

LAPORAN
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN 2
DI SMK NEGERI 3 TEGAL



Disusun Oleh :

Nama : Ade Bagus Suryanto

NIM : 6101409117

Prodi : PJKR

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2012

PENGESAHAN

Laporan PPL 2 ini telah disusun sesuai dengan pedoman PPL Unnes dan disahkan
pada :

hari :

tanggal :

oleh :

Koordinator Dosen Pembimbing

Kepala SMK N 3 Tegal



Drs. Sumiyadi, M.T
NIP. 19540325 198303 1 004

Ibnu Hajar Dewantoro, S.T.P
NIP. 19590426 198503 1 003

Kepala Pusat Pengembangan PPL Unnes

Drs. Masugino, M.Pd.
NIP. 19520721 1980121 001

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penyusun panjatkan kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penyusun dapat menyelesaikan laporan PPL II dengan lancar.

PPL II dilaksanakan pada Tanggal 1 Agustus 2012 sampai 11 Agustus 2012 yang bertempat di SMK Negeri 3 Tegal. PPL ini diikuti oleh 12 mahasiswa dari 4 jurusan. Dalam pelaksanaan PPL II ini, penyusun dapat melaksanakan kegiatan belajar mengajar dengan baik berkat kerjasama serta bantuan dari berbagai pihak.

Pada kesempatan ini, penyusun menyampaikan terimakasih kepada berbagai pihak yang turut membantu penyusunan laporan PPL II dari awal sampai selesai, antara lain kepada :

1. Prof. Dr. H. Soedjiono Sastroatmojo, M.Si, selaku Rektor Universitas Negeri Semarang.
2. Drs. H. Harry Pramono, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang
3. Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd selaku Ketua Jurusan PJKR Universitas Negeri Semarang.
4. Drs. Sumiyadi, M.T. selaku Koordinator Dosen Pembimbing
5. Dra. Endang Sri Hanani, M.Kes. Dosen Pembimbing PPL yang selalu memberikan pengarahan.
6. Ibnu Hajar Dewantoro, S.T.P, selaku Kepala Sekolah SMK Negeri 3 Tegal yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk bisa belajar menjadi guru yang profesional.
7. Riskandi, S.Pd selaku koordinator Mahasiswa PPL.
8. Zaozi, S.Pd selaku Guru Pamong.
9. Segenap Guru, dan karyawan yang sudah banyak membantu kami.
10. Siswa-siswi SMK Negeri 3 Tegal khususnya kelas X yang saya cintai.
11. Rekan-rekan Praktikan PPL UNNES di SMK Negeri 3 Tegal atas kerjasama dan solidaritasnya.

12. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dukungan kepada penulis baik material maupun spiritual

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin berdasarkan literature yang ada namun demikian penulis sadar sepenuhnya bahwa laporan ini masih perlu adanya kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan laporan ini. Akhirnya dengan segala kerendahan hati penulis berharap semoga laporan ini dapat memberikan manfaat, baik pada penulis maupun pada pembaca.

Tegal, Oktober 2012
Praktikan,



Ade Bagus Suryanto
NIM. 6101409117

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN.....	v
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan	2
C. Manfaat	2
BAB II LANDASAN TEORI	4
A. Pengertian Praktek Pengalaman Lapangan.....	4
B. Dasar Hukum	5
C. Dasar Implementasi	5
D. Tujuan Konseptual.....	6
BAB III PELAKSANAAN PPL 2	7
A. Waktu dan Pelaksanaan.....	7
B. Tahapan kegiatan	8
C. Materi kegiatan	10
D. Proses Pembimbingan	12
E. Faktor pendukung dan penghambat	12

BAB IV PENUTUP13

A. Kesimpulan.....13

B. Saran.....14

REFLEKSI DIRI

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa yang menempuh jalur pendidikan dengan mengambil strata 1 (satu) sebelum terjun langsung sebagai tenaga pendidik atau guru di sekolah, maka mahasiswa praktikan terlebih dahulu harus mengikuti pelatihan mengajar yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi tempat praktikan mengikuti perkuliahan. Selain sebagai mata kuliah, Pelatihan ini dilaksanakan agar mahasiswa dapat memperoleh pengalaman mengajar di sekolah dan mengetahui kondisi pembelajaran di sekolah secara langsung.

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah program pendidikan yang diselenggarakan untuk mempersiapkan lulusan S1 kependidikan agar menguasai kompetensi guru secara utuh sesuai dengan Standar Nasional Pendidikan (SNP) sehingga dapat memperoleh pengakuan tenaga pendidik profesional, yang mampu beradaptasi dan melaksanakan tugas profesi pendidik yang unggul, bermartabat, dan dibanggakan lembaga pendidikan pengguna, masyarakat dan bangsa Indonesia.

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) ditujukan untuk membina mahasiswa program kependidikan menjadi tenaga pendidik yang profesional, bertanggung jawab, berdisiplin dan mengetahui tata cara sebagai mana mestinya seorang guru. Untuk mencapai tujuan tersebut mahasiswa telah dibekali dengan berbagai mata kuliah yang akan menunjang kegiatan PPL dan menunjang pengembangan keprofesionalismenya nanti di lapangan kerja sebenarnya. PPL berfungsi untuk memberikan bekal kepada mahasiswa praktikan agar memiliki kompetensi profesional, kompetensi personal, dan kompetensi kemasyarakatan, maka dari itu mahasiswa harus melaksanakan dengan sebaik mungkin untuk mengikuti kegiatan PPL ini.

B. Tujuan

Tujuan dilaksanakannya PPL adalah untuk membentuk mahasiswa praktikan agar menjadi calon tenaga kependidikan yang profesional, sesuai dengan prinsip-prinsip pendidikan berdasarkan kompetensi, yang meliputi kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional, dan kompetensi sosial.

Selain itu Praktik Pengalaman Lapangan berfungsi untuk memberi bekal bagi praktikan agar memiliki kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional, dan kompetensi sosial.

C. Manfaat

Dengan melaksanakan PPL diharapkan dapat memberikan manfaat terhadap semua komponen yang terkait dengan mahasiswa, sekolah, dan perguruan tinggi yang bersangkutan.

1. Manfaat bagi mahasiswa praktikan
 - a. Mampu mengenal, memahami, mendalami berbagai macam dan model karakter siswa atau anak didik.
 - b. Mengetahui dan mengenal secara langsung kegiatan belajar mengajar di sekolah latihan dan memperdalam pengertian dan penghayatan siswa tentang pelaksanaan pendidikan.
 - c. Mengetahui dan mempraktikkan secara langsung mengenai cara-cara pembuatan perangkat pembelajaran seperti Program tahunan, Program semester, silabus, Rencana Pembelajaran yang dibimbing oleh guru pamong masing-masing.
 - d. Mampu mengaplikasikan ilmu teori kedalam realita nyata khususnya yang ada didalam lingkup kehidupan disekolah.
 - e. Memperoleh pengalaman yang sangat berguna tatkala praktikan sudah menjadi seorang tenaga pengajar nantinya.

2. Manfaat bagi sekolah
 - a. Sebagai wadah bagi para mahasiswa praktikan untuk menemukan dan melatih kompetensi yang harus dimiliki oleh tenaga pendidik.
 - b. Memperoleh transfer pengetahuan mengenai metode-metode dan model-model pembelajaran terkini sesuai dengan bidang studi yang berkaitan.
 - c. Dapat mengetahui tolak ukur antara mahasiswa praktikan dengan tenaga pengajar yang ada di sekolah tersebut.

3. Manfaat bagi Universitas Negeri Semarang
 - a. Memperluas dan meningkatkan jaringan kerjasama dengan instansi yang terkait.
 - b. Memperoleh informasi tentang kasus kependidikan di sekolah-sekolah sebagai bahan pengembangan penelitian.
 - c. Memperoleh masukan tentang perkembangan pelaksanaan PPL, sehingga kurikulum, metode, dan pengelolaan proses belajar mengajar dapat disesuaikan dengan tuntutan yang ada di lapangan.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengertian Praktik Pengalaman Lapangan

Mata kuliah Praktik Pengalaman Lapangan wajib dilaksanakan oleh mahasiswa Program Kependidikan Universitas Negeri Semarang. Dalam peraturan Rektor Universitas Negeri Semarang Nomor 22 Tahun 2008 tentang “Pedoman Praktik Pengalaman Lapangan Bagi Mahasiswa Program Kependidikan Universitas Negeri Semarang” pasal 1 ayat 1 dinyatakan bahwa, Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah semua kegiatan kurikuler yang harus dilakukan oleh mahasiswa praktikan, sebagai pelatihan untuk menerapkan teori yang diperoleh dalam semester-semester sebelumnya, sesuai dengan persyaratan yang telah ditetapkan agar mereka memperoleh pengalaman dan ketrampilan lapangan dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran disekolah atau ditempat latihan lainnya.

Dalam praktik pengalaman lapangan tersebut meliputi berbagai macam kegiatan, yaitu praktik mengajar, praktik administratif, praktik bimbingan dan konseling serta kegiatan yang bersifat kokurikuler dan atau ekstra kurikuler yang berlaku disekolah/tempat latihan.

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) terdiri dari 2 tahap yaitu :

1. Praktik Pengalaman Lapangan 1 (PPL 1), yang berupa observasi mengenai keadaan fisik dan lingkungan sekolah, observasi kegiatan guru tentang refleksi perencanaan dan aktualisasi pembelajaran.
2. Praktik Pengalaman Lapangan 2 (PPL 2), yang berupa praktik mengajar, praktik administrasi, serta kegiatan kependidikan yang bersifat kurikuler yang berlaku di sekolah.

B. Dasar Hukum

Dasar dari pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan II adalah :

1. Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Lembaran Negara RI Tahun 2003 Nomor 78, Tambahan Lembaran Negara RI Nomor 4301).
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi (Lembaran Negara tahun 1999 Nomor 115, Tambahan Lembaran Negara Nomor 3859).
3. Keputusan Presiden Nomor 271 Tahun 1965 tentang Pengesahan Pendirian IKIP Semarang.
4. Keputusan Rektor Universitas Negeri Semarang Nomor 22 Tahun 2008 tentang Pedoman Praktik Pengalaman Lapangan bagi mahasiswa Program Kependidikan Universitas Negeri Semarang.

C. Dasar Implementasi

Pembentukan dan pengembangan kompetensi seorang guru sebagai usaha untuk menunjang keberhasilan menjalankan profesinya sangat diperlukan, mengingat guru adalah petugas profesional yang harus dapat melaksanakan proses belajar mengajar secara profesional dan dapat dipertanggungjawabkan.

Melalui praktik pengalaman lapangan di sekolah ini, diharapkan mahasiswa dapat mengembangkan dan meningkatkan wawasan, pengetahuan, dan keterampilan, serta sikap dalam melakukan tugasnya sebagai guru yang profesional, baik dalam bidang studi yang digelutinya maupun dalam pelayanan bimbingan dan konseling terhadap siswa di sekolah nanti yang lebih jauh dan dapat meningkatkan nilai positif dari tingkat kemampuan mahasiswa itu sendiri.

D. Dasar Konseptual

- a. Tenaga kependidikan terdapat di jalur pendidikan sekolah dan di jalur pendidikan luar sekolah.
- b. UNNES sebagai institusi yang bertugas menyiapkan tenaga kependidikan yang terdiri dari tenaga pembimbing, tenaga pengajar, dan tenaga pelatih.
- c. Tenaga pembimbing adalah tenaga pendidik yang tugas utamanya adalah membimbing peserta didik.
- d. Tenaga pengajar adalah tenaga pendidik yang bertugas untuk mengajar peserta didik.
- e. Tenaga pelatih adalah tenaga pendidik yang bertugas untuk melatih peserta didik.
- f. Untuk memperoleh kompetensi sebagai tenaga pembimbing, tenaga pengajar, dan tenaga pelatih, para mahasiswa calon pendidik wajib mengikuti proses pembentukan kompetensi melalui praktik pengalaman lapangan (PPL).

BAB III

PELAKSANAAN

A. Waktu dan Tempat

Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) II dilaksanakan mulai tanggal 27 Agustus sampai dengan 20 Oktober 2012, sedangkan sekolah latihan praktikan adalah Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 3 Tegal yang beralamatkan di Jalan Gajah Mada 72 D Pekauman Kec. Tegal Barat Kota Tegal. Hal ini ditetapkan berdasarkan persetujuan Rektor UNNES dengan Kepala Kantor Wilayah Departemen Pendidikan Nasional atau pimpinan lain yang sesuai.

B. Tahapan Kegiatan

Tahapan kegiatan PPL 2 tahun 2012 yang dilakukan oleh mahasiswa praktikan di SMK Negeri 3 Tegal meliputi:

1. Penerjunan

Penerjunan mahasiswa PPL tahun 2012 di SMK Negeri 3 Tegal dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 1 Agustus 2012.

2. Pelaksanaan

Kegiatan PPL 2 tahun 2012 di SMK negeri 3 Tegal dilaksanakan selama kurang lebih 3 bulan di dahului dengan kegiatan observasi melalui kegiatan PPL 1. Praktikan mengadakan observasi langsung baik mengenai kondisi fisik sekolah dan faktor pendukungnya serta dalam proses KBM yang dilakukan oleh guru pamong/guru mata pelajaran yang mengampu. Mahasiswa praktikan mengamati secara langsung bagaimana guru pamong mengajar dan mengelola kelas sehingga mahasiswa praktikan bisa mengenal dan beradaptasi dengan siswa. Adapun rincian kegiatan pelaksanaan adalah sebagai berikut :

a. Pengenalan lapangan

Kegiatan pengenalan lapangan di SMK Negeri 3 Tegal dilaksanakan pada PPL 1 yaitu tanggal 31 Juli s/d 11 Agustus 2012. Dengan demikian, data

pengenalan lapangan tidak dilampirkan kembali karena sudah dilampirkan pada laporan PPL 1.

b. Pengajaran terbimbing

Pengajaran terbimbing dilakukan oleh mahasiswa praktikan di bawah bimbingan guru pamong dan dosen pembimbing. Artinya guru pamong dan dosen pembimbing ikut masuk kelas. Sebelum melakukan pembelajaran di kelas praktikan sudah menyiapkan perangkat pembelajaran seperti silabus dan rencana pelaksanaan pembelajaran yang sudah dikonsultasikan terlebih dahulu kepada guru pamong.

c. Pengajaran mandiri

Pengajaran mandiri dilakukan oleh praktikan di mana guru pamong sudah tidak ikut mendampingi masuk ke kelas yang diajar. Tetapi sebelumnya semua perangkat pembelajaran sudah dikonsultasikan kepada guru pamong. Mahasiswa praktikan memiliki tugas mengajar di kelas X.

d. Penilaian PPL 2

Penilaian PPL 2 pada mata pelajaran Penjaskes merupakan kewenangan guru pamong mata pelajaran dan dosen pembimbing. Penilaian berdasarkan pengamatan guru pamong dan dosen pembimbing ketika kegiatan belajar mengajar berlangsung di kelas.

e. Bimbingan penyusunan laporan

Dalam menyusun laporan, praktikan mendapat bimbingan dari berbagai pihak yaitu guru pamong, dosen pembimbing, dosen koordinator, dan pihak lain yang terkait sehingga laporan ini dapat disusun tepat pada waktunya.

3. Penarikan

Penarikan mahasiswa PPL tahun 2012 di SMK negeri 3 Tegal dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 20 Oktober 2012. Hal ini dilakukan setelah mahasiswa PPL melakukan praktik mengajar dan menyelesaikan laporan.

C. Materi Kegiatan

Kegiatan yang dilaksanakan oleh mahasiswa praktikan selama disekolah latihan adalah aktualisasi kegiatan pembelajaran sebagai pelatihan menerapkan teori yang diperoleh dalam semester-semester sebelumnya kedalam praktek kegiatan belajar mengajar dengan perincian sebagai berikut :

a. *Persiapan Belajar Pembelajaran* (Pembuatan Perangkat pembelajaran)

Persiapan belajar pembelajaran adalah kegiatan mahasiswa praktikan dalam rangka mempersiapkan perangkat pembelajaran. Selama PPL mahasiswa praktikan hanya wajib mempersiapkan Rencana Pembelajaran yang berdasarkan pada perangkat pembelajaran yang sudah dimiliki oleh guru pamong. Selain itu mahasiswa praktikan juga mempersiapkan media yang akan digunakan dalam proses pembelajaran sesuai dengan materi yang akan diajarkan.

b. *Proses Belajar Mengajar*

Guru praktikan mengadakan Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) sesuai dengan perangkat mengajar yang telah dibuat. Dalam proses KBM, guru praktikan memberikan materi dengan berbagai metode, mengadakan latihan baik secara kelompok maupun individu, memberikan tugas, dan ulangan harian serta mengadakan penilaian. Dalam PPL 2 ini guru praktikan melaksanakan KBM minimal 7 kali pertemuan sesuai dengan ketentuan yang sudah berlaku.

Kegiatan pembelajaran terbagi menjadi :

1. Kegiatan awal

Membuka pelajaran

Dalam membuka pelajaran, guru mengucapkan salam yang kemudian dilanjutkan dengan apersepsi dan pemberian motivasi.

Apersepsi bisa dilakukan dengan mereview pelajaran yang telah dipelajari sebelumnya. Pemberian motivasi dapat dilakukan dengan menunjukkan gambaran yang dapat mengarahkan siswa pada materi yang akan dipelajari dan menyampaikan tujuan pembelajaran.

2. Kegiatan inti

Penyampaian materi

Setelah siswa terkondisi, mahasiswa praktikan mulai memasuki materi pelajaran sesuai dengan rencana pelajaran yang telah dibuat. Dalam penyampaian materi pelajaran, guru praktikan dapat menggunakan berbagai metode atau pendekatan dalam pembelajaran yang telah didapat dari kampus. Tidak ada metode yang terbaik, yang paling baik adalah jika kita bisa menggunakan metode tersebut sesuai dengan situasi kondisi.

Guru praktikan dapat menggunakan metode praktek bervariasi dan metode diskusi kooperatif dalam menyampaikan materi kepada siswa. Dengan demikian dapat diperoleh suatu pembelajaran yang berkesinambungan.

3. Kegiatan akhir

Penyimpulan materi

Pada akhir pembelajaran guru melibatkan siswa dalam penyimpulan butir penting yang sesuai dengan indikator yang harus dicapai.

Kesempatan tanya jawab dan pemberian post test.

Kegiatan ini dilakukan bila pemberian materi telah selesai dan guru memberi kesempatan siswa untuk bertanya mengenai materi yang kurang jelas atau hal-hal lain yang berhubungan. Setelah itu dilakukan post test untuk mengetahui seberapa besar informasi yang mampu diserap.

Memberi tugas akhir

Tugas yang diberikan kepada siswa dapat berkaitan dengan materi yang diajarkan atau tentang materi yang akan datang.

Tindak lanjut belajar pembelajaran

Setelah pembelajaran selesai mahasiswa praktikan mengadakan tindak lanjut berupa penilaian kegiatan belajar mengajar. Kegiatan ini berupa penilaian keaktifan, kedisiplinan, tugas-tugas, dan latihan soal selama kegiatan belajar mengajar berlangsung.

D. Proses Pembimbingan

Proses bimbingan sekolah untuk mahasiswa praktikan dilakukan oleh guru pamong dan dosen pembimbing. Adapun bimbingan itu meliputi :

1. Bimbingan dengan guru pamong

Dilaksanakan setiap saat, dimana hal-hal yang perlu dikoordinasikan adalah:

- a. Bahan mengajar
- b. Pembuatan program tahunan dan program semester
- c. Pembuatan RPP
- d. Pembuatan soal mid semesteran
- e. Penggunaan media dan metode

2. Bimbingan dengan dosen pembimbing

Dilaksanakan pada saat dosen pembimbing datang ke sekolah bersangkutan, hal-hal yang dikoordinasikan antara lain:

- a. Pengelolaan pembelajaran, penggunaan media, metode dan manajemen waktu pembelajaran.
- b. Kesulitan yang di peroleh selama proses pembelajaran.
- c. Masalah-masalah yang menghambat selama PPL di sekolah latihan.

E. Faktor Pendukung dan Penghambat

Dalam suatu kegiatan pasti terdapat faktor yang mendukung maupun faktor yang menghambat. Adapun faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan PPL 2 adalah ini sebagai berikut:

1. Faktor Pendukung

- a. SMK Negeri 3 Tegal menerima mahasiswa dengan tangan terbuka.
- b. Guru Pamong yang sangat terbuka untuk dimintai saran dan bimbingan.
- c. Tersedianya sarana dan prasarana yang menunjang kegiatan pembelajaran.
- d. Tersedianya buku-buku penunjang di perpustakaan.
- e. Kedisiplinan warga sekolah yang tinggi.
- f. Sarana dan prasarana pendidikan yang memadai sudah tersedia, sehingga kegiatan pembelajaran berjalan lancar dan tertib.
- g. Siswa SMK Negeri 3 Tegal menerima mahasiswa praktikan mengajar kelas mereka dengan sikap ramah dan mengikuti pembelajaran dari mahasiswa praktikan.

2. Faktor Penghambat

- a. Kekurangan dan keterbatasan dari praktikan, mengingat masih pada tahap belajar.
- b. Kesulitan menerapkan teori pembelajaran yang sudah dipelajari untuk dipraktikkan di kelas.

F. REFLEKSI DIRI

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan salah satu kegiatan kurikuler yang wajib diikuti oleh seluruh mahasiswa program pendidikan yang bertujuan untuk membentuk mahasiswa praktikan agar menjadi calon tenaga kependidikan yang profesional, sesuai dengan prinsip-prinsip kependidikan yang profesional berdasarkan kompetensi, yang meliputi kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional, dan kompetensi sosial.

PPL (1 dan 2) bertujuan untuk mencetak tenaga pendidik yang profesional. Pembelajaran adalah proses pembiasaan pengalaman. Sehingga dengan menuntaskan PPL, mahasiswa dapat terbiasa dengan berbagai macam kondisi kelas dan bagaimana mengatasinya. Dari pengalaman yang diperoleh selama melaksanakan PPL mahasiswa atau calon-calon guru tersebut dapat belajar untuk menjadi guru yang sesungguhnya. Kegiatan yang dilakukan praktikan dalam PPL 2 adalah praktik mengajar di kelas, sebelum mengajar praktikan membuat perangkat pembelajaran yang dibimbing oleh guru pamong.

Dari kegiatan praktik mengajar tersebut, praktikan mendapatkan pengalaman mengajar di kelas yang akan menjadi terbiasa dengan berbagai macam kondisi di kelas dan tahu akan bagaimana cara untuk mengatasinya. Adapun hal yang dapat dilaporkan sebagai refleksi yang berkaitan dengan mata pelajaran yang praktikan ampu yaitu Menggambar Konstruksi dinding dan lantai bangunan sebagai berikut :

1. Kekuatan dan Kelemahan Bidang Studi yang Ditekuni

Mata pelajaran Penjasorkes merupakan pelajaran yang memiliki kekhasan tersendiri jika dibanding dengan mata pelajaran yang lain. Dalam mata pelajaran Penjasorkes merupakan pelajaran yang memfokuskan pada pembentukan karakter diri pada setiap siswa-siswi, selain itu untuk membentuk dan menjaga kebugaran siswa serta kemampuan psikomotorik siswa. Selain kelebihan-kelebihan yang telah disebutkan di atas mata pelajaran Penjasorkes juga memiliki kelemahan. Kelemahan itu adalah pelajaran Penjasorkes cenderung dilakukan di pagi hari sehingga akan mempengaruhi kegiatan belajar mengajar pada jam berikutnya akibat siswa-siswi mengalami kelelahan setelah mengikuti pelajaran Penjasorkes.

2. Ketersediaan Sarana dan Prasarana Proses Belajar dan Mengajar

SMK Negeri 3 Tegal merupakan Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional yang memiliki akreditasi A, sehingga sarana dan prasarana untuk kegiatan sekolah sudah cukup baik. Sarana prasarana Proses Belajar Mengajar (PBM) mata pelajaran Penjaskes di SMK Negeri 3 Tegal sudah cukup memadai.

3. Kualitas Guru Pamong dan Dosen Pembimbing

Guru pengampu mata pelajaran Penjasorkes adalah Bapak Zaozi . Bagi praktikan Beliau merupakan sosok guru berpengalaman yang baik, berwibawa dan berdedikasi tinggi terhadap kemajuan pendidikan. Dalam kegiatan modeling yang diikuti oleh praktikan, dapat dilihat bahwa guru pamong berpengalaman dalam pembelajaran Penjasorkes dan mempunyai kemampuan

mengelola kelas dengan baik. Terbukti bahwa Guru pamong dapat membimbing siswa dalam belajar dan mampu mentransfer materi kepada siswa dengan baik. Beliau selalu berusaha mengembangkan siswa untuk mengaktualisasikan segenap potensi dan bakat yang dimiliki.

Dosen pembimbing banyak memberikan arahan, bimbingan dan memberi masukan kepada praktikan dalam melaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan. Berbagai arahan dari Guru pamong dan Dosen Pembimbing sangat membantu praktikan dalam melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan di SMK N 3 Tegal, sehingga dapat membuka wawasan praktikan mengenai kegiatan belajar mengajar.

4. Kualitas pembelajaran di SMK Negeri 3 Tegal

Setelah melakukan pengamatan, praktikan dapat mengatakan kualitas pembelajaran di SMK Negeri 3 Tegal sudah baik. Artinya, Guru senantiasa berperan aktif dan memotivasi siswa untuk melibatkan diri dalam kegiatan belajar mengajar dengan metode yang bervariasi. Guru mampu menciptakan interaksi dan komunikasi yang baik antara guru dengan siswa.

Komunikasi antara guru dan siswa terjalin dua arah. Jadi, siswa tidak hanya mendengarkan yang disampaikan guru, tetapi juga ikut sumbang saran atau mengungkapkan pikiran dan menyampaikannya di kelas.

5. Kemampuan diri praktikan

Sebelum mengikuti PPL 2 praktikan telah mendapatkan mata kuliah yang mendukung profesi sebagai guru, antara lain, teori pembelajaran, Strategi Belajar Mengajar, Microteaching, dan lain-lain. Selain itu praktikan juga telah pembekalan PPL, namun demikian praktikan belum terbiasa menghadapi peserta didik secara nyata kondisi siswa yang berbeda, sehingga praktikan masih perlu banyak belajar. Praktikan menyadari bahwa kemampuan mengajar dan mengelola kelas praktikan masih sangat kurang karena praktikan belum terbiasa menghadapi peserta didik. Namun dengan bimbingan dari guru pamong dan guru-guru lain praktikan menerima banyak masukan untuk peningkatan kemampuan diri praktikan untuk menghadapi situasi di lapangan.

6. Nilai tambah yang diperoleh setelah mengikuti PPL 2

Tidak pernah ada kata percuma dan sia-sia ketika sesuatu dilakukan dengan sepenuh hati. Pun kegiatan praktik mengajar yang dilakukan dalam PPL 2. Adanya interaksi antara warga sekolah, baik siswa, guru, dan karyawan dengan praktikan selama melaksanakan PPL 2.

Dengan adanya pengamatan, praktikan mendapatkan nilai tambah yaitu kesiapan mental dalam menghadapi siswa nantinya, karena telah terjalin hubungan yang baik antara praktikan dengan seluruh warga sekolah pada umumnya, siswa pada khususnya.

Dari hasil observasi praktikan dapat menjadi lebih mengerti bagaimana menjadi seorang pendidik yang profesional meskipun praktikan masih sangat jauh dari sempurna. Keterampilan-keterampilan dalam hal mengajar sedikit

banyak semakin bertambah dan praktikan juga semakin mengerti akan peran, fungsi, dan tanggung jawab seorang tenaga pendidik. Guru berperan untuk menjadi teladan yang baik secara karakteristik, ucapan, maupun perilaku sehingga seorang guru mampu menjalankan fungsinya untuk membimbing peserta didik dan mencerdaskannya baik secara kognitif, afektif, maupun psikomotorik serta bertanggungjawab terhadap tugas yang dibebankan padanya serta bertanggungjawab terhadap peserta didiknya

Praktikan telah siap mengatasi suasana kelas yang tidak kondusif, dan gaduh. Bagaimana menjadi disiplin sebelum menuntut siswa untuk disiplin. Bagaimana memperlakukan siswa sesuai karakter siswa tersebut dan kondisi kelas. PPL 2 merupakan kegiatan wajib yang berguna ketika dilakukan dengan sungguh-sungguh. Bukan hanya karena sebuah keharusan.

7. Saran pengembangan bagi sekolah latihan dan Universitas Negeri Semarang

SMK Negeri 3 Tegal merupakan sekolah Negeri yang menanamkan nilai-nilai kedisiplinan tidak hanya pada siswa tetapi juga seluruh guru dan karyawannya. Praktikan memberikan saran sebagai masukan demi kemajuan SMK Negeri 3 Tegal yaitu, pengoptimalan penggunaan sarana dan prasarana agar siswa semakin tertarik dengan pembelajaran dan kualitas pendidikan di SMK Negeri 3 Tegal dengan lebih baik.

Saran yang dapat praktikan berikan kepada Unnes adalah pengoptimalan waktu perkuliahan oleh dosen sehingga kemampuan mahasiswa dapat lebih dioptimalkan. Koordinasi antara pusat dengan dosen juga perlu diperbaiki agar praktikan dapat mengetahui dan tidak bingung kepada siapa harus mengadu atau meminta saran.

Mengetahui,
Guru pamong

ZAOZI, S.Pd.
NIP. 19720212 199802 1 006

Tegal, Oktober 2012

Mahasiswa Praktikan



ADE BAGUS SURYANTO
NIM. 6101409117




LAMPIRAN – LAMPIRAN



KALENDER PENDIDIKAN
UPTD SMK 3 TEGAL
TAHUN PELAJARAN 2012/ 2013
SEMESTER GASAL

NO	BULAN	HARI							JML HARI EFEKTIF	MINGGU EFEKTIF KE	KETERANGAN										
		SEN	SEL	RABU	KAM	JUM	SAB	MING													
1	JULI	2012	2	3	4	5	6	7	8			2 : Rapat Program TP 2012/2013									
			9	10	11	12	13	14	15			9 - 12 : Perkiraan Kegiatan Pendidikan Karakter & Pengembangan Diri									
			16	17	18	19	20	21	22	0		16 : Hari pertama masuk TP 2012/ 2013									
			23	24	25	26	27	28	29	6	1	17 - 19 : Kegiatan Masa Orientasi Siswa Baru									
			30	31						2		20 - 21 LIBUR AWAL PUASA									
										Hari Efektif : 8 hari											
2	AGUSTUS	2012			1	2	3	4	5	4	2	Pesantren Rhamadhan : 1 - 11									
			6	7	8	9	10	11	12	6	3										
			13	14	15	16	17	18	19	0		17 : Upacara HUT RI									
			20	21	22	23	24	25	26	0		13 - 26 Agustus Libur Akhir Puasa 1434 H									
			27	28	29	30	31			5	4	19 - 20 : Hari Raya Idul Fitri (Libur lebaran)									
										Hari Efektif : 15 hari											
3	SEPTEMBER	2012						1	2	1											
			3	4	5	6	7	8	9	6	5										
			10	11	12	13	14	15	16	6	6										
			17	18	19	20	21	22	23	6	7	Pekan Ulangan Harian : 17 - 29 Sept									
											24	25	26	27	28	29	30	6	8		
																					Hari Efektif : 25 hari
4	OKTOBER	2012	1	2	3	4	5	6	7	6	9	1 : Upacara Hari Kesaktian Pancasila									
			8	9	10	11	12	13	14	6	10										
			15	16	17	18	19	20	21	3	11	19 s/d 22 Pelaksanaan Ulangan Tengah Semester									
			22	23	24	25	26	27	28	4	12	26 : Libur Hari Raya Idul Adha									
											29	30	31				3	13	Hari Efektif : 22		
5	NOVEMBER	2012				1	2	3	4	3											
			5	6	7	8	9	10	11	6	14	15 : Tahun Baru Hijriyah 1434 H									
			12	13	14	15	16	17	18	5	15	10 : Upacara Hari Pahlawan									
			19	20	21	22	23	24	25	6	16										
											26	27	28	29	30		5	17	Hari Efektif : 25		
6	DESEMBER	2012							1	2	0	1 - 8 Ulangan Semester Gasal									
			3	4	5	6	7	8	9	0		10 -13 Remediasi dan Kegiatan Kreatifitas Siswa									
			10	11	12	13	14	15	16	0		15 : Penerimaan Rapor Smt Gasal									
			17	18	19	20	21	22	23	0		25 : Libur Natal									
			24	25	26	27	28	29	30			17 - 31 Des' 2012 : Libur Semester Gasal									
											31										
																					Hari Efektif : -
J U M L A H									95	17	Jumlah hari efektif = 95 Minggu efektif = 17										

Tegal, 16 Juli 2012
KEPALA SEKOLAH


Ibnu Hajar Dewantoro, S.T.P
 NIP. 19590426 198503 1 003

Catatan :

Kegiatan ulangan tengah semester, ulangan kenaikan kelas tidak dihitung dalam hari efektif belajar.
 Khusus kelas XI TKR, NKPI & TKPI Ulangan Kenaikan Kelas dilaksanakan sebelum berangkat Prakerin.
 Kepada Bpk/Ibu Pendidik Siswa XI TKR, TKPI, NKPI agar menyesuaikan/mengatur SKKD - nya.



KALENDER PENDIDIKAN
UPTD SMK 3 TEGAL
TAHUN PELAJARAN 2012 / 2013
SEMESTER GENAP

NO	BULAN	HARI						JUMLAH HARI EFEKTIF	MINGGU KE	KETERANGAN	
		SEN	SEL	RABU	KAM	JUM	SAB				MING
7	JANUARI 2013		1	2	3	4	5	6	4	1	1 : Libur Tahun Baru
		7	8	9	10	11	12	13	6	2	2 : Awal Pelajaran Semester Genap
		14	15	16	17	18	19	20	6	3	
		21	22	23	24	25	26	27	5	4	24 : Libur Nasional
		28	29	30	31				4		
Hari Efektif : 25											
8	FEBRUARI 2013					1	2	3	2	5	
		4	5	6	7	8	9	10	6	6	4 - 6 Feb 2013 : Try Out Ujian Nasional I
		11	12	13	14	15	16	17	6	7	
		18	19	20	21	22	23	24	6	8	11 - 203 : Prediksi Uji Praktik Keahlian (UPK)
		25	26	27	28				4		Hari Efektif : 24
9	MARET 2013					1	2	3	2	9	13 - 20 Ulangan Kenaikan Kelas XI TKR, NKPI &
		4	5	6	7	8	9	10	6	10	18 : Prediksi Ujian Teori Kejuruan
		11	12	13	14	15	16	17	1		19 - 26 : Ujian Sekolah
		18	19	20	21	22	23	24	0		12, 29 : Libur Nasional
		25	26	27	28	29	30	31	3	11	Hari Efektif : 12
10	APRIL 2013										
		1	2	3	4	5	6	7	3	12	1-3 Try Out II
		8	9	10	11	12	13	14	6	13	15 - 17 Perkiraan UN Utama
		15	16	17	18	19	20	21	3	14	
		22	23	24	25	26	27	28	6	15	
Hari Efektif : 20											
11	MEI 2013			1	2	3	4	5	6	16	15 Perkiraan Pleno Kelulusan
		6	7	8	9	10	11	12	6	17	9 : Libur Nasional
		13	14	15	16	17	18	19	5	18	
		20	21	22	23	24	25	26	2	19	25 : Libur Nasional
		27	28	29	30	31			2	20	Hari Efektif : 21
12	JUNI 2013						1	2	0		5 : Libur Nasional
		3	4	5	6	7	8	9	0		1 - 8 : UAS Genap; 10 - 18 : Remediasi
		10	11	12	13	14	15	16	0		18: Verifikasi Tingkat Kakom; 20 Verifikasi
		17	18	19	20	21	22	23	0		23 Juni - 14 Juli : Libur Akhir Tahun Pelajaran
		24	25	26	27	28	29	30	0		Hari Efektif : -
JUMLAH								102	20	Jumlah hari efektif = 102 ; Minggu efektif = 20	
								85%	87	15	

Tegal, 16 Juli 2012

KEPALA SEKOLAH

Ibnu Hajar Dewantoro, S.T.P

NIP. 19590426 198503 1 003

KEGIATAN MAHASISWA PPL DI SEKOLAH/TEMPAT LATIHAN

Nama : Ade Bagus Suryanto
Prodi : Pend. Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : FIK
Sekolah/tempat latihan : SMK N 3 Tegal

Minggu ke	Hari Dan tanggal	Jam	Kegiatan
I	Rabu 1 Agustus 2012	07.20 – 12.00	penerjunan PPL dan koordinasi kelompok PPL
	Kamis 2 Agustus 2012	07.20 – 12.00	Penerimaan PPL di SMKN 3 Tegal (Pengarahan dari Kepala Sekolah & Dosen Koordinator)
	Jum'at 3 Agustus 2012	07.20 – 10.00	Sosialisasi dari Waka Kurikulum, Waka Saprasi, dan Waka Humas
	Sabtu 4 Agustus 2012	07.20 – 10.40	Koordinasi dengan guru pamong mengenai metode pembelajaran dan perangkat pembelajaran
II	Senin 6 Agustus 2012	07.20 – 10.40	Masuk kelas XI GB 2 menemani guru pamong mengajar
	Selasa 7 Agustus 2012	07.20 – 12.00	Sosialisasi dari Waka Kurikulum, Waka Saprasi, dan Waka Humas
	Rabu 8 Agustus 2012	07.20 – 12.00	Membuat Laporan PPL 1
	Kamis 9 Agustus 2012	07.20 – 12.00	Membuat Laporan PPL 1
	Jum'at 10 Agustus 2012	07.20 – 10.00	Konsultasi Dengan Koordinator Guru Pamong
	Sabtu 11 Agustus 2012	07.20 – 10.40	Konsultasi Kemudian Mengumpulkan Laporan PPL 1.

KEGIATAN MAHASISWA PPL DI SEKOLAH/TEMPAT LATIHAN

Nama : Ade Bagus Suryanto
Prodi : Pend. Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : FIK
Sekolah/tempat latihan : SMK N 3 Tegal

Minggu ke	Hari dan tanggal	Jam	Kegiatan
III	Senin 13 Agustus 2012	-	-Libur Puasa-
	Selasa 14 Agustus 2012	-	-Libur Puasa-
	Rabu 15 Agustus 2012	-	-Libur Puasa-
	Kamis 16 Agustus 2012	-	-Libur Puasa-
	Jum'at 17 Agustus 2012	-	-Libur Puasa-
	Sabtu 18 Agustus 2012	-	-Libur Puasa-
IV	Senin 20 Agustus 2012	-	-Libur Idul Fitri-
	Selasa 21 Agustus 2012	-	-Libur Idul Fitri-
	Rabu 22 Agustus 2012	-	-Libur Idul Fitri-
	Kamis 23 Agustus 2012	-	-Libur Idul Fitri-
	Jum'at 24 Agustus 2012	-	-Libur Idul Fitri-
	Sabtu 25 Agustus 2012	-	-Libur Idul Fitri-

KEGIATAN MAHASISWA PPL DI SEKOLAH/TEMPAT LATIHAN

Nama : Ade Bagus Suryanto
Prodi : Pend. Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : FIK
Sekolah/tempat latihan : SMK N 3 Tegal

Minggu ke	Hari dan tanggal	Jam	Kegiatan
V	Senin 27 Agustus 2012	07.00 – 13.40	Apel Pagi & Halal bi Halal
	Selasa 28 Agustus 2012	07.00 – 13.15	Arahan Dari Guru Pamong
	Rabu 29 Agustus 2012	07.00 – 13.15	Menyusun Silabus
	Kamis 30 Agustus 2012	07.00 – 13.15	Menyusun Silabus
	Jum'at 31 Agustus 2012	–	Mendampingi Kemah Pramuka Kelas 1
	Sabtu 1 September 2012	–	Mendampingi Kemah Pramuka Kelas 1
VI	Senin 2 September 2012	07.00 – 13.15	Mengajar Teknik dasar Sepakbola
	Selasa 3 September 2012	07.00 – 13.15	Mengajar Teknik dasar Sepakbola
	Rabu 4 September 2012	07.00 – 13.15	Mengajar Teknik dasar Sepakbola
	Kamis 5 September 2012	07.00 – 13.15	Mengajar Teknik dasar Sepakbola
	Jum'at 6 September 2012	07.00 – 11.00	Mengajar Teknik dasar Sepakbola
	Sabtu 8 September 2012	07.00 – 13.15	Mengajar Teknik dasar Sepakbola

KEGIATAN MAHASISWA PPL DI SEKOLAH/TEMPAT LATIHAN

Nama : Ade Bagus Suryanto
Prodi : Pend. Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : FIK
Sekolah/tempat latihan : SMK N 3 Tegal

Minggu ke	Hari dan tanggal	Jam	Kegiatan
VII	Senin 10 September 2012	07.00 – 13.15	Mengajar Teknik lari Start 100 m
	Selasa 11 September 2012	07.00 – 13.15	Mengajar Teknik lari Start 100 m
	Rabu 12 September 2012	07.00 – 13.15	Mengajar Teknik lari Start 100 m
	Kamis 13 September 2012	07.00 – 13.15	Mengajar Teknik lari Start 100 m
	Jum'at 14 September 2012	07.00 – 13.15	Mengajar Teknik lari Start 100 m
	Sabtu 15 September 2012	–	Libur Pelantikan Kelas 1
VIII	Senin 17 September 2012	07.00 – 13.15	Mengajar Teknik dasar Bola Volly
	Selasa 18 September 2012	07.00 – 13.15	Mengajar Teknik dasar Bola Volly
	Rabu 19 September 2012	07.00 – 13.15	Mengajar Teknik dasar Bola Volly
	Kamis 20 September 2012	07.00 – 13.15	Mengajar Teknik dasar Bola Volly
	Jum'at 21 September 2012	07.00 – 11.00	Mengajar Teknik dasar Bola Volly
	Sabtu 22 September 2012	07.00 – 13.15	Mengajar Teknik dasar Bola Volly

KEGIATAN MAHASISWA PPL DI SEKOLAH/TEMPAT LATIHAN

Nama : Ade Bagus Suryanto
Prodi : Pend. Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : FIK
Sekolah/tempat latihan : SMK N 3 Tegal

Minggu ke	Hari Dan tanggal	Jam	Kegiatan
IX	Senin 24 September 2012	07.00 – 13.40	Mengajar Senam Lantai
	Selasa 25 September 2012	07.00 – 15.15	Mengajar Senam Lantai
	Rabu 26 September 2012	07.00 – 15.15	Mengajar Senam Lantai
	Kamis 27 September 2012	07.00 – 15.15	Mengajar Senam Lantai
	Jum'at 28 September 2012	07.00 – 11.00	Mengajar Renang
	Sabtu 29 September 2012	07.00 – 13.15	Mengajar Renang
X	Senin 1 Oktober 2012	07.00 – 13.40	Mengajar Senam Lantai
	Selasa 2 Oktober 2012	–	Libur UKG (Ujian Kompetensi Guru)
	Rabu 3 Oktober 2012	07.00 – 15.15	Mengajar Teori budaya hidup sehat
	Kamis 4 Oktober 2012	07.00 – 15.15	Mengajar Teori budaya hidup sehat
	Jum'at 5 Oktober 2012	07.00 – 11.00	Mengajar Teori budaya hidup sehat
	Sabtu 6 Oktober 2012	07.00 – 13.15	Mengajar Teori budaya hidup sehat

KEGIATAN MAHASISWA PPL DI SEKOLAH/TEMPAT LATIHAN

Nama : Ade Bagus Suryanto
Prodi : Pend. Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : FIK
Sekolah/tempat latihan : SMK N 3 Tegal

Minggu ke	Hari dan tanggal	Jam	Kegiatan
XI	Senin 8 Oktober 2012	07.00 – 13.40	
	Selasa 9 Oktober 2012	07.00 – 15.15	
	Rabu 10 Oktober 2012	07.00 – 15.15	
	Kamis 11 Oktober 2012	07.00 – 15.15	
	Jum'at 12 Oktober 2012	07.00 – 11.00	
	Sabtu 13 Oktober 2012	07.00 – 13.15	
XII	Senin 15 Oktober 2012	07.00 – 13.40	
	Selasa 16 Oktober 2012	07.00 – 15.15	
	Rabu 17 Oktober 2012	07.00 – 15.15	
	Kamis 18 Oktober 2012	07.00 – 15.15	
	Jum'at 19 Oktober 2012	07.00 – 11.00	
	Sabtu 20 Oktober 2012	07.00 – 13.15	

Mengetahui :
Kepala Sekolah

Ibnu Hajar Dewantoro, S.T.P
NIP. 19590426 198503 1 003
005

Tegal,... September 2012

Guru Pamong

Zaozi, S.Pd.
NIP. 19740628 200604 1

**PEMBAGIAN WAKTU PEMBELAJARAN
SMK NEGERI 3 TEGAL
TAHUN PELAJARAN 2012-2013**

JAM KE-	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JAM KE-	JUMAT	SABTU
0	UPACARA	LARI PAGI	LARI PAGI	PBB	0	06,50 - 07,40	PBB
1	07,45 - 08,25	07,15 - 08,00	07,15 - 08,00	07,15 - 08,00	1	07,40 - 08,25	07,15 - 08,00
2	08,25 - 09,05	08,00 - 08,40	08,00 - 08,40	08,00 - 08,40	2	08,25 - 09,05	08,00 - 08,40
3	09,05 - 09,45	08,40 - 09,20	08,40 - 09,20	08,40 - 09,20	3	09,05 - 09,45	08,40 - 09,20
4	09,45 - 10,25	09,20 - 10,00	09,20 - 10,00	09,20 - 10,00		09,45 - 10,00	09,20 - 10,00
	10,25 - 10,40	10,00 - 10,15	10,00 - 10,15	10,00 - 10,15	4	10,00 - 10,40	10,00 - 10,15
5	10,40 - 11,15	10,15 - 10,55	10,15 - 10,55	10,15 - 10,55	5	10,40 - 11,15	10,15 - 10,55
6	11,15 - 11,50	10,55 - 11,35	10,55 - 11,35	10,55 - 11,35			10,55 - 11,35
7	11,50 - 12,25	11,35 - 12,15	11,35 - 12,15	11,35 - 12,15			11,35 - 12,15
	12,25 - 12,50	12,15 - 12,45	12,15 - 12,45	12,15 - 12,45			12,15 - 12,45
8	12,50 - 13,25	12,45 - 13,20	12,45 - 13,20	12,45 - 13,20			12,45 - 13,20
9	13,25 - 14,00	13,20 - 13,55	13,20 - 13,55	13,20 - 13,55			13,20 - 13,55
10	14,00 - 14,35	13,55 - 14,30	13,55 - 14,30	13,55 - 14,30			13,55 - 14,30

CATATAN: KEGIATAN HARI JUMAT JAM KE-0

- Jumat ke-1 : Jumat Sehat : Guru/TU & siswa Olahraga bersama
- Jumat ke-2 : Jumat Bersih : Kebersihan kelas & lingkungan
- Jumat ke-3 : Jumat Tertib : Pembinaan ketertiban administrasi oleh wali kelas
- Jumat ke-4 : Jumat
Disiplin : Rapat Koordinasi Wali kelas dengan Kepala Sekolah
(Waktu hari Jumat jam terakhir)

Tegal, 10 September 2012

Kepala Sekolah,



IBNU HAJAR DEWANTORO, S.T.P.
NIP. 19590426 198503 1 003

SILABUS

Nama Sekolah : **SMK NEGERI 3 KOTA TEGAL**
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X / 1
 Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.1. Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**).	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar meng-umpun, mengontrol dan menggiring bola berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik. • Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar menendang, mengontrol, dan menggiring bola dengan koordinasi yang baik. • Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. 	Sepakbola	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan teknik dasar mengumpun, mengontrol dan menggiring bola berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik. • Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar menendang, mengontrol, dan menggiring bola berpasangan dan berkelompok menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik. • Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. 	<ul style="list-style-type: none"> Tes Tes Tes 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/observasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes menendang dan menahan bola • Tes menggiring bola • Bermain sepakbola 	4 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Bolasepak • Lapangan sepakbola • Tiang gawang • Tiang pancang • Peluit • Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>

SILABUS

Nama Sekolah : **SMK NEGERI 3 KOTA TEGAL**
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X / 1
 Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.1. Mempraktikkan keterampilan bermain <i>salah satu</i> permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**)	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok). • Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok). • Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. 	Bolavoli	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik. • Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik. • Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan. 	<ul style="list-style-type: none"> Tes Tes Tes 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/observasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes passing bawah • Tes passing atas • Tes servis • Tes smash • Bermain bolavoli 	4 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Bolavoli • Lapangan bolavoli • Net/jarring bolavoli • Peluit • Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>

SILABUS

Nama Sekolah : **SMK NEGERI 3 KOTA TEGAL**
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X / 1
 Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.1. Mempraktikkan keterampilan bermain <i>salah satu</i> permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**)	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan teknik dasar melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (berpasangan dan berkelompok). • Memvariasikan dan kombinasi teknik dasar melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (berpasangan dan berkelompok). • Bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. 	Bolabasket	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan teknik dasar melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan. 	<ul style="list-style-type: none"> Tes Tes Tes 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/observasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes melempar dan menangkap bola • Tes Menggiring bola • Tes menembak • Bermain bolabasket 	4 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Bolabasket • Lapangan bolabasket • Ring bolabasket • Peluit • Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>

SILABUS

Nama Sekolah : **SMK NEGERI 3 KOTA TEGAL**
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X / 1
 Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.2 Mempraktikkan keterampilan bermain <i>salah satu</i> permainan dan olahraga beregu bola kecil dengan menggunakan alat dan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**)	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis bulutangkis (ber-pasangan dan ber-kelompok). • Variasi dan kombinasi teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis bulutangkis (ber-pasangan dan ber-kelompok). • Bermain bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. 	Bulutangkis	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis bulutangkis (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis bulutangkis (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Bermain bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan. 	<p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan <ul style="list-style-type: none"> • Pengamatan/observasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes pukulan forehand dan backhand • Tes servis <ul style="list-style-type: none"> • Bermain bulutangkis 	4 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Raket • Shuttlecock • Lapangan bulutangkis • Net/jarring bulutangkis • Peluit • Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>

SILABUS

Nama Sekolah : **SMK NEGERI 3 KOTA TEGAL**
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X / 1
 Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.3. Mempraktikkan keterampilan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri **)	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok). • Variasi dan kombinasi teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok). • Perlombaan lari jarak pendek 100 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. 	Atletik (Lari jarak pendek)	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Memvariasikan dan kombinasi teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Perlombaan lari jarak pendek 100 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan. 	<p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan <ul style="list-style-type: none"> • Pengamatan/observasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Gerakan start • Gerakan lari • Memasuki garis finish <ul style="list-style-type: none"> • Tes lari 100 meter 	2 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Lintasan lari • Tali pembatas • Bendera start • Peluit • Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>

SILABUS

Nama Sekolah : **SMK NEGERI 3 KOTA TEGAL**
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X / 1
 Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.3. Mempraktikkan keterampilan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri **)	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat). • Variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat). • Perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. 	Atletik (Lompat jauh)	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik. • Memvariasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik. • Perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan. 	<p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan <p>Pengamatan/observasi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gerakan awalan • Tumpuan • Melayang di udara • Mendarat <p>Tes lompat jauh</p>	2 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Lintasan lompat jauh • Bak lompat jauh • Kapur • Bendera • Peluit • Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>

SILABUS

Nama Sekolah : **SMK NEGERI 3 KOTA TEGAL**
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X / 1
 Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.4. Mempraktikkan keterampilan <i>salah satu</i> cabang olahraga beladiri serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri **)	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok). • Variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok). • Pertandingan pencak silat menggunakan peraturan yang dimodifikasi. 	Aktivitas Beladiri (Pencak silat)	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Melakukan pertandingan pencak silat menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, percaya diri dan menghormati lawan. 	<ul style="list-style-type: none"> Tes Tes Tes 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/observasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes pukulan • Tes tendangan • Tes tangkisan 	2 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Ruang atau halaman sekolah • Arena pencak silat • Goong • Peluit • Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>

SILABUS

Nama Sekolah : **SMK NEGERI 3 KOTA TEGAL**
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / 1
Standar Kompetensi : 2. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan cara mengukurnya sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
<p>2.1. Mempraktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani dalam bentuk sederhana serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.</p> <p>2.2. Mempraktikkan tes kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.</p> <p>2.3. Mempraktikkan perawatan tubuh agar tetap segar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan kekuatan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi yang baik. • Latihan kecepatan dalam bentuk sederhana. • Latihan daya tahan dalam bentuk sederhana. • Latihan kelentukan dalam bentuk sederhana. • Tes kebugaran jasmani secara sederhana 	<p>Aktivitas pengembangan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan kekuatan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi yang baik. • Melakukan latihan kecepatan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi yang baik. • Melakukan latihan daya tahan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi yang baik. • Melakukan latihan kelentukan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi yang baik. • Melakukan tes kebugaran jasmani secara sederhana dengan koordinasi yang baik. 	<p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/observasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes lari cepat 60 m • Tes angkat tubuh • Tes baring duduk • Tes loncat tegak • Tes lari 1.000 m/pi • Tes lari 1.200 m/pa 	<p>2 X 45 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan • Palang tunggal • Matras senam • Formulir tes • Peluit • Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>

SILABUS

Nama Sekolah : **SMK NEGERI 3 KOTA TEGAL**
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X / 1
 Standar Kompetensi : 3. Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
<p>3.1. Mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan menggunakan bantuan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.</p> <p>3.2. Mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerjasama dan tanggungjawab.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan guling depan • Latihan guling belakang • Latihan gerakan kayang • Latihan sikap lilin • Latihan berdiri dengan kepala • Variasi dan kombinasi latihan guling depan, guling belakang, sikap kayang, sikap lilin, dan berdiri dengan kepala. 	<p>Aktivitas Uji diri/Senam</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan guling depan dengan koordinasi yang baik. • Melakukan latihan guling belakang dengan koordinasi yang baik. • Melakukan latihan gerakan kayang dengan koordinasi yang baik. • Melakukan latihan sikap lilin dengan koordinasi yang baik. • Melakukan latihan berdiri dengan kepala dengan koordinasi yang baik. • Melakukan variasi dan kombinasi latihan guling depan, guling belakang, sikap kayang, sikap lilin, dan berdiri dengan kepala dengan koordinasi yang baik. 	<p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/observasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes rangkaian gerakan guling depan, guling belakang, sikap kayang, sikap lilin, dan berdiri dengan kepala 	<p>2 X 45 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan • Matras senam • Peluit • Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>

SILABUS

Nama Sekolah : **SMK NEGERI 3 KOTA TEGAL**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : X / 1

Standar Kompetensi : 4. Mempraktikkan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi yang baik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
<p>4.1. Mempraktikkan keterampilan gerak dasar langkah dan lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan.</p> <p>4.2. Mempraktikkan keterampilan gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan gerak dasar langkah dan lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat. • Latihan gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat. • Latihan variasi dan kombinasi keterampilan gerak dasar (langkah dan lompat) dan (ayunan lengan) pada aktivitas ritmik tanpa alat. 	Aktivitas ritmik	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan keterampilan gerak dasar langkah dan lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Melakukan keterampilan gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Melakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak dasar (langkah dan lompat) dan (ayunan lengan) pada aktivitas ritmik tanpa alat (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. 	<p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/observasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes senam ritmik 	2 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan • Tipe recorder • Kaset senam ritmik • Peluit • Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>

SILABUS

Nama Sekolah : **SMK NEGERI 3 KOTA TEGAL**
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / 1
Standar Kompetensi : 5. Mempraktikkan salah satu gaya renang dan loncat indah sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya*).

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
<p>5.1. Mempraktikkan keterampilan dasar salah satu gaya renang serta nilai disiplin, keberanian, tanggungjawab, dan kerja keras.</p> <p>5.2. Mempraktikkan keterampilan teknik dasar loncat indah dari samping kolam renang dengan teknik serta nilai disiplin, keberanian, tanggungjawab, dan kerja keras.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan gerakan kaki renang gaya bebas. • Latihan gerakan lengan renang gaya bebas. • Latihan gerakan pernapasan renang gaya bebas. • Perlombaan renang gaya bebas (menempuh jarak 50 meter). • Latihan loncat indah dari samping kolam renang 	<p>Aktivitas Renang/ Akuatik</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan gerakan kaki renang gaya bebas dengan koordinasi yang baik. • Melakukan latihan gerakan lengan renang gaya bebas dengan koordinasi yang baik. • Melakukan latihan gerakan pernapasan renang gaya bebas dengan koordinasi yang baik. • Melakukan perlombaan renang gaya bebas (menempuh jarak 50 meter) untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai disiplin, keberanian, tanggungjawab dan kerja keras. • Melakukan latihan loncat indah dari samping kolam renang dengan koordinasi yang baik. 	<p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/ observasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes renang gaya bebas (jarak 50 meter) 	4 (16)	<ul style="list-style-type: none"> • Kolam renang • Pelampung renang • Kaca mata renang • Peluit • Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>

SILABUS

Nama Sekolah : **SMK NEGERI 3 KOTA TEGAL**
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / 1
Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan perencanaan penjelajahan dan penyelamatan aktivitas di alam bebas dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
<p>6.1. Mempraktikkan keterampilan dasar-dasar kegiatan menjelajah pantai serta nilai tanggungjawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, melaksanakan keputusan kelompok.</p> <p>6.2. Mempraktikkan keterampilan dasar penyelamatan di pantai serta nilai tanggungjawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, melaksanakan keputusan kelompok.</p> <p>6.3. Mempraktikkan keterampilan memilih makanan dan minuman yang sehat</p>	<ul style="list-style-type: none"> Menjelajah pantai secara berkelompok. Penyelamatan di pantai secara berkelompok. Pemilihan makanan dan minuman yang sehat. 	<p>Aktivitas luar kelas/ Penjelajahan pantai</p>	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan kegiatan menjelajah pantai secara berkelompok untuk menanamkan nilai tanggungjawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, melaksanakan keputusan kelompok. Melakukan penyelamatan di pantai secara berkelompok untuk menanamkan nilai tanggungjawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, melaksanakan keputusan kelompok. Melakukan pemilihan makanan dan minuman yang sehat secara berkelompok dengan tepat dan benar. 	<p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tes keterampilan Tes sikap Tes pengetahuan Pengamatan/observasi 	<ul style="list-style-type: none"> Tes penjelajahan pantai 	2 (8)	<ul style="list-style-type: none"> Pantai Rute perjalanan Rambu-rambu perjalanan Perlengkapan penjelajahan Makan-makan penjelajahan Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>

SILABUS

Nama Sekolah : **SMK NEGERI 3 KOTA TEGAL**
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X / 1
 Standar Kompetensi : 7. Menerapkan budaya hidup sehat.

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
7.1. Menganalisis bahaya penggunaan narkoba.	<ul style="list-style-type: none"> Menganalisis bahaya penggunaan narkoba. 	Kesehatan/ Budaya hidup sehat	<ul style="list-style-type: none"> Menganalisis bahaya penggunaan narkoba seperti: hekekat narkoba, penyalahgunaan narkoba, penggolongan jenis narkoba, pengaruh jenis-jenis narkoba pada tubuh manusia. 	Tes	<ul style="list-style-type: none"> Tes keterampilan Tes sikap Tes pengetahuan Pengamatan/observasi 	<ul style="list-style-type: none"> Tes peragaan tentang narkoba 	2 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> Ruang kelas Poster Papan tulis Macam-macam jenis narkoba Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>
7.2. Memahami berbagai peraturan perundangan tentang narkoba.	<ul style="list-style-type: none"> Memahami berbagai peraturan perundangan tentang narkoba. 		<ul style="list-style-type: none"> Memahami berbagai peraturan perundangan tentang narkoba seperti: saksi terhadap tindak pidana narkotika. 	Tes				

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMK NEGERI 3 KOTA TEGAL
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / 1
Pertemuan : 2 kali pertemuan
Alokasi Waktu : 4 X 40 menit

Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 1.3. Mempraktikkan keterampilan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**).

Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Melakukan teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
3. Perlombaan atletik lari jarak pendek 100 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai disiplin, semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan perlombaan lari jarak pendek 100 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

- ❖ **Karakter siswa yang diharapkan :**
- Disiplin (*Discipline*)
 - Tekun (*diligence*)
 - Tanggung jawab (*responsibility*)
 - Ketelitian (*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Pembelajaran

Atletik (Lari jarak pendek)

1. Teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Variasi dan kombinasi teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
3. Perlombaan lari jarak pendek 100 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan sepakbola atau sejenisnya
- Pemanasan khusus lari jarak pendek dalam bentuk permainan

2. Kegiatan Inti (60 menit)

Eksplorasi

Dalam kegiatan eksplorasi :

- Penjelasan cara melakukan latihan teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.

Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi,

- Melakukan latihan teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik



- Penjelasan cara melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Perlombaan lari jarak pendek 100 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok.

Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:

- Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui
- Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui.

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa.

Pertemuan 2

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan uji kompetensi.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan sepakbola atau sejenisnya

2. Kegiatan Inti (70 menit)

Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi,

- Uji kompetensi lari jarak pendek 100 meter

Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:

- Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui
- Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui.

5.																				
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18

Jumlah skor yang diperoleh
 Penilaian Afektif = ----- X 100%
 Jumlah skor maksimal

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar lari jarak pendek (100 meter) dengan metode resiprokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA				
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5								
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3						
1.																						
2.																						
3.																						
4.																						
5.																						
dst																						

JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15

Jumlah skor yang diperoleh
 Penilaian Kognitif = ----- X 100%
 Jumlah skor maksimal

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan macam-macam teknik dasar lari jarak pendek!
2.	Sebutkan macam-macam start lari jarak pendek!

3.	Jelaskan cara melakukan start lari jarak pendek!
4.	Jelaskan cara melakukan gerakan lari jarak pendek 100 meter!
5.	Jelaskan cara melakukan gerakan memasuki garis finish lari jarak pendek 100 meter!

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
Nilai Rata-rata							

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$$

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

**Mengetahui,
Kepala Sekolah**

**Tegal,
Guru Mata Pelajaran**

IBNU HAJAR DEWANTORO,STP.

ZAOZIS.Pd.

Mahasiswa Praktikan

ADE BAGUS SURYANTO

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : **SMK NEGERI 3 KOTA TEGAL**
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / 1
Pertemuan : 2 kali pertemuan
Alokasi Waktu : 4 X 45 menit

Standar Kompetensi

5. Mempraktikkan salah satu gaya renang dan loncat indah sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar

- 5.1. Mempraktikkan keterampilan dasar *salah satu* gaya renang serta nilai disiplin, keberanian, tanggungjawab, dan kerja keras.
- 5.2. Mempraktikkan keterampilan teknik dasar loncat indah dari samping kolam renang dengan teknik serta nilai disiplin, keberanian, tanggungjawab, dan kerja keras.

Indikator

1. Melakukan latihan gerakan kaki renang gaya bebas dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan latihan gerakan lengan renang gaya bebas dengan koordinasi yang baik.
3. Melakukan latihan gerakan pernapasan renang gaya bebas dengan koordinasi yang baik.
4. Melakukan perlombaan renang gaya bebas (menempuh jarak 50 meter) untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai disiplin, keberanian, tanggungjawab dan kerja keras.
5. Melakukan latihan loncat indah dari samping kolam renang dengan koordinasi yang baik.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan gerakan kaki renang gaya bebas dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan latihan gerakan lengan renang gaya bebas dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan latihan gerakan pernapasan renang gaya bebas dengan koordinasi yang baik.
4. Siswa dapat melakukan perlombaan renang gaya bebas (menempuh jarak 50 meter) untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai disiplin, keberanian, tanggungjawab dan kerja keras.
5. Siswa dapat melakukan latihan loncat indah dari samping kolam renang dengan koordinasi yang baik.

B. Materi Pembelajaran

Aktivitas Renang/Akuatik

1. Latihan gerakan kaki renang gaya bebas dengan koordinasi yang baik.
2. Latihan gerakan lengan renang gaya bebas dengan koordinasi yang baik.

3. Latihan gerakan kaki, gerakan lengan, dan pernapasan renang gaya bebas dengan koordinasi yang baik.
4. Perlombaan renang gaya bebas (menempuh jarak 50 meter).
5. Latihan loncat indah dari samping kolam renang dengan koordinasi yang baik.

C. Metode Pembelajaran

1. Demontrasi
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

Karakter siswa yang diharapkan :

Disiplin (*Discipline*)
 Tekun (*diligence*)
 Tanggung jawab (*responsibility*)
 Ketelitian (*carefulness*)
 Kerja sama (*Cooperation*)
 Toleransi (*Tolerance*)
 Percaya diri (*Confidence*)
 Keberanian (*Bravery*)

D. Langkah-langkah Pembelajaran Pertemuan ke 1

1 Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

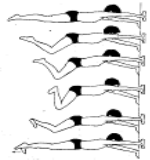
- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

2 Kegiatan Inti (45 menit)

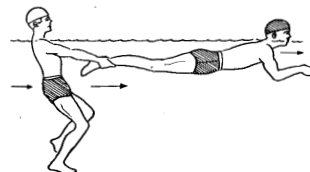
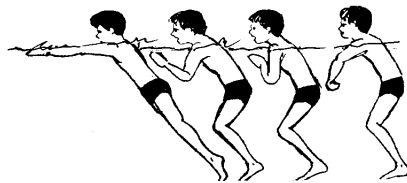
▪ Eksplorasi

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Melakukan teknik dasar gerakan kaki renang gaya dada, dengan rincian kegiatan sebagai berikut :



- ☞ Melakukan teknik dasar gerakan kaki sambil duduk di pinggir kolam
- ☞ Melakukan teknik dasar gerakan kaki kedua lengan berpegangan parit kolam
- ☞ Melakukan teknik dasar gerakan kaki kedua tangan dipegang teman
- ☞ Melakukan teknik dasar gerakan lengan dan pernafasan renang gaya dada, dengan rincian kegiatan sebagai berikut :



- ☞ Melakukan teknik dasar gerakan lengan dan pernafasan sambil berdiri di kolam dangkal
- ☞ Melakukan teknik dasar gerakan lengandan pernafasan kedua kaki dipegang teman di tempat
- ☞ Melakukan teknik dasar gerakan lengandan pernafasan kedua kaki dipegang teman sambil berjalan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak
 - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
 - siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
 - siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan sendiri
 - bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
 - bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba permainan bolavoli dengan peraturan yang dimodifikasi.
- ☞ Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model resiprokal/timbal-balik
 - guru mengatur siswa agar berpasang-pasangan
 - guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada setiap pasangan
 - siswa mempelajari tugas gerak dan indikator keberhasilannya
 - siswa membagi tugas, siapa yang pertama kali menjadi pelaku dan siapa yang menjadi pengamat
 - siswa melaksanakan tugas gerak, dan berganti peran bilamana pelaku sudah berhasil menampilkan gerak sesuai dengan indikator yang telah ditentukan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri peserta didik.

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Kolam renang
- Pelampung renang
- Kaca mata renang
- Peluit

2. Sumber Pembelajaran :

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

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan renang gaya bebas (menempuh jarak 50 meter), unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Contoh penilaian proses renang gaya bebas (Penilaian kecabangan)

No	Nama Siswa	Sikap Awal					Gerakan					Sikap Akhir					Jm l	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

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

- Contoh penilaian produk/prestasi renang gaya bebas (Menempuh jarak 50 meter).

Perolehan Nilai	Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
-----------------	---------------------	-------------------

Putera	Puteri		
..... < 40 detik < 50 detik	100%	Sangat Baik
41 – 50 detik	51 – 60 detik	90%	Baik
51 – 60 detik	61 – 70 detik	80%	Cukup
61 – 70 detik	71 – 80 detik	70%	Kurang
..... > 70 detik > 80 detik	60%	Kurang Sekali

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

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

34

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar renang gaya bebas dengan metode resipokal:

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA			
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5							
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3					
1.																					
2.																					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15																					

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan macam-macam gaya-gaya renang!
2.	Sebutkan macam-macam teknik dasar renang gaya bebas!
3.	Jelaskan cara melakukan latihan gerakan kaki renang gaya bebas!
4.	Jelaskan cara melakukan latihan gerakan lengan renang gaya bebas!
5.	Jelaskan cara melakukan latihan gerakan pernapasan renang gaya bebas!

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
Nilai Rata-rata							

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}} \times 100 \%$$

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Tegal,
Guru Mata Pelajaran

IBNU HAJAR DEWANTORO,STP.

ZAOZI,S.Pd.

Mahasiswa Praktikan

ADE BAGUS SURYANTO

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : **SMK NEGERI 3 KOTA TEGAL**
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / 1
Pertemuan : 2 kali pertemuan
Alokasi Waktu : 4 X 40 menit

Standar Kompetensi

12. Menerapkan budaya hidup sehat.

Kompetensi Dasar

- 12.1. Mempraktikkan pola hidup sehat.
- 12.2. Menampilkan perilaku hidup sehat.

Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Mempraktikkan pola hidup sehat melalui: latihan/olahraga secara teratur dan mengembangkan kapasitas aerobik.
2. Menampilkan perilaku hidup sehat melalui: makan-makanan yang sehat, makan-makanan yang mengandung gizi dan cukup istirahat.
3. Mengimplementasikan pola hidup sehat dan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan dengan pola sederhana dan tidak berlebihan.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat mempraktikkan pola hidup sehat melalui: latihan/olahraga secara teratur dan mengembangkan kapasitas aerobik.
2. Siswa dapat menampilkan perilaku hidup sehat melalui: makan-makanan yang sehat, makan-makanan yang mengandung gizi dan cukup istirahat.
3. Siswa dapat mengimplementasikan pola hidup sehat dan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan dengan pola sederhana dan tidak berlebihan.

③ Karakter siswa yang diharapkan :

- *Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab,-*

B. Materi Pembelajaran

Budaya hidup sehat

1. Menjelaskan pola hidup sehat melalui: latihan/olahraga secara teratur dan mengembangkan kapasitas aerobik.
2. Menjelaskan perilaku hidup sehat melalui: makan-makanan yang sehat, makan-makanan yang mengandung gizi dan cukup istirahat.

3. Mengimplementasikan pola hidup sehat dan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan dengan pola sederhana dan tidak berlebihan.

C. Metode Pembelajaran

1. Diskusi dan ceramah
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Duduk yang rapi, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pembagian kelompok diskusi

2. Kegiatan Inti (60 menit)

Eksplorasi

Dalam kegiatan eksplorasi :

- Penjelasan tentang pola hidup sehat melalui: latihan/olahraga secara teratur dan mengembangkan kapasitas aerobik.
- Penjelasan tentang perilaku hidup sehat melalui: makan-makanan yang sehat, makan-makanan yang mengandung gizi dan cukup istirahat.
- Penjelasan tentang mengimplementasikan pola hidup sehat dan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan dengan pola sederhana dan tidak berlebihan.
- Pembelajaran dilakukan dengan menggunakan diskusi, dimana siswa dibagi beberapa kelompok dan beberapa materi pembelajaran. Masing-masing kelompok harus mempresentasikan materi sesuai dengan undian yang dilakukan di depan kelas.

Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi,

- Siswa kelompok yang lainnya (siswa yang tidak tampil) dapat menanyakan dan menyangga jawaban yang diberikan oleh kelompok yang tampil.

Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:

- Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui
- Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui.

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berdoa

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Ruang kelas
- Poster
- Papan tulis

2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XII, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
 - Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

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

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

b. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran kesehatan tentang pola hidup sehat dengan metode resiprokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
dst																		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15																		

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan pola hidup sehat!
2.	Jelaskan yang dimaksud dengan perilaku hidup sehat!
3.	Sebutkan manfaat pola hidup sehat!
4.	Jelaskan cara memelihara dan menjaga pola hidup sehat!
5.	Jelaskan cara memelihara dan menjaga perilaku hidup sehat!

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							

3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
Nilai Rata-rata							

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$$

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

**Mengetahui,
Kepala Sekolah**

**Tegal,
Guru Mata Pelajaran**

IBNU HAJAR DEWANTORO,STP.

ZAOZI,S.Pd.

Mahasiswa Praktikan

ADE BAGUS SURYANTO

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : **SMK NEGERI 3 KOTA TEGAL**
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / 1
Pertemuan : 2 kali pertemuan
Alokasi Waktu : 4 X 40 menit

Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 1.1. Mempraktikkan keterampilan bermain *salah satu* permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**).
(Sepak Bola)

Indikator

1. Melakukan latihan teknik dasar mengumpan, mengontrol dan menggiring bola berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar menendang, mengontrol, dan menggiring bola berpasangan dan berkelompok menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.
3. Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan teknik dasar mengumpan, mengontrol dan menggiring bola berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar menendang, mengontrol, dan menggiring bola berpasangan dan berkelompok menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.

❖ Karakter siswa yang diharapkan :

Disiplin (*Discipline*)
Tekun (*diligence*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Ketelitian (*carefulness*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Pembelajaran

Permainan Sepakbola

1. Teknik dasar mengumpan, mengontrol dan menggiring bola berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.
2. Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar menendang, mengontrol, dan menggiring bola berpasangan dan berkelompok menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.
3. Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Permainan (*game*)
5. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1 dan 2

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan sepakbola
- Pemanasan khusus sepakbola dalam bentuk permainan

2. Kegiatan Inti (60 menit)

Eksplorasi

Dalam kegiatan eksplorasi :

- Penjelasan cara melakukan latihan teknik dasar mengumpan, mengontrol dan menggiring bola berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.

Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi,

- Melakukan latihan teknik dasar mengumpan, mengontrol dan menggiring bola berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.
- Penjelasan cara melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar menendang, mengontrol, dan menggiring bola berpasangan dan berkelompok menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.

- Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar menendang, mengontrol, dan menggiring bola berpasangan dan berkelompok menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.
- Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok (jumlah pemain, lapangan permainan, dan peraturan permainan dimodifikasi).

Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:

- Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui
- Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui.

3. Kegiatan Penutup (5 menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Bola sepak atau sejenisnya
- Lapangan permainan sepakbola atau lapangan sejenisnya
- Tiang gawang
- Tiang pancang atau sejenisnya
- Peluit

2. Sumber Pembelajaran

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas X, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
 - Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 - Buku permainan sepakbola
- Media elektronik
 - Audio/video visual teknik dasar permainan sepakbola
 - Rekaman/cuplikan pertandingan sepakbola (liga sepakbola)

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar menendang, menahan/mengontrol bola dan menggiring bolasepak, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Contoh penilaian proses teknik dasar permainan sepakbola (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Mengumpan					Mengontrol					Menggiring					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.	Abadi				x					x					x		10	8.3	7.8	8.05
2.																				
3.																				
dsb																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

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

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (Menendang dan menahan bola ke sasaran tembok) selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 20 kali > 16 kali	100%	Sangat Baik
16 – 19 kali	13 – 15 kali	90%	Baik
12 – 15 kali	9 – 12 kali	80%	Cukup
8 – 11 kali	6 – 8 kali	70%	Kurang
..... < 8 kali < 6 kali	60%	Kurang Sekali

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (Menggiring bola) melewati rintangan selama 30 detik.

2

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 20 kali > 15 kali	100%	Sangat Baik
16 – 19 kali	12 – 14 kali	90%	Baik
11 – 14 kali	8 – 11 kali	80%	Cukup
7 – 10 kali	5 – 7 kali	70%	Kurang
..... < 7 kali < 5 kali	60%	Kurang Sekali

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai															Σ	NA			
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri					Sportivitas		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.	Yusgi			x			x			x			x			x			x	16	8.8
2.																					
dst																					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																					

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar permainan sepakbola dengan metode resiprokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA			
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5							
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3					
1.	Yusgi			x			x			x			x			x			x	14	9.3
2.																					
dst																					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15																					

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan teknik-teknik menendang bola permainan sepakbola!
2.	Jelaskan yang dimaksud dengan off-side permainan sepakbola!
3.	Jelaskan cara melakukan menendang bola!
4.	Jelaskan cara melakukan menggiring bola!
5.	Jelaskan cara melakukan menggiring, mengontrol dan mengumpan bola!

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.	Yusgi	8.05	8.80	9.30	26.15	8.71	BAIK
2.							
3.							

Nilai Rata-rata				Max :30		
------------------------	--	--	--	----------------	--	--

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

**Mengetahui,
Kepala Sekolah**

**Tegal,
Guru Mata Pelajaran**

IBNU HAJAR DEWANTORO,STP.

ZAOZI,S.Pd.

Mahasiswa Praktikan

ADE BAGUS SURYANTO

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMK NEGERI 3 KOTA TEGAL
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / 1
Pertemuan : 1 kali pertemuan
Alokasi Waktu : 2 X 40 menit

Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 1.1. Mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan menggunakan bantuan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab dan menghargai teman.
- 1.2. Mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerjasama dan tanggung jawab.

Indikator

1. Melakukan latihan guling depan dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan latihan guling belakang dengan koordinasi yang baik.
3. Melakukan variasi dan kombinasi latihan guling depan, guling belakang, sikap lilin, dengan koordinasi yang baik.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan guling depan dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan latihan guling belakang dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi latihan guling depan, guling belakang, sikap lilin, dengan koordinasi yang baik.

B. Materi Pembelajaran

Aktivitas Uji Diri/Senam

1. Latihan guling depan dengan koordinasi yang baik.
2. Latihan guling belakang dengan koordinasi yang baik.
3. Latihan variasi dan kombinasi latihan guling depan, guling belakang, sikap lilin, dengan koordinasi yang baik.

C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

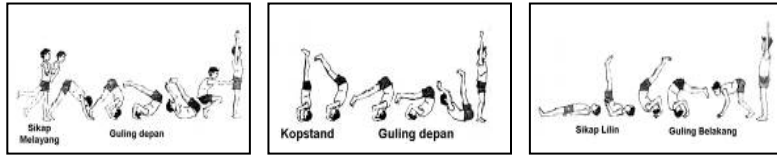
- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan atau halaman sekolah

2. Kegiatan Inti (60 menit)

▪ *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi :

- ☞ Melakukan gerak berguling kedepan, belakang, dan sikap lilin dengan rincian kegiatan sebagai berikut :



- ☞ Melakukan teknik dasar guling depan dan guling belakang dan sikap lilin (berpasangan / kelompok)

▪ *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak
 - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
 - siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
 - siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan sendiri
 - bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
 - bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba permainan bolavoli dengan peraturan yang dimodifikasi.
- ☞ Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model resiprokal/timbal-balik
 - guru mengatur siswa agar berpasang-pasangan
 - guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada setiap pasangan
 - siswa mempelajari tugas gerak dan indikator keberhasilannya
 - siswa membagi tugas, siapa yang pertama kali menjadi pelaku dan siapa yang menjadi pengamat

- siswa melaksanakan tugas gerak, dan berganti peran bilamana pelaku sudah berhasil menampilkan gerak sesuai dengan indikator yang telah ditentukan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri peserta didik.

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Lapangan atau halaman sekolah
- Matras senam
- Peluit

2. Sumber Pembelajaran :

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

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan latihan variasi dan kombinasi guling depan, guling belakang, sikap kayang, sikap lilin dan berdiri dengan kepala, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses).

- Contoh penilaian proses variasi dan kombinasi guling depan, guling belakang, sikap kayang, sikap lilin dan berdiri dengan kepala (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Sikap Awal					Gerakan					Sikap Akhir					Jm	Nilai Proses	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ			
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			

5.																			
dsb																			

JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12

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

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai															Σ	NA			
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri					Sportivitas		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
81.																					
2.																					
3.																					
4.																					
5.																					
dst																					

JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran senam lantai dengan metode resiprokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA			
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5							
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3					
1.																					
2.																					

JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15

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

Jumlah skor maksimal

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan cara melakukan gerakan guling ke depan!
2.	Jelaskan cara melakukan gerakan guling ke belakang!
3.	Jelaskan cara melakukan gerakan sikap lilin!

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
Nilai Rata-rata							

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}} \times 100 \%$$

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

**Mengetahui,
Kepala Sekolah**

**Tegal,
Guru Mata Pelajaran**

IBNU HAJAR DEWANTORO,STP.

ZAOZIS,Pd.

Mahasiswa Praktikan

ADE BAGUS SURYANTO

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMK NEGERI 3 KOTA TEGAL
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / 1
Pertemuan : 1 kali pertemuan
Alokasi Waktu : 2 X 40 menit

Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 1.4. Mempraktikkan keterampilan *salah satu* cabang olahraga beladiri serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri

Indikator

1. Melakukan teknik dasar pencak silat (kuda kuda, pukulan, tendangan, tangkisan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat (kuda kuda, pukulan, tendangan, tangkisan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
3. Melakukan pertandingan pencak silat menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, percaya diri dan menghormati lawan.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar pencak silat (kuda kuda, pukulan, tendangan, tangkisan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat (kuda kuda, pukulan, tendangan, tangkisan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan pertandingan pencak silat menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, percaya diri dan menghormati lawan.

B. Materi Pembelajaran

Pencak Silat

1. Teknik dasar pencak silat (kuda kuda, pukulan, tendangan, tangkisan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat (kuda kuda, pukulan, tendangan, tangkisan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.

C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

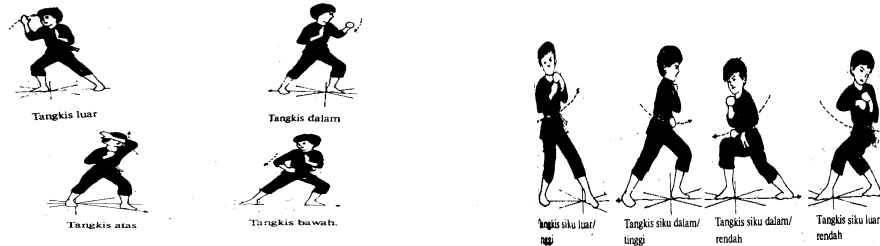
- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan atau halaman sekolah

2. Kegiatan Inti (60 menit)

▪ *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Melakukan teknik dasar kuda-kuda, tendangan, pukulan dan tangkisan,



- ☞ Melakukan teknik dasar kuda-kuda (berpasangan/berkelompok)
- ☞ Melakukan teknik dasar tendangan (berpasangan/berkelompok)
- ☞ Melakukan teknik dasar pukulan dan tangkisan (berpasangan/berkelompok)

▪ *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak
 - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
 - siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
 - siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan sendiri cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba permainan bolavoli dengan peraturan yang dimodifikasi.
- ☞ Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model resiprokal/timbal-balik
 - guru mengatur siswa agar berpasang-pasangan
 - guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada setiap pasangan
 - siswa mempelajari tugas gerak dan indikator keberhasilannya
 - siswa membagi tugas, siapa yang pertama kali menjadi pelaku dan siapa yang menjadi pengamat
 - siswa melaksanakan tugas gerak, dan berganti peran bilamana pelaku sudah berhasil menampilkan gerak sesuai dengan indikator yang telah ditentukan

▪ *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik,

- ☞ memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber,
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan,
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk memperoleh pengalaman yang bermakna dalam mencapai kompetensi dasar:
 - berfungsi sebagai narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang menghadapi kesulitan, dengan menggunakan bahasa yang baku dan benar;
 - membantu menyelesaikan masalah;
 - memberi acuan agar peserta didik dapat melakukan pengecekan hasil eksplorasi;
 - memberi informasi untuk bereksplorasi lebih jauh;
 - memberikan motivasi kepada peserta didik yang kurang atau belum berpartisipasi aktif.

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Ruang atau halaman sekolah
- Arena pencak silat
- Peluit

2.Sumber Pembelajaran :

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

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan dan elakan), unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses).

- Contoh penilaian proses teknik dasar pencak silat (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Sikap Awal					Gerakan					Sikap Akhir					Jml	Nilai Proses	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ			
1.																			
2.																			
3.																			

JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12

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

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

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

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

22

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan hakekat pencak silat!
2.	Jelaskan cara melakukan sikap kuda-kuda dalam pencak silat!
3.	Jelaskan cara melakukan pukulan dalam pencak silat!
4.	Jelaskan cara melakukan tendangan dalam pencak silat!

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
Nilai Rata-rata							

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{-----}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}} \times 100 \%$$

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

**Mengetahui,
Kepala Sekolah**

**Tegal,
Guru Mata Pelajaran**

IBNU HAJAR DEWANTORO,STP.

ZAOZI,S.Pd.

Mahasiswa Praktikan

ADE BAGUS SURYANTO

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : **SMK NEGERI 3 KOTA TEGAL**
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / 1
Pertemuan : 2 kali pertemuan
Alokasi Waktu : 4 X 40 menit

Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 1.1. Mempraktikkan keterampilan bermain *salah satu* permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

Indikator

1. Melakukan latihan teknik dasar passing bawah, passing atas (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
3. Bermain bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan teknik dasar passing bawah, passing atas (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat bermain bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi .

❖ Karakter siswa yang diharapkan :

Disiplin (*Discipline*)
Tekun (*diligence*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Ketelitian (*carefulness*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Pembelajaran

Permainan Bolavoli

1. Teknik dasar passing bawah, passing atas (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
2. Variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.

3. Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

C. Metode Pembelajaran

1. Demontrasi
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Permainan (*game*)
5. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan bola voli
- Pemanasan khusus bolavoli dalam bentuk permainan

2. Kegiatan Inti (60 menit)

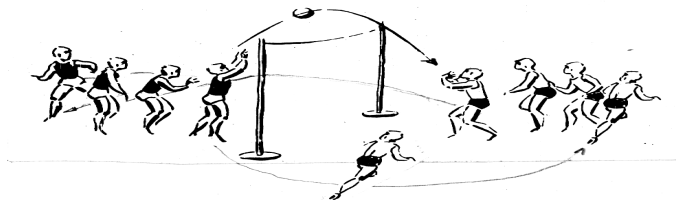
Eksplorasi

Dalam kegiatan eksplorasi,

- Penjelasan cara melakukan latihan teknik dasar passing bawah, passing atas (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan teknik dasar passing bawah (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.



- Melakukan latihan teknik dasar passing atas (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.



Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi:

- Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok (jumlah pemain, lapangan permainan, dan peraturan permainan dimodifikasi).
- Memfasilitasi terjadinya interaksi antarpeserta didik serta antara peserta didik dengan guru, lingkungan, dan sumber belajar lainnya.
- Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran
- Memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:

- Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui .
- Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui.

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

Pertemuan ke 2

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan kompetensi
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan bola voli

2. Kegiatan Inti (60 menit)

Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi,

Uji kompetensi permainan bolavoli yang terdiri dari

- Uji kompetensi passing permainan bola volly
- Uji kompetensi variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolavoli

Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:

- Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui.
- Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui.

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Bola voli atau sejenisnya
- Lapangan permainan bolavoli atau lapangan sejenisnya
- Net/jaring bolavoli
- Peluit

2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas X, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
 - Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 - Buku permainan bolavoli
- Media elektronik
 - Audio/video visual teknik dasar permainan bolavoli
 - Rekaman/cuplikan pertandingan bolavoli (liga bolavoli)

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar passing unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- **Contoh penilaian proses teknik dasar permainan bolavoli (Penilaian keterampilan kecabangan)**

No	Nama Siswa	Passing bawah					Passing atas					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.															
2.															
3.															
4.															

JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 8

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Proses = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (passing bawah dan passing atas) bola dilambungkan sendiri oleh tester/siswa) selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 30 kali > 25 kali	100%	Sangat Baik
22 – 29 kali	18 – 24 kali	90%	Baik

14 – 21 kali	13 – 17 kali	80%	Cukup
7 – 13 kali	6 – 12 kali	70%	Kurang
..... < 7 kali < 6 kali	60%	Kurang Sekali

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

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

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan macam-macam teknik permainan bolavoli!
2.	Jelaskan cara melakukan passing bawah permainan bolavoli!
3.	Jelaskan cara melakukan passing atas permainan bolavoli!

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
Nilai Rata-rata							

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}} \times 100 \%$$

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

**Mengetahui,
Kepala Sekolah**

**Tegal,
Guru Mata Pelajaran**

IBNU HAJAR DEWANTORO,STP.

ZAOZI,S.Pd.

Mahasiswa Praktikan

ADE BAGUS SURYANTO