 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.2 Menganalisis dan mengategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan.</p> <p>4.2. Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola kecil sesuai hasil analisis dan kategorisasi.</p>	<p>Permainan Softball</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati peragaan yang dilakukan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten tentang teknik dasar keterampilan gerak permainan softball. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian menyampaikan pertanyaan berkenaan dengan teknik dasar permainan softball <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang teknik dasar keterampilan gerak permainan softball melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar keterampilan gerak permainan softball. Memperagakan berbagai pola keterampilan gerak 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes:</p>	<p>3 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> Glove Bola softball Stik Lapangan softball Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud. TV/Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>memegang bola, menangkap bola, melempar bola, dan melambungkan bola.</p> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menganalisi bentuk pukulan dan arah jalanya bola sesuai dengan yang dikehendaki pada saat memukul bola. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Bermain softball menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menerapkan teknik melempar, menangkap, dan memukul bola softball yang telah dipelajari dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 	Prinsip dan konsep keterampilan gerak		
	Permainan Bulutangkis	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan gerakan teknik dasar permainan bulu tangkis yang diperagakan oleh guru atau peserta didik yang mampu (pukulan forehand, back-hand, servis, dan smesh) <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik dasar permainan bulutangkis <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menggali informasi berkaitan dengan teknik dasar permainan bulu tangkis dari buku atau pun media yang lainnya Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat memperagakan gerakan teknik dasar permainan bulutangkis. 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep</p>		<ul style="list-style-type: none"> Raket Shuttlecock Lapangan bulutangkis Net/jarring bulutangkis Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud. TV/Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> Memperagakan berbagai pola keterampilan gerak memegang raket, memukul, smesh yang dilakukan dalam bentuk bermain. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Membandingkan pukulan forehand dan backhann serta memilih pukulan yang harus dilakukan sesuai dengan arah datangnya bola dan arah yang harus dituju. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Bermain bulutangkis menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menerapkan teknik permainan yang telah diperolehnya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 	keterampilan gerak		
	Permainan Tenis Meja	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan gerakan teknik dasar permainan tenis meja yang diperagakan oleh guru atau peserta didik yang mampu (pukulan forehand, back-hand, servis, dan smesh) <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik dasar permainan tenis meja <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan teknik dasar permainan tenis meja dari buku atau pun media yang lainnya. Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan pola keterampilan gerak permainan tenis meja . Memperagakan berbagai teknik dasar keterampilan 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> Bet/pemukul Bola ping-pong Meja ping-pong Net/jarring tenis meja Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>gerak memegang bet, servis forehand dan backhand, dan memukul bola dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain.</p> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membandingkan pukulan forehand dan backhand serta memilih pukulan yang harus dilakukan sesuai dengan arah datangnya bola dan arah yang harus dituju. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain tenis meja menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menerapkan teknik permainan yang telah diperolennya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 	<p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : XI
Kompetensi Inti :

5. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
6. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
7. Memahami, menerapkan, 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.
8. 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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.3 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.4 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.8 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.9 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.10 Menghargai perbedaan karakteristik					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.11 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.12 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.13 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.14 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.3 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) serta menyusun rencana perbaikan</p> <p>4.3 mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) sesuai hasil analisis dan kategorisasi.</p>	<p>Atletik (Lompat jauh)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperhatikan gerakan teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dari buku atau pun media yang lainnya • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat). • Memperagakan berbagai variasi dan kombinasi teknik 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>	<p>4 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lintasan/track atletik • Bak lompat jauh • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>gerakan awalan/ancang-ancang, tumpuan, saat melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara..</p> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menentukan awalan dan tumpuan dengan tepat untuk mendapatkan lompatan yang baik. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan perlombaan lompat jauh menggunakan gaya berjalan di udara menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan teknik yang telah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung-jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			
	<p>Atletik (Lompat Tinggi)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan gerakan teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik lompat tinggi gaya straddle. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menggali informasi berkaitan dengan teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) dari buku atau pun media yang lainnya Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat). Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes:</p>		<ul style="list-style-type: none"> Lintasan/track atletik Bak lompat tinggi Tiang mistar Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>awalan, tumpuan, sikap tubuh di atas mistardan sikap tubuh saat mendarat lompat tinggi gaya straddle.</p> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menentukan awalan dan tumpuan dengan tepat untuk mendapatkan lompatan yang baik. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan lompat tinggi gaya straddle dengan menerapkan teknik yang telah dipelajariya menggunakan peraturan sesungguhnya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain 	Prinsip dan konsep keterampilan gerak		

SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

Mata Pelajaran : **Penjasorkes**
Kelas : **XI**
Kompetensi Inti :

5. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
6. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
7. Memahami, menerapkan, 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.
8. 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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.3 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.4 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.8 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.9 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
2.10 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.11 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.12 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan. 2.13 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.14 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.					
.3.4 Menganalisis strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri 4.4 Mempraktikkan strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri dengan lancar dan koordinasi gerak yang baik..	Beladiri (Pencak Silat)	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan gerakan teknik memukul, menendang, menangkis, dan mengelak yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu Menanya <ul style="list-style-type: none"> Menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga beladiri pencak silat. Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak. Eksplorasi <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan teknik gerakan beladi pencak silat (memukul, menendang, menangkis, dan mengelak) dari buku atau pun media yang lainnya 	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak	4 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Ruangan atau halaman sekolah Arena pencak silat Goong Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud. TV/Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan berbagai teknik gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak pada olahraga bela diri pencak silat. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memilih jenis pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan sesuai dengan situasi <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pertandingan pencak silat menerapkan teknik yang sudah dipelajarinya menggunakan peraturan sesungguhnya dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 	<p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : XI
Kompetensi Inti :

5. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
6. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
7. Memahami, menerapkan, 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.
8. 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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.3 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.4 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.8 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.9 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.10 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.11 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.12 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.13 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik</p> <p>2.14 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>.3.5 Menganalisis dan mengategorikan keterampilan gerak senam ketangkasan menggunakan meja lompat serta menyusun rencana perbaikan.</p> <p>4.5 Mempraktikkan perbaikan keterampilan dua jenis gerak dasar senam ketangkasan menggunakan meja lompat sesuai hasil analisis dan kategorisasi..</p>	<p>Senam Ketangkasan Meja lompat</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan gerakan teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jjongkok pada meja lompat yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jjongkok pada meja lompat. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jjongkok pada meja lompat dari buku atau pun media yang lainnya Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jjongkok pada meja lompat 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p>	<p>4 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lapangan Matras senam Kuda-kuda lompat Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud. TV/Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan berbagai teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jongkok pada senam lantai.. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membandingkan gerakan lompat jongkok dan lompat kangkang untuk mengetahui faktor kesulitannya. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan rangkaian gerakan lompat jongkok pada meja lompat atau punggung teman yang membungkuk dengan urutan rangkaian mulai dari lari awalan, tolakan dua kaki, tumpuan dan dorongan dua tangan sampai pendaratan dalam bentuk perlombaan dengan menerapkan teknik yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman. • Melakukan rangkaian gerakan lompat kangkang pada meja lompat atau punggung teman yang membungkuk dengan urutan rangkaian mulai dari lari awalan, tolakan dua kaki, tumpuan dan dorongan dua tangan sampai pendaratan dalam bentuk perlombaan dengan menerapkan teknik yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman. 	<p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : XI
Kompetensi Inti :

5. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
6. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
7. Memahami, menerapkan, 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.
8. 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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.3 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.4 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.8 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.9 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.10 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.11 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.12 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.13 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.14 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.6 Menganalisis dan mengategorikan keterampilan rangkaian gerak (koreo) aktivitas gerak ritmik..</p> <p>4.6 mempraktikkan perbaikan keterampilan rangkaian gerak (koreo) aktivitas gerak ritmiksesuai hasil analisis dan kategorisasi.</p>	<p>Aktivitas gerak senam ritmik</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperhatikan teknik gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyampaikan pertanyaan berkaitan dengan teknik gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan dari buku atau media lainnya. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan an cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan ritmik (langkah kaki dan ayunan lengan). • Memperagakan berbagai teknik gerakan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas ritmik menggunakan salah satu alat. 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan</p>	<p>4 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan/ ruangan • Tipe recorder • Kaset senam ritmik • Gada, simpai, pita, dan bola. • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud. • TV/Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan keserasihan gerak langkah kaki dan ayunan lengan untuk mendapatkan gerak yang baik. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan senam ritmik menggunakan salah satu alat (gada, simpai, pita, dan bola) dengan menerapkan teknik yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kedisiplinan, toleransi, keluwesan, estetika. 	<p>gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : XI
Kompetensi Inti :

5. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
6. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
7. Memahami, menerapkan, 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.
8. 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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.3 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.4 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.7 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.8 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.9 Menghargai perbedaan karakteristik					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.10 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.11 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.12 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>					
<p>3.7 Menganalisis konsep pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan menggunakan instrumen terstandar</p> <p>4.7 Mempraktikkan pengukuran derajat komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan menggunakan instrumen terstandar.</p>	<p>Aktivitas Kebugaran Jasmani</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan gerakan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu. Memperhatikan gerakan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan gerakan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh yang merupakan komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan . Menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan yang merupakan komponen kebugaran jasmani untuk keterampilan <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>	<p>4 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lapangan Palang tunggal Matras senam Formulir tes Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud. TV/Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan (kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh) dan komponen kebugaran jasmani untuk keterampilan (koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan) dari buku atau pun media yang lainnya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, komposisi tubuh. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan. • Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan dan membuat kesimpulannya • Memperagakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang meliputi: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh. • Memperagakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan ketrampilan yang meliputi: latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan. <p style="text-align: center;">Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menentukan bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan maupun keterampilan sesuai dengan kemampuannya untuk meningkatkan kebugaran. 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan tes kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang meliputi: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian • Melakukan tes kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan yang meliputi: koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ ketepatan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian.. 			

SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : XI
Kompetensi Inti :

5. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
6. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
7. Memahami, menerapkan, 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.
8. 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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.3 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.4 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.9 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.10 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.11 Menghargai perbedaan					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.12 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.13 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.14 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.15 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.8 Menganalisis dan mengategorikan keterampilan dasar empat gaya renang, dan keterampilan dasar penyelamatan, serta tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air</p> <p>4.8 Mempraktikkan keterampilan dasar empat gaya renang dengan koordinasi yang baik, dan keterampilan dasar penyelamatan, serta tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air*</p>	<p>Aktivitas Renang</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik memperhatikan teknik gerakan renang gaya bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu dan pertolongan kecelakaan di air yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengajukan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik gerakan renang gaya bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu dan pertolongan kecelakaan di air. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan teknik gerakan renang gaya bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu dan pertolongan kecelakaan di air dari buku atau pun media yang lainnya. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kealahan yang sering dilakukan saat melakukan aktivitas renang dan memberikan pertolongan pada kecelakaan di air. • Memperagakan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes:</p>	<p>4 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kolam renang • Pelampung renang • Kaca mata renang • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud. • TV/Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>napas, dan koordinasi renang gaya bebas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya dada. • Memperagakan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya punggung. • Memperagakan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya kupu-kupu . • Memperagakan cara memberikan pertolongan pada korban kecelakaan di air. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menentukan gaya renang yang harus digunakan untuk melakukan pertolongan. • Membandingkan faktor kesulitan dari pada ke empat (4) gaya renang yang sudah dipelajarinya. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan perlombaan estafet renang gaya (bebas, dada, punggung dan kupu-kupu) menempuh jarak (4 x 25 m) secara berkelompok dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. • Peserta didik memperagakan gerak rangkaian cara memberikan pertolongan di air secara berpasangan dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. 	Prinsip dan konsep keterampilan gerak		

SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : XI
Kompetensi Inti :

5. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
6. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
7. Memahami, menerapkan, 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.
8. 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

.KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.3 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.4 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai					

.KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
aktivitas. 2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.					
3.9 Memahami upaya pencegahan dan penanggulangan bahaya NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara	Pencegahan Narkoba dan Psikotropika	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan penjelasan tentang dampak buruk terhadap penyalahgunaan narkoba dan psikotropika bagi diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara 	Observas: Untuk mengukur keterampilan menyajikan dan perilaku selama aktifitas	1 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Laktop LCD Alat praga Poster Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud. TV/Video
4.9 Menyajikan informasi berkaitan dengan upaya pencegahan dan penanggulangan bahaya NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara		Menanya <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan dampak buruk terhadap penyalahgunaan narkoba dan psikotropika bagi diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara Eksplorasi <ul style="list-style-type: none"> Mencari berbagai informasi tentang upaya yang dapat dilakukan untuk pencegahan dan penanggulanga narkoba dan psikotropika dari berbagai sumber dan mendiskusikannya.. Mencari berbagai informasi tentang pengaruh yang diakibatkan narkoba dan psikotropika bagi tubuh manusia dari berbagai sumber dan mendiskusikannya. Mengasosiasi <ul style="list-style-type: none"> Mencari hubungan penyebab penyalahgunaan narkoba dan psikotropika di kalangan remaja Membuat pola pencegahan penyalahgunaan narkoba dan psikotropika di kalangan remaja Mengkomunikasikan <ul style="list-style-type: none"> Menyampaikan hasil temuan tentang cara-cara pencegahan dan penanggulangan bahaya NARKOBA dan psikotropika dan mendiskusikan serta membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok dan mempresentasikannya di depan kelas. 	Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep Tes: Prinsip Pencegahan Narkoba dan Psikotropika		

SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : XI
Kompetensi Inti :

5. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
6. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
7. Memahami, menerapkan, 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.
8. 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

KOMPETENSI DASAR	MATERI	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	ALAT/SUMBER
1.3 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.4 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai					

KOMPETENSI DASAR	MATERI	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	ALAT/SUMBER
aktivitas. 2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.					
3.10 Memahami dampak seks bebas terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat luas. 4.10 Menyajikan informasi tentang dampak seks bebas terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat luas	Budaya Hidup Sehat	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan penjelasan tentang penyebab terjadinya seks bebas, dampak yang ditimbulkan terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat, dan cara pencegahan seks bebas secara individu. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengajukan pertanyaan permasalahan yang dijelaskan guru berkaitan dengan seks bebas. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Mencari informasi dari berbagai media tentang penyebab terjadinya seks bebas, dampak yang ditimbulkannya. Mengidentifikasi perilaku-perilaku seks bebas pada usia sekolah secara individu. Mendiskusikan penyebab terjadinya seks bebas, dampak yang ditimbulkan terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat, dan cara pencegahan seks bebas dengan menunjukkan perilaku hidup sehat, kerjasama, toleransi, disiplin, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas <p>Mengasosiasasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Banyaknya media yang dapat merangsang terjadinya perbuatan yang menyimpang sehingga banyak yang ingin mencoba yang akhirnya ketagihan. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas berkaitan dengan seks bebas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas. 	<p>Observas: Untuk mengukur keterampilan menyajikan dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep</p> <p>Tes: Dampak seks bebas</p>	1 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Laptop LCD Alat pra-ga Poster Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud. Internet

SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : XI
Kompetensi Inti :

5. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
6. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
7. Memahami, menerapkan, 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.
8. 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

.KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.3 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.4 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas.					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
2.8 Memiliki perilaku hidup sehat					
3.11 Memahami bahaya, penularan, dan cara mencegah HIV dan AIDS 4.11 Menyajikan informasi berkaitan dengan bahaya, penularan, dan cara mencegah HIV dan AIDS	Budaya Hidup Sehat	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan penjelasan guru tentang tentang sejarah, hakekat, penyebab, tanda-tanda, dan gejala-gejala HIV dan AIDS secara individu. Memperhatikan Mencari berbagai informasi tentang sejarah, hakekat, penyebab, tanda-tanda, dan gejala-gejala HIV dan AIDS secara individu. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengajukan pertanyaan dan mendiskusikan tentang HIV dan AIDS <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik memaparkan hal yang berkaitan dengan penyebab, cara penularan, bahaya, cara pencegahan, dan penanggulangan HIV dan AIDS secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku hidup sehat, kerjasama, toleransi, disiplin, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Membuat laporan hasil diskusi dan power point tentang penyebab, cara penularan, bahaya, cara pencegahan, dan penanggulangan HIV dan AIDS secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas 	<p>Observas: Untuk mengukur keterampilan menyajikan dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep</p> <p>Tes: bahaya, penularan, dan cara mencegah HIV dan AIDS</p>	1 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Laktop LCD Alat praga Poster Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud. Internet

.KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas.			

SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : XI
Kompetensi Inti :

5. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
6. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
7. Memahami, menerapkan, 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.
8. 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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.3 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.4 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas. 2.16 Memiliki perilaku hidup sehat					
3.12 Menganalisis perencanaan program kesehatan pribadi 4.12 Merancang program perencanaan kesehatan pribadi untuk 1 semester	Budaya Hidup Sehat	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan penjelasan tentang jenis-jenis anggota tubuh untuk dipelihara dalam menjaga kesehatan pribadi dan macam-macam penyakit yang timbul oleh tidak terpeliharanya kesehatan pribadi secara individu. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik secara bergantian mengajukan pertanyaan tentang jenis-jenis anggota tubuh dan macam-macam penyakit yang dapat ditimbulkan karena tidak terpeliharanya kesehatan pribadi. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Mencari berbagai informasi tentang jenis-jenis anggota tubuh dan cara memeliharanya. Mencari berbagai informasi tentang cara penanggulangan penyakit yang diakibatkan oleh tidak terpeliharanya kesehatan pribadi secara individu. Mendiskusikan tentang langkah-langkah perencanaan program kesehatan pribadi secara berkelompok. Mendiskusikan tentang cara penyusunan jadwal kegiatan sehari-hari dalam menuju hidup sehat dan berkualitas secara berkelompok. Mendiskusikan tentang perencanaan program kesehatan pribadi dalam rangka menuju hidup sehat dan berkualitas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku hidup sehat, kerjasama, toleransi, disiplin, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas. 	<p>Observas: Untuk mengukur keterampilan menyajikan dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep</p> <p>Tes: Kesehatan pribadi</p>	1 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Laptop LCD Alat praga Poster Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud. Internet

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memebuat perencanaan untuk dapat hidup sehat dan berkualitas mudah, akan tetapi sulit dalam pelaksanaannya. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas secara berkelompok berkaitan dengan program hidup sehat dan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas. 			

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Nama Sekolah	: SMAN 1 KOTA MUNGKID
Kelas/Semester	: X / 1 (Ganjil)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema/Topik	: Teknik Dasar Melempar/mengumpan Bola Basket
Pertemuan ke	: 1 (pertama)
Waktu	: 3 x 45 menit

A. Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
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.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
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 Dasar dan Indikator:

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga:
 - 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain:
 - 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar:
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik:
 - 3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar:

C. Tujuan:

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Membiasakan berdoa sebelum melakukan aktivitas
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menerapkan prinsip keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran .
4. Menjelaskan teknik dasar melempar bolabasket.
5. Menjelaskan konsep gerak melempar bolabasket.
6. Melakukan teknik dasar menangkap bolabasket.
7. Melakukan teknik dasar lempar tangkap melalui permainan.

D. Materi Pembelajaran :

1. *Melempar* bolabasket.

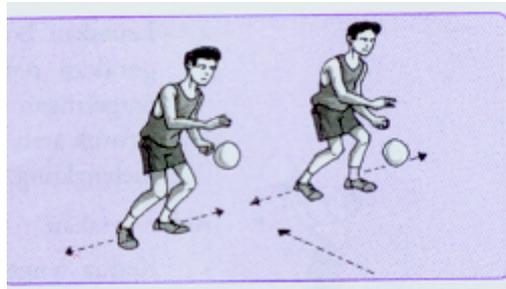
Melempar dalam permainan bolabasket adalah usaha atau upaya seorang pemain bolabasket dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah

untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri maupun di lapangan lawan. Teknik dasar melempar dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

Elemen dasar bagi pelaksanaan lemparan chest pass yang baik adalah: a). Gerakan memegang bola. b). Mengatur posisi. c). Melempar bola dan d). Mengarahkan bola ke arah sasaran.

1) Persiapan (Sikap awal)

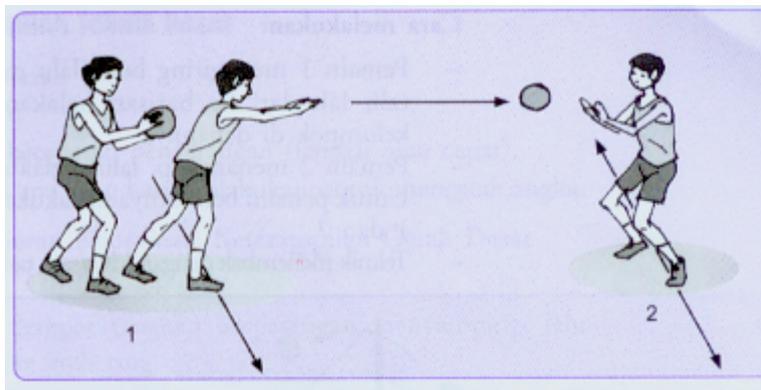
- (a) Pegang bola dengan kedua tangan, atur posisi tubuh
- (b) kaki dalam posisi meragang dengan santai, bahu terbuka lebar
- (c) tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah.
- (d) pandangan ke arah teman yang akan dituju



Gb. 1 Gerakan persiapan *chest pass*

2) Pelaksanaan (Perkenaan bola)

- (a) lemparkan bola dengan kedua tangan
- (b) lemparan dari depan dada
- (c) luruskan kedua siku
- (d) pergelangan tangan/pols diaktifkan
- (e) berat badan mengikuti ke arah kaki bagian depan



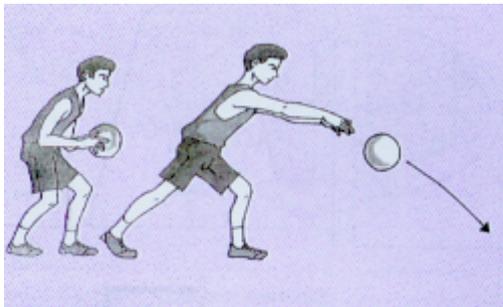
Gb. 2 Gerakan pelaksanaan *chest pass*

2. Bounce pass

Cara memantulkan bola melalui kolong kaki lawan yang terbuka lebar cara ini juga bisa dilakukan melalui sisi kiri atau kanan lawan, hal ini biasanya dilakukan jika harus berhadapan dengan lawan yang berpostur lebih tinggi. Teorinya adalah memantulkan ke tanah dengan titik pantul $\frac{2}{3}$ jarak kita ke target kawan.

Cara melakukan bounce pass:

1. Metode pelaksanaannya (sikap permulaan) sama dengan operan setinggi dada.
2. Bola dilepaskan atau didorong dengan tolakan dua tangan menyerong ke bawah dari letak badan lawan dengan jarak kira-kira $\frac{1}{3}$ dari penerima.
3. Pandangan mata ke arah bola yang di pantulkan, kemudian ke penerima.
4. Bila berhadapan dengan lawan, maka sasaran pantulan bola berada di samping kanan atau kiri.



Gb.3 Gerakan Pelaksanaan *Bounce pass*

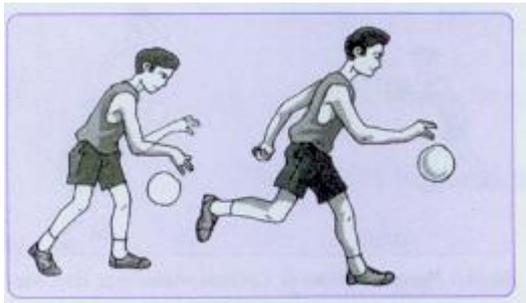
3. Dribbling

Dribbling adalah teknik paling dasar dari permainan bola basket. Untuk mendribble bola dengan baik, skill harus terus dilatih, karena kemampuan Dribbling yang baik akan berdampak pada penguasaan bola yang baik pula.

Cara melakukan dribble

1. Peganglah bola dengan kedua tangan yang relax, tangan kanan di atas bola, sedang tangan kiri menjadi tempat terletaknya bola.
2. Berdirilah seakan-akan dengan kaki kiri agar sedikit di depan kaki kanan.
 3. Condongkan badan ke depan mulai dari pinggang.
 4. Mulai pantulkan bola dengan tangan kanan, (sebagai permulaan sebaiknya mata masih melihat bola).
 5. Gerakkan lengan hampir sepenuhnya.

- 6 Jangan memukul bola dengan telapak tangan, tetapi pantulkan dengan jari-jari dibantu dengan gerakan pergelangan tangan.
- 7 Mulailah jangan melihat bola, dan percepatlah gerak
- 8 Kemudian menggiring dengan agak rendah, maju, mundur, cepat, secepatnya, berliku, berkelok dengan rintangan dan lawan



Gb.4 Gerakan Pelaksanaan *Dribbling*

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. 	17 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru membagikan materi tentang bola basket 2. Peserta didik mempelajari tentang materi 	60 menit

	<p>yang diberikan oleh guru (mengamati)</p> <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 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 11. Setelah semua peserta didik melakukan , peserta didik diberi kesempatan mencari alternative gerakan 	
<p>Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi lemparan chest pass, Bounce pass, Dribbling • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik 	<p>13 Menit</p>

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

G. Sarana dan Prasarana

1. Alat :

- Lapangan, Bolabasket, bola karet, cone, pluit.

3. Sumber Belajar

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

RUBRIK PENILAIAN SIKAP DALAM PERMAINAN BOLABASKET

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
A. Sportif	
1. Menghargai teman dan lawan	
2. Menerima kekalahan	
3. Mentaati peraturan permainan	
B. Tanggung jawab	
3.1.1 Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
3.1.2 Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan	
3.1.3 Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.	
3.1.4 Menjaga ketertiban lingkungan sekitar	
3.1.5 Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
.5.1 Disiplin	
1. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan	
2. Mengikuti semua proses pembelajaran	
JUMLAH	

JUMLAH MAKSIMAL : 10	
----------------------	--

Jumlah skor yang diperoleh

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

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

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Nama Sekolah	: SMAN 1 KOTA MUNGKID
Kelas/Semester	: X / 1 (Ganjil)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema/Topik	: Teknik Dasar Bola Voli
Pertemuan ke	: 1
Waktu	: 3 x 45 menit (1 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, reponsif 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.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural 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.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

B. Kompetensi Dasar :

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 dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran

2.3 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik

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

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

C. Indikator Pencapaian Kompetensi :

1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran

2.1.1. Menghargai teman dan lawan

2.1.2. Mentaati peraturan permainan

2.2.1 Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya

3.1.6 Melakukan analisis gerakan passing bawah, passing atas, dan servis dalam permainan

4.1.1 Melakukan permainan bola voli dengan menggunakan servis, passing bawah dan passing atas

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

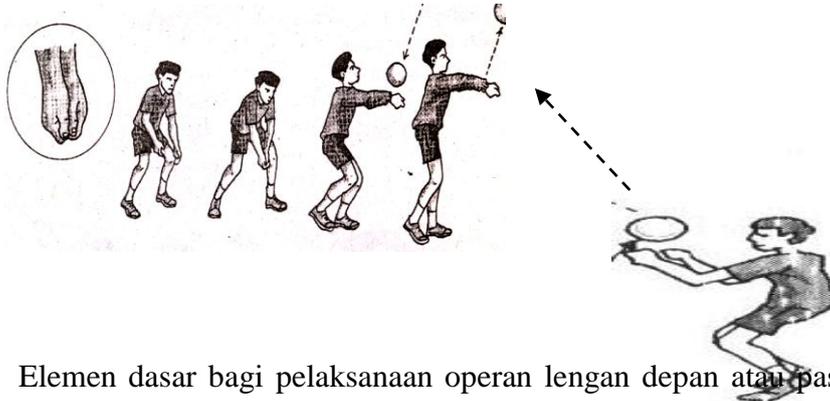
2. Membiasakan berdoa sebelum melakukan aktivitas.
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menerapkan prinsip keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
4. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
5. Menjelaskan teknik dasar passing bawah, passing atas, dan servis bola voli.
6. Menjelaskan konsep gerak passing bawah, passing atas, dan servis bola voli.
7. Melakukan teknik dasar passing bawah bola voli, passing atas, dan servis bola voli
8. Melakukan teknik dasar passing bawah, passing atas, dan servis bola voli melalui permainan.

E. Materi Pembelajaran :

2. *Passing* bawah bola voli.

Passing dalam permainan bolavoli adalah usaha atau upaya seorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri.

Teknik dasar (pasing bawah) dengan rincian kegiatan sebagai berikut:



Elemen dasar bagi pelaksanaan operan lengan depan atau *passing* bawah yang baik adalah: a). Gerakan mengambil bola. b). Mengatur posisi. c). Memukul bola dan d). Mengarahkan bola kearah sasaran.

3) Persiapan (Sikap awal)

- (e)bergerak kearah bola dan atur posisi tubuh
- (f) genggam jemari tangan
- (g) kaki dalam posisi meragang dengan santai, bahu terbuka lebar
- (h) tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah.
- (i) bentuk landasan dengan lengan
- (j) sikut terkunci
- (k) lengan sejajar dengan paha
- (l) pinggang lurus
- (m) pandangan kearah bola



Gb. 1 Gerakan persiapan *passing* bawah

4) Pelaksanaan (Perkenaan bola)

- (f) menerima bola di depan badan
- (g) sedikit mengulurkan kaki
- (h) berat badan dialihkan kedepan
- (i) perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan
- (j) pukul bola jauh dari badan
- (k) pinggul bergerak ke depan
- (l) perhatikan bola saat menyentuh lengan



Gb. 2 Gerakan pelaksanaan *passing* bawah

5) Gerakan Lanjutan (Sikap akhir)

- (a) jari tangan tetap digenggam
- (b) sikut tetap terkunci
- (c) landasan mengikuti bola kesasaran.
- (d) pindahkan berat badan arah kesasaran
- (e) perhatikan bola bergerak kesasaran



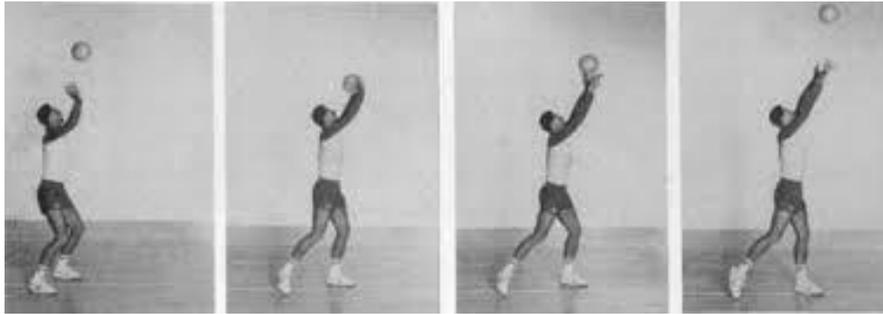
Gb. 3 Gerakan lanjutan *passing* bawah

3. Passing atas bola voli.

Passing dalam permainan bola voli adalah usaha atau upaya seorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk

mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri.

Teknik dasar (pasing atas) dengan rincian kegiatan sebagai berikut:



Elemen dasar bagi pelaksanaan operan lengan depan atau passing atas yang baik adalah: a). Gerakan mengambil bola. b). Mengatur posisi. c). Memukul bola dan d). Mengarahkan bola kearah sasaran.

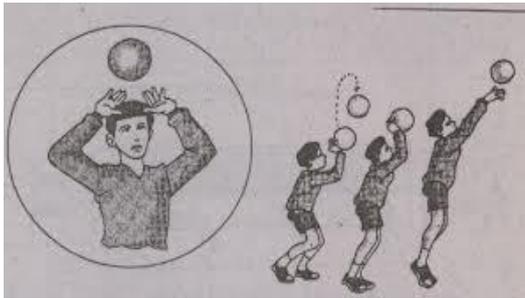
1) Persiapan (Sikap awal)

- (a) bergerak kearah bola dan atur posisi tubuh
- (b) jemari tangan di buka
- (c) kaki dalam posisi meragang dengan santai,
- (d) tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah.
- (e) pandangan kearah bola
- (f) kedua tangan siap di depan dahi



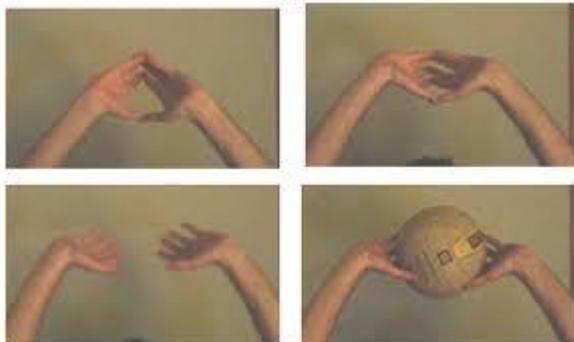
2) Pelaksanaan (Perkenaan bola)

- (a) menerima bola di atas dahi
- (b) sedikit mengulurkan kaki
- (c) berat badan dialihkan kedepan
- (d) perhatikan bola saat menyentuh jari tangan
- (e) arahkan bola jauh ke depan atas dari badan



3) Gerakan Lanjutan (Sikap akhir)

- (a) jari tangan di buka rileks
- (b) lecutkan tangan mengikuti arah bola.
- (c) perhatikan bola bergerak kesasaran



4. Servis bawah bola voli.

Servis dalam permainan bolavoli adalah tindakan memukul bola oleh seorang pemain belakang kanan yang dilakukan dari daerah servis, langsung ke lapangan lawan. Servis merupakan gerakan memukul bola untuk memulai permainan. Keberhasilan suatu servis tergantung pada kecepatan bola, jalan dan perputaran bola dan penempatan bola daerah lawan.

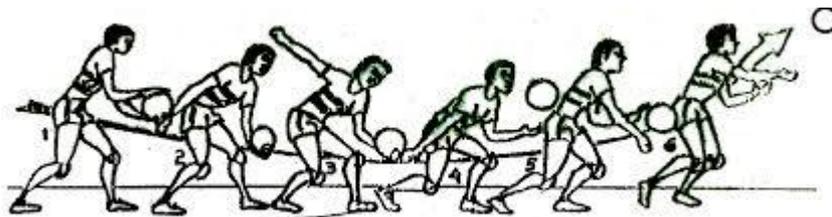
Teknik dasar (servis bawah) dengan rincian kegiatan sebagai berikut:



Elemen dasar bagi pelaksanaan servis bawah yang baik adalah: a). Mengatur posisi. b). Memukul bola dari bawah dan c). Mengarahkan bola kearah daerah lawan.

1) Persiapan (Sikap awal)

- (a) Berdiri di daerah servis
- (b) Tangan kiri memegang bola setinggi pinggang, tangan kanan berada disamping kanan
- (c) kaki kiri di depan dekat dengan garis servis
- (d) lutut di tekuk sedikit
- (e) pandangan kearah bola



2) Pelaksanaan (Perkenaan bola)

- (a) Ayunkan tangan kanan ke depan
- (b) Pukul bola dengan telapak tangan

3) Gerakan Lanjutan (Sikap akhir)

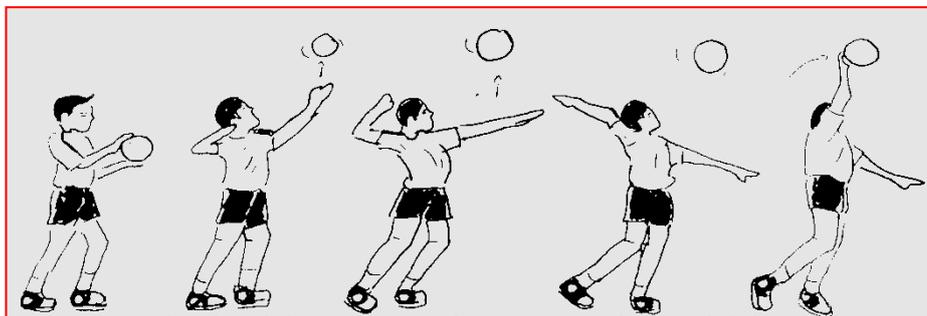
- (a) Gerakan tangan mengikuti arah bola
- (b) Kaki kanan ke depan
- (c) Perhatikan bola ke arah sasaran



5. Servis atas bola voli.

Servis dalam permainan bolavoli adalah tindakan memukul bola oleh seorang pemain belakang kanan yang dilakukan dari daerah servis, langsung ke lapangan lawan. Servis merupakan gerakan memukul bola untuk memulai permainan. Keberhasilan suatu servis tergantung pada kecepatan bola, jalan dan perputaran bola dan penempatan bola daerah lawan.

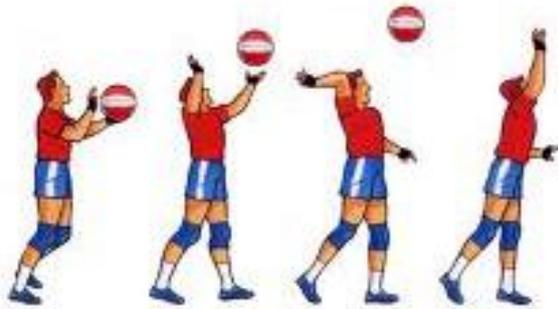
Teknik dasar (servis atas) dengan rincian kegiatan sebagai berikut:



Elemen dasar bagi pelaksanaan servis atas yang baik adalah: a). Mengatur posisi. b). Melambungkan bola, c) Memukul bola dari atas dan d). Mengarahkan bola kearah daerah lawan.

1) Persiapan (Sikap awal)

- (a) Berdiri di daerah servis
- (b) Tangan kiri memegang bola diatas kepala, tangan kanan ditarik ke belakang atas
- (c) kaki kiri di depan dekat dengan garis servis
- (d) lutut di tekuk sedikit
- (e) pandangan kearah bola



2) Pelaksanaan (Perkenaan bola)

- (a) Bola lemparkan di atas kepala
- (b) Ayunkan tangan kanan ke depan
- (c) Pukul bola dengan telapak tangan



3) Gerakan Lanjutan (Sikap akhir)

- (a) Gerakan tangan mengikuti arah bola
- (b) Kaki kanan ke depan
- (c) Perhatikan bola ke arah sasaran

E. Pendekatan dan Metode Pembelajaran.

- 4. Pendekatan : saintifik (*scientific*)
- 5. Metode : Ceramah, Resiprokal

F. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKT U
----------	-----------	-----------

<p>Pendahuluan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan Mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya. • Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran. • Pemanasan (<i>warming up</i>) untuk mengikuti pembelajaran. 	<p>17 menit</p>
<p>Inti</p>	<ol style="list-style-type: none"> 12. Guru membagikan materi tentang bola voli 13. Peserta didik mempelajari tentang materi yang diberikan oleh guru (mengamati) 14. Peserta didik mendiskusikan materi yang diberikan dengan temannya.(menanya) 15. Peserta didik melakukan klarifikasi dan konfirmasi pada guru 16. Peserta didik secara berpasangan bertindak sebagai pelaku dan pengamat (tanggung jawab) 17. Pelaku mencoba melakukan gerakan 18. Pengamat mengamati gerakan yang dilakukan oleh pelaku (analisis, menalar) 19. Pengamat melakukan koreksi tentang gerakan yang dilakukan oleh pelaku (evaluasi, menalar,) 20. Pelaku memperbaiki gerakan sesuai hasil koreksi dari pengamat (menyaji) 21. Setelah semua tugas gerak dilakukan oleh pelaku dan dikoreksi oleh pengamat maka dilakukan pergantian peran (kerjasama) 22. Setelah semua peserta didik melakukan , 	<p>60 menit</p>

	peserta didik diberi kesempatan mencari alternative gerakan	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan tentang materi passing bawah, passing atas, servis • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi passing bawah, passing atas, servis • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	13 Menit

G. Sarana Dan Prasarana

1. Alat :

- Lapangan,
- Bolavoli,
- net/jarring,
- bola karet,
- cone,
- pluit.

3. Sumber Belajar

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

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Nama Sekolah	: SMAN 1 KOTA MUNGKID
Kelas/Semester	: X / 1 (Ganjil)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema/Topik	: Teknik Dasar Sepak Bola
Pertemuan ke	: 1
Waktu	: 2 x 45 menit

A. Kompetensi Inti :

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

B. ompetensi 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
- 3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik
 - 4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan

C. Tujuan:

Setelah Kalian menyelesaikan pembelajaran dengan bahasan “Menendang, mengontrol/menghentikan bola.(Sepakbola Permainan yang Menyenangkan)” ini, Kalian akan dapat:

1. Menjelaskan pengertian tehnik tendangan pada permainan sepakbola.
2. Menjelaskan berbagai macam tehnik mengontrol/menghentikan bola pada permainan sepakbola.
3. Menjelaskan bagian-bagian kaki yang dapat digunakan untuk menendang.
4. Menjelaskan bagian-bagian kaki yang dapat digunakan mengontrol bola
5. Menjelaskan berbagai jenis menerima umpan pada permainan sepakbola.
6. Menjelaskan cara menerima umpan pada permainan sepakbola.
7. Menjelaskan pengertian menggiring pada permainan sepakbola.
8. Menjelaskan cara menggiring pada permainan sepakbola.
9. Menjelaskan bagian kaki mana yang dapat digunakan untuk menendang jarak jauh
10. Menjelaskan bagian kaki mana yang paling efektif untuk mengumpan pada jarak pendek

D. Materi Pembelajaran (Rincian dari materi pembelajaran)

1. Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam
2. Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian luar
3. Teknik mengontrol bola menggunakan kaki bagian dalam
4. Teknik menendang bola dengan punggung kaki

E. Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Alat/bahan: bola sepak, peluit ,cone
2. Sumber Belajar : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA kelas X

F. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan tatap muka : **Aktivitas Pembelajaran menendang bola dan mengontrol bola dengan menggunakan kaki bagian dalam**

a. Pendahuluan

1. menyiapkan peserta didik dalam barisan 3 bersaf (semua peserta didik dapat melihat guru, mendengarkan suara guru)
2. guru memimpin berdo'a
3. guru mengecek kehadiran semua peserta didik
4. guru menanyakan kesehatan peserta didik
5. peserta didik lari mengelilingi lapangan sepak bola
6. guru memandu peserta didik untuk melakukan peregangan
7. guru melakukan apersepsi tentang olahraga cabang sepak bola
8. guru menjelaskan tentang kompetensi dasar dan indikator kompetensi dasar yang akan dicapai
9. guru menjelaskan tujuan pembelajaran dalam keterampilan menendang dan mengontrol bola
10. menyampaikan garis-garis besar cakupan materi keterampilan teknik menendang dan mengontrol bola
11. penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan peserta didik dalam menyelesaikan masalah

G. INTI :

1. Latihan dasar menendang

- a. Menendang bola dengan kaki bagian dalam
- b. Kaki tumpu berada di samping bola
- c. -. Lutut ditekuk sedikit
- d. -. Kaki diputar ke luar pada pangkal paha membentuk sudut 90 derajat
- e. -. Pergelangan kaki yang akan menendang dikencangkan
- f. -. Bagian dalam kaki tepat mengenai pertengahan bola lalu kaki tendang
- g. Bergerak lurus searah bola.



2. Menendang bola dengan kaki bagian luar

- a. Badan lurus dengan bola
- b. Kaki tumpu berada di samping bola
- c. Pergelangan Kaki diputar ke dalam, selanjutnya bola ditendang dengan
- d. Kaki bagian luar.



3. Menendang bola dengan punggung kaki

- a. Badan lurus dengan bola
- b. Kaki tumpu berada di samping bola
- c. Pergelangan Kaki dikuatkan, punggung kaki menghadap ke
- d. Depan, ujung kaki lebih rendah dari tumit selanjutnya bola ditendang dengan
- e. Kaki bagian atas atau bagian punggung.



4. Latihan dasar menahan bola

Mengontrol bola dengan kaki bagian dalam

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

5. Latihan dasar menahan bola

Mengontrol bola dengan kaki bagian luar

- a. kaki kanan di depan,
- b. Pergelangan kaki diputar, ujung kaki menghadap kebawah, lutut ditekuk

- c. Kaki kiri digunakan sebagai tumpuan, lutut ditekuk hingga berat badan ada di kaki kiri.
- d. Badan sedikit condong
- e. Tangan rileks untuk menjaga keseimbangan badan

Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKT U
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan Mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya. • Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran. • Pemanasan (<i>warming up</i>) untuk mengikuti pembelajaran. 	17 menit
Inti	<p>23. Guru membagikan materi tentang sepak bola</p> <p>24. Peserta didik mempelajari tentang materi yang diberikan oleh guru (mengamati)</p> <p>25. Peserta didik mendiskusikan materi yang diberikan dengan teman-temannya.(menanya)</p> <p>26. Peserta didik melakukan klarifikasi dan konfirmasi pada guru</p> <p>27. Peserta didik secara berpasangan bertindak sebagai pelaku dan pengamat (tanggung jawab)</p> <p>28. Pelaku mencoba melakukan gerakan</p> <p>29. Pengamat mengamati gerakan yang dilakukan oleh pelaku (analisis, menalar)</p> <p>30. Pengamat melakukan koreksi tentang gerakan yang dilakukan oleh pelaku (evaluasi, menalar,)</p> <p>31. Pelaku memperbaiki gerakan sesuai hasil koreksi dari pengamat (menyaji)</p> <p>32. Setelah semua tugas gerak dilakukan oleh pelaku dan dikoreksi oleh pengamat maka dilakukan pergantian peran (kerjasama)</p> <p>33. Setelah semua peserta didik melakukan , peserta didik diberi kesempatan mencari alternative gerakan</p>	60 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. 	13

	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan tentang materi • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi passing bawah, passing atas, servis • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	Menit
--	---	--------------

G. Sarana dan Prasarana

Alat :

- Lapangan,
- Bola sepak,
- cone,
- pluit

LEMBAR PENILAIAN SISWA

Kelas/Program : X MIA 3

Penilaian : Bola voli

No	Nama Siswa	Daftar nilai			
		Passing bawah	Passing atas	Servis 1	Servis 2
1	Adilia Khoerunisa	37	32	B	-
2	Anisa Dwi Afifia	34	48	-	B
3	Annisatul Ilzan	43	39	-	-
4	Aulia Nur Hidayah	31	60	-	-
5	Dela Oktavia	30	41	-	B
6	Dewi Krismawati	40	36	-	-
7	Dian Wulan Ramadhani				
8	Farikha Nur Azizah	23	37	-	-
9	Ferninda Dewi K.	27	36	-	-
10	Meylia Riassari	28	34	B	B
11	Mufida Indraswari	36	54	-	-
12	Muhamad Andi P	52	76	B	-
13	Muhamad Yoga Setyo B	75	53	-	-
14	Nindya Retia Safitri	37	49	-	-
15	Nur Hidayati	33	77	-	-
16	Nur Sabila	28	41	-	B
17	Nurul Latifah	25	46	-	B
18	Panji Setiawan	24	54	-	-
19	Pradini Syarifah R	23	21	-	-
20	Pradita Icha Listya Rini	34	58	-	-
21	Risna Fatin Alifah				
22	Riza Ahmad Nurrokhman	43	46	B	B
23	Riza Rahmad Muzaky	50	41	B	B
24	Rizaldy	53	50	B	B
25	Sherly Kusuma Hidayati .I	28	27	B	B
26	Siska Yuli Setiorini	22	28	-	-
27	Siti Navilatul Azizah	17	34	-	-
28	Tanda Fatchul Huda	35	44	B	B
29	Vera Elviana Safitri	30	35	-	-
30	Vetty Puspita Dewi	30	48	-	-
31	Wahyu Dian Mulyati	38	48	-	-

32	Yulinda Mita G.	38	53	-	-
33	Zunia Dewi Utami	35	52	-	-

PENILAIAN BLA BASKET XI IS 1

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	Adhi karso N		V				V			V				
2	Ahmad abdul A		V				V			V				
3	Akhmad fatomi	V					V				V			
4	Amalia nur islami		V			V				V				
5	Andika eka d		V			V					V			
6	Aprilia diyanti s	V				V					V			
7	Arlita carolina n		V				V				V			
8	Beta rahmawati	V				V					V			
9	Dewi Puspasari		V				V				V			
10	Dewi ayu trisnani		V				V				V			
11	Dinda satria	V				V					V			
12	Haidir amru		V			V				V				
13	Hernimas naufalia		V			V				V				
14	Hilmi T	V				V				V				
15	Kholid santoso	V				V					V			
16	Monita apriliani		V				V				V			
17	Naimatul M		V				V				V			
18	Nino ardiansah	V				V				V				
19	Nur abita p		V			V					V			
20	Oktaviani zendi		V			V				V				
21	Qomariyah	V					V				V			
22	Rezkia zanuba a		V				V			V				
23	Rifqi nasihul	V				V				V				
24	Rizkiana c		V			V					V			
25	Shania mutiara a		V			V				V				
26	Suci wulandari		V			V					V			
27	Surani		V				V				V			

28	Tasya agatha	V				V					V			
29	Umi anisatul k		V				V			V				
30	Yogha putra	V					V			V				

No	Nama Peserta Didik	Posisi/ Sikap Awal				Pelaksanaan Gerak				Posisi/ Sikap Akhir				Jumlah Bola Masuk
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
27	Surani	V				V				V				3
28	Tasya agatha		V				V				V			2
29	Umi anisatul k		V				V				V			2
30	Yogha putra		V				V				V			2

PENILAIAN BASKET

Kelas : XI.IPS.3

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	Arif rahman		V			V					V			
2	Adhika bhagas a	V				V				V				
3	Afifah ari arsiwi	V				V				V				
4	Anggun krisnawati	V				V				V				
5	Anindhita p	V					V			V				
6	Annisa ardiana	V					V			V				
7	Arief helmi p	V					V			V				
8	Ayuk nila r	V				V				V				
9	Benyria Meilana	V				V					V			
10	Binti mukharomah	V				V				V				
11	Bomantara ragil	V				V				V				
12	Dian arifah	V				V				V				
13	Dwi indrawati	V				V				V				
14	Eka refy l		V				V				V			
15	Faris ghazi h	V				V				V				
16	Gagas zulia s		V			V					V			
17	Gilang r	V				V				V				
18	Irfan sharif	V				V				V				
19	Luluk fajar k	V					V			V				
20	Melati intan k	V					V			V				
21	Nadifa oksa a	V					V			V				
22	Nurhanif satul	V				V					V			
23	Rima atika		V				V			V				
24	Rina tri puji	V				V					V			
25	Rismawati		V				V				V			
26	Sani munifah		V					V		V				

27	Siti Munadhiroh	V						V		V				
28	Theges sellfina	V				V				V				
29	Yunanda d	V												
30	Zakiyyatun nisa	V				V					V			

**PENILAIAN SEPAK BOLA
XI IS 3**

No	Nama Peserta Didik	Posisi/ Sikap Awal				Pelaksanaan Gerak				Posisi/ Sikap Akhir				Jumlah Bola Masuk
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1	Arif rahman	V				V				V				4
2	Adhika bhagas a	V				V				V				4
3	Afifah ari arsiwi		V			V				V				4
4	Anggun krisnawati		V				V				V			2
5	Anindhita p		V				V				V			2
6	Annisa ardiana		V				V				V			2
7	Arief helmi p	V				V				V				4
8	Ayuk nila r		V				V				V			3
9	Benria Meilana		V				V				V			2
10	Binti mukharomah		V				V				V			2
11	Bomantara ragil	V				V				V				4
12	Dian arifah		V				V				V			3
13	Dwi indrawati		V				V			V				2
14	Eka refy l		V				V				V			2
15	Faris ghazi h	V					V				V			3
16	Gagas zulia s		V				V				V			3
17	Gilang r	V				V					V			4
18	Irfan sharif		V				V				V			3
19	Luluk fajar k		V				V				V			3
20	Melati intan k		V				V				V			2
21	Nadifa oksa a		V				V				V			2
22	Nurhanif satul		V				V				V			2
23	Rima atika	V					V				V			3
24	Rina tri puji		V				V				V			2
25	Rismawati		V				V				V			2

26	Sani munifah		V				V				V			2
27	Siti Munadhiroh	V					V			V				4
28	Theges sellfina		V			V					V			2
29	Yunanda d	V					V			V				2
30	Zakiyyatun nisa		V				V				V			2

PENILAIAN BOLA BASKET XI IPS 5

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	Ahmad hamin	V					V				V			
2	Aldy mahardika	V					V				V			
3	Anggi aryati		V				V				V			
4	Apriliya dwi		V				V				V			
5	Ardity noor		V				V				V			
6	Ayu estithi		V				V				V			
7	Ayunjiyah t		V				V				V			
8	Christian aditya	V					V				V			
9	Farah Nurhalizah		V				V				V			
10	Fauziyah fitriani		V				V				V			
11	Galoh wiliyana	V					V				V			
12	Hafidz ramadan	V				V					V			
13	Hestin hoirun		V				V				V			
14	Ika ariani		V			V					V			
15	Kurnia wahidatun		V				V				V			
16	Marniana anggraini		V				V				V			
17	Muhammad rizal													
18	Nunung dwi		V				V				V			
19	Olifia prima		V				V				V			

20	Puspita akil	V					V				V			
21	Rani priastuti		V				V			V				
22	Refia damaika	V					V				V			
23	Reonaldo anggita	V				V				V				
24	Retno laras		V				V				V			
25	Sintya fitriana		V			V					V			
26	Tara qhairunisa		V				V				V			
27	Tri heni r		V				V				V			
28	Tri karmilutasari		V				V				V			
29	Tria kumala		V			V					V			
30	Yoggi bagus	V					V				V			
31	Zuni wahyuningsih		V				V				V			

PENILAIAN SEPAK BOLA
XI IS 5

No	Nama Peserta Didik	Posisi/ Sikap Awal				Pelaksanaan Gerak				Posisi/ Sikap Akhir				Jumlah Bola Masuk
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1	Ahmad hamin	V					V				V			3
2	Aldy mahardika		V				V				V			3
3	Anggi aryati		V				V				V			3
4	Apriliya dwi		V				V				V			2
5	Ardity noor		V				V				V			2
6	Ayu estithi		V				V				V			3
7	Ayunjiyah t		V				V				V			3
8	Christian aditya	V				V					V			4
9	Farah Nurhalizah		V				V				V			3
10	Fauziyah fitriani		V				V				V			2
11	Galoh wiliyana		V				V				V			2
12	Hafidz ramadan		V				V				V			4
13	Hestin hoirun		V				V			V				3
14	Ika ariani		V				V				V			2
15	Kurnia wahidatun		V				V				V			3
16	Marniana anggraini		V			V					V			3
17	Muhammad rizal	V					V				V			3
18	Nunung dwi		V				V				V			2
19	Olifia prima		V				V				V			2
20	Puspita akil													
21	Rani priastuti		V				V				V			2
22	Refia damaika		V				V				V			2
23	Reonaldo anggita	V					V				V			2
24	Retno laras		V				V				V			3
25	Sintya fitriana		V			V					V			2

No	Nama Peserta Didik	Posisi/ Sikap Awal				Pelaksanaan Gerak				Posisi/ Sikap Akhir				Jumlah Bola Masuk
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
26	Tara qhairunisa		V				V				V			2
27	Tri heni r		V				V				V			3
28	Tri karmilutasari		V				V				V			3
29	Tria kumala	V					V				V			3
30	Yoggi bagus	V				V				V				3
31	Zuni wahyuningsih		V				V				V			3

**JUMLAH HARI BELAJAR EFEKTIF (HBE)
TAHUN PELAJARAN 2014-2015**

SEMESTER GASAL : Kelas X, XI, XII

Hari	Jul-13	Agust-13	Sep-13	Okt-13	Nop-13	Des-13	Jml
Senin	0	4	5	3	4	1	17
Selasa	0	4	5	3	4	1	17
Rabu	0	4	4	4	4	1	17
Kamis	1	4	4	4	4	1	18
Jumat	1	4	4	4	4	1	18
Sabtu	1	4	4	2	5	1	17
Jumlah	3	24	26	20	25	6	104
Minggu Efektif	1	4	5	4	4	3	21

SEMESTER GENAP : Kelas X, XI

Hari	Jan-14	Feb-14	Mar-14	Apr-14	Mei-14	Jun-14	Jml
Senin	4	4	2	3	4	0	17
Selasa	4	4	3	3	4	1	19
Rabu	4	4	2	4	4	1	19
Kamis	4	3	2	5	3	1	18
Jumat	4	4	2	3	4	1	18
Sabtu	4	4	2	4	4	1	19
Jumlah	24	23	13	22	23	5	110
Minggu Efektif	4	4	5	4	4	3	24

SEMESTER GENAP : Kelas XII

Hari	Jan-14	Feb-14	Mar-14	Apr-14	Mei-14	Jun-14	Jml
Senin	4	3	2	1	-	-	10
Selasa	3	3	3	1	-	-	10
Rabu	4	3	2	2	-	-	11
Kamis	4	2	2	2	-	-	10
Jumat	3	3	2	2	-	-	10
Sabtu	3	3	2	1	-	-	9
Jumlah	21	17	13	9	-	-	60
Minggu Efektif	4	4	5	2	-	-	15

REKAP	SEMESTER GASAL	SEMESTER GENAP	JUMLAH / TAHUN
HARI EFEKTIF	104	110	214
MINGGU EFEKTIF	21	24	45

Standar HEB 204 -228

Magelang, 26 Juni 2014
Kepala Sekolah,

Drs. Asep Sukendar, M Pd

