

**LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN2  
R-SMA-BI KESATRIAN 1  
SEMARANG**

Jalan Pamularsih No.143 Semarang JawaTengah Telp (024)3543998

**MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA  
DAN KESEHATAN**



**DisusunOleh:**

**Nama** :Gustia Ichlas  
**NIM** :6301409040  
**Jurusan** :PKLO

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2012**

## LEMBAR PENGESAHAN

Laporan PPL 2 ini telah disusun sesuai dengan pedoman PPL UNNES.

Hari : Senin

Tanggal : 8 Oktober 2012

Disahkan oleh:

Koordinator Dosen Pembimbing



Dr. Sri Iswidayati, M.Hum.

NIP.195207011981112001

Kepala Sekolah



Drs. Toto, M.M

NIP. 101.0567.0017

Kepala Pusat Pengembangan PPL UNNES



Drs. Masugino, M.Pd.

NIP. 19520721 198012 1 001

## KATAPENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, hidayah dan inayahnya kepada kita semua, sehingga praktikan dapat melaksanakan kegiatan Praktek Pengalaman Lapangan II (PPLII) dan menyelesaikan Laporan ini (PPLII) yang dilaksanakan di R-SMA-BI KESATRIAN 1 SEMARANG dengan lancar.

Laporan ini ditulis untuk memenuhi tugas mata kuliah Praktik Pengalaman Lapangan II (PPL II) pada jurusan Pendidikan kepelatihan dan olahraga Universitas Negeri Semarang.

Penyusunan laporan ini dapat terselesaikan tidak lepas dari dorongan, masukan dan bantuan dari semua pihak, maka dari itu pada kesempatan ini praktikan mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Sudijono Sastroatmojo, M.Si, Rektor Universitas Negeri Semarang.
2. Drs.Masugino,M.Pd, Koordinator PPL Universitas NegeriSemarang.
3. Dr.SriIswidayati, M.Hum, Dosen Koordinator PPL R-SMA-BI Kesatrian 1 Semarang.
4. Tri Tunggal S.Pd, M.Kes, Dosen PembimbingPPL R-SMA-BI Kesatrian 1 Semarang.
5. Drs. Toto, M.M, Kepala SekolahR-SMA-BI Kesatrian 1 Semarang.
6. Tri Tjandra Mucharam, M.Pd Koordinator Guru Pamong R-SMA-BI Kesatrian 1 Semarang.
7. Surini,S.Pd, GuruPamong bidang studi Penjasorkes R-SMA-BI Kesatrian 1 Semarang
8. Bapak dan Ibu Guru, serta karyawan R-SMA-BI Kesatrian 1 Semarang.
9. Rekan-rekan mahasiswa PPL diR-SMA-BI Kesatrian 1 Semarang.
10. Siswa-siswi R-SMA-BI Kesatrian 1 Semarang yang kami banggakan.
11. Semua pihak yang telah membantu terlaksanakannya PPL di R-SMA-BI Kesatrian 1 Semarang.

Dari hati yang paling dalam praktikan berharap semoga laporan ini berguna bagi mahasiswa PPL khususnya dan semua pihak pada umumnya.

Semarang, 8 Oktober 2012

**Gustia Ichlas**

NIM. 6301409040

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan.....	2
C. Manfaat.....	2
D. Sistematika Laporan.....	3
BAB II LANDASAN TEORI .....	4
A. Pengertian PPL .....	4
B. Dasar Pelaksanaan.....	4
C. Status, Peserta, Bobot kredit dan Tahapan .....	4
D. Struktur Organisasi Sekolah.....	5
E. Persyaratan dan Tempat .....	5
F. Tugas Guru di Sekolah dan Kelas.....	6
G. Tugas Guru Praktikan.....	6
H. Perencanaan Pembelajaran.....	7
I. Kompetensi Guru.....	8
J. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP).....	9
BAB III PELAKSANAAN .....	11
A. Waktu dan Tempat.....	11
B. Tahapan Kegiatan.....	11
C. Materi Kegiatan.....	12
D. Proses Bimbingan.....	12

E. Faktor Pendukung dan Penghambat.....	12
F. Guru Pamong.....	13
G. Dosen Pembimbing.....	13
<b>BAB IV SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>14</b>
A. Simpulan.....	14
B. Saran.....	14

**REFLEKSI DIRI**

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## **DAFTARLAMPIRAN**

- A. Rencana Program Pembelajaran
- B. Daftar Ekstra Kulikuler

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Universitas Negeri Semarang (UNNES) adalah perguruan tinggi negeri yang diselenggarakan oleh Departemen Pendidikan Nasional untuk melaksanakan pendidikan akademik dan profesional dalam sejumlah disiplin ilmu, teknologi, olahraga, seni, dan budaya.

UNNES telah berdiri sejak tahun 1965 di kota Semarang, kota tua yang merupakan ibu kota provinsi Jawa Tengah. Dengan tujuh fakultas dan satu program pasca sarjana, saat ini UNNES mendidik tidak kurang dari 22.000 mahasiswa yang tersebar dalam jenjang program Diploma, Sarjana, dan Pascasarjana.

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan serangkaian kegiatan praktikan yang mencakup latihan mengajar dan tugas-tugas kependidikan mengajar secara terbimbing dan terpadu untuk memenuhi persyaratan pembentukan profesi kependidikan.

PPL dikembangkan dan dilaksanakan pendekatan terpadu, kompetensi nasional, kesinambungan, koordinasi, terintegrasi dengan PBM, efisiensi waktu dan sebagainya.

Praktik Pengalaman Lapangan yang dilakukan mahasiswa merupakan salah satu wadah agar mahasiswa mendapatkan pengalaman profesi yang dapat diandalkan. Dalam PPL mahasiswa akan dihadapkan pada kondisi riil aplikasi bidang keilmuan, seperti kemampuan mengajar, kemampuan bersosialisasi dan bernegosiasi, dan kemampuan manajerial kependidikan lainnya.

PPL tidak hanya kegiatan mengajar yang harus ditempuh oleh mahasiswa, tetapi juga menyangkut kemampuan berpartisipasi, membangun atau mengembangkan potensi pendidikan dimana ia berlatih. Partisipasi tersebut dapat berupa keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan ekstra seperti pembuatan atau pengembangan majalah sekolah, teater, penulisan kreatif, kelompok diskusi dan sebagainya.

Peranan universitas negeri Semarang dalam menyiapkan tenaga pendidikan

sangat besar. Oleh karena itu dalam rangka menyiapkan tenaga kependidikan, UNNES membuka Program kependidikan S1, program Diploma dan program Akta. Dalam kurikulum yang digunakan wajib bagi ketiga program tersebut diatas dalam melaksanakan praktik pengalaman lapangan di sekolah latihan.

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan bagian integral dari pendidikan tenaga kependidikan berdasarkan kompetensi yang termasuk di dalam struktur program kurikulum Universitas Negeri Semarang. Berdasarkan UU No. 2 Tahun 1989 tentang Sistem Pendidikan Nasional, PP No. 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi dan berdasarkan Surat Keputusan Penyelenggaraan Pendidikan di UNNES menjelaskan bahwa PPL adalah kegiatan intrakurikuler yang wajib diikuti oleh mahasiswa program pendidikan.

Untuk jurusan kependidikan baik dari Fakultas bahasa dan seni, Fakultas Ilmu Pendidikan, Fakultas matematika dan ilmu pengetahuan alam, Fakultas ilmu sosial, Fakultas hukum, Fakultas ilmu keolahragaan, Fakultas teknik, Fakultas ekonomi, wajib mengikuti mata kuliah Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), praktik kuliah ini diadakan dalam dua periode. Periode pertama yaitu PPL I kegiatannya meliputi observasi dan orientasi sekolah latihan dan periode kedua yaitu PPL II yang kegiatannya merupakan tindak lanjut dari PPL I. Pada saat PPL II ini mahasiswa dituntut untuk terjun langsung dalam kegiatan belajar mengajar baik dalam membuat rencana hingga metode pembelajaran di sekolah latihan.

PPL I yang dilaksanakan setiap praktikan diharapkan dapat menjadikan bekal untuk PPL II, sehingga pada saat PPL II mahasiswa akan lebih mudah beradaptasi karena sudah melakukan observasi sebelumnya.

Syarat yang harus dipenuhi mahasiswa PPL I (Ps. 10:1) adalah:

1. Telah memperoleh 110 SKS, termasuk di dalamnya lulus MKDK, SBM I /IBM I /DASPROI.
2. Memperoleh persetujuan dari Kepala Jurusan dan Dosen Wali.
3. Mendaftarkan diri secara pribadi ke UPT PPL UNNES.

Mata kuliah Praktik Pengalaman Lapangan merupakan bagian dari kurikulum pendidikan tenaga kependidikan berdasarkan kompetensi yang termasuk di dalam program kurikulum Unnes. Oleh karena itu Praktik Pengalaman Lapangan wajib dilaksanakan oleh mahasiswa Unnes. PPL

dilakukan dalam dua tahap yaitu PPL tahap I dan PPL tahap II. Sementara PPL tahap I hanya mencakup observasi fisik sekolah dan observasi tentang tugas-tugas di sekolah, maka PPL tahap II yang dilaksanakan selama dua bulan ini mencakup:

- a. Pengajaran model
- b. Pengajaran terbimbing
- c. Pengajaran mandiri
- d. Melaksanakan tugas yang diberikan guru pamong berkaitan dengan pengajaran
- e. Melaksanakan ujian PPL tahap II
- f. Menyusun laporan PPL.

## **B. Tujuan**

Tujuan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah untuk membentuk mahasiswa praktikan agar menjadi calon tenaga pendidik yang profesional, sesuai dengan prinsip-prinsip pendidikan berdasarkan kompetensi yang meliputi kompetensi pedagogik, kompetensi profesional, kompetensi kepribadian dan kompetensi sosial.

PPL tahap II dilakukan dalam rangka memberi bekal dan pengalaman bagi mahasiswa sejak awal untuk dapat mengetahui keadaan kelas yang sesungguhnya dan belajar menilai kegiatan belajar dengan baik sebelum secara langsung berada di sekolah untuk mengajar yang sesungguhnya.

## **C. Manfaat**

1. Manfaat bagi mahasiswa
  - a. Mengetahui dan mengetahui secara langsung proses pembelajaran dan/atau kegiatan kependidikan lainnya di R-SMA-BI KESATRIAN 1 SEMARANG.
  - b. Memperdalam pengertian, pemahaman, dan penghayatan mahasiswa tentang pelaksanaan pendidikan.
  - c. Mendapat kesempatan untuk mempraktikkan bekal yang telah diperolehnya selama perkuliahan ke dalam proses pembelajaran dan kegiatan kependidikan lainnya.

- d. Mendewasakan cara berpikir dan meningkatkan daya nalar dalam melakukan penelaahan, perumusan, dan pemecahan masalah kependidikan yang ada di sekolah.

## 2. Bagi Sekolah

- a. Diharapkan mendapatkan inovasi dalam kegiatan kependidikan dan pembelajaran.
- b. Diharapkan memperoleh bantuan tenaga dan pikiran dalam mengelola kegiatan kependidikan dan pembelajaran

## 3. Manfaat bagi UNNES

- a. Memperoleh masukan tentang kasus pendidikan yang dipakai sebagai bahan pertimbangan penelitian.
- b. Memperluas dan meningkatkan jaringan dan kerja sama dengan sekolah yang terkait.
- c. Memperoleh masukan tentang perkembangan pelaksanaan PPL sehingga kurikulum, metode, dan pengelolaan proses belajar mengajar di instansi atau sekolah dapat disesuaikan dengan tuntutan yang ada di lapangan.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Pengertian PPL**

Berdasarkan Surat Keputusan Rektor No. 22/0/2008 tentang Pedoman Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) bagi mahasiswa program kependidikan Universitas Negeri Semarang adalah:

1. Praktik pengalaman lapangan 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 di sekolah maupun tempat latihan lainnya.
2. Kegiatan praktik pengalaman lapangan meliputi: praktik mengajar, praktik administrasi, praktik bimbingan dan konseling serta kegiatan pendidikan lain yang bersifat kurikuler dan extra kurikuler yang berlaku di sekolah.

#### **B. Dasar Pelaksanaan**

1. SK Rektor Universitas Negeri Semarang No. 35/O/2006 tentang Pedoman Praktik Pengalaman Lapangan bagi Mahasiswa Program Kependidikan Universitas Negeri Semarang.
2. SK Dirjen Dikti Depdiknas No.056/4/1996 tentang pedoman program pengalaman lapangan bagi mahasiswa IKIP dan FKIP se-Indonesia.
3. Undang-Undang No. 2 Tahun 1989 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Adapun dasar hukum dari pelaksanaan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) ini adalah:
  - a. Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Lembaran Negara Tahun 2003 Nomor 78, tambahan Lembaran Negara Nomor 4301).
  - b. Peraturan Pemerintah No. 38 tahun 1992 tentang Tenaga Pendidikan
  - c. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi (Lembaran Negara Tahun 1999 Nomor 115, tambahan Lembaran Negara Nomor 3859).

- d. Surat Keputusan Rektor No. 22/0/2008 tentang Pedoman Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) bagi mahasiswa program kependidikan Universitas Negeri Semarang.
- e. Keputusan menteri pendidikan nasional No. 232/U/2004 tentang pedoman penyusunan kurikulum pendidikan tinggi dan penilaian hasil belajar.
- f. Keputusan rektor Universitas Negeri Semarang No. 25/0/2004 tentang penilaian hasil belajar mahasiswa Universitas Negeri Semarang.

Program ini wajib dilaksanakan oleh Mahasiswa Universitas Negeri Semarang khususnya program pendidikan. Melalui program ini, diharapkan para mahasiswa calon guru dapat memenuhi kriteria agar mahasiswa benar-benar telah siap untuk diterjunkan dalam dunia pendidikan yang sebenarnya dengan bekal yang didapatkan dalam PPL ini agar dapat membuahkan hasil yang maksimal karena telah berpengalaman dalam PPL.

### **C. Tinjauan tentang Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)**

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi serta seni dan budaya sangat berpengaruh terhadap perubahan kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara di Indonesia. Perubahan yang terjadi terus menerus ini menuntut perlunya perbaikan sistem pendidikan nasional termasuk penyempurnaan kurikulum.

Kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Tujuan tertentu itu meliputi tujuan pendidikan nasional serta kesesuaian dengan kekhasan, kondisi dan potensi daerah, satuan pendidikan, dan peserta didik. Oleh sebab itu kurikulum disusun oleh satuan pendidikan untuk memungkinkan penyesuaian program pendidikan dengan kebutuhan dan potensi yang ada di daerah. Kurikulum yang dikembangkan oleh masing-masing satuan pendidikan inilah yang dinamakan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP).

KTSP adalah kurikulum operasional yang disusun oleh dan dilaksanakan dimasing-masing satuan pendidikan. KTSP terdiri dari tujuan pendidikan tingkat satuan pendidikan, struktur dan muatan kurikulum tingkat satuan pendidikan, kalender pendidikan, dan silabus.

KTSP dikembangkan sesuai dengan relevansinya oleh setiap kelompok satuan pendidikan dibawah koordinasi dan supervisi dinas pendidikan atau kantor Departemen

Agama Kabupaten/Kota untuk pendidikan dasar dan provinsi untuk pendidikan menengah. Pengembangan KTSP mengacu pada Standar Isi (SI) dan Standar Kompetensi Lulusan (SKL) dan berpedoman pada panduan penyusunan kurikulum yang disusun oleh BSNP, serta memperhatikan pertimbangan komite sekolah/madrasah.

### **BAB III**

#### **PELAKSANAAN**

##### **A. Waktu dan Tempat Pelaksanaan**

Praktik Pengalaman Lapangan 2 (PPL 2) dilaksanakan mulai tanggal 27 Agustus 2012 sampai dengan tanggal 20 Oktober 2012 di R-SMA-BI Kesatrian 1 Semarang. Sekolah ini beralamat di Jalan Pamularsih nomor 116 Kelurahan Gisikdrono, Kecamatan Semarang Barat, Kota Semarang.

Penentuan waktu dan tempat pelaksanaan PPL 2 ditetapkan berdasarkan persetujuan Rektor Unnes dengan Kepala Kantor Wilayah Departemen Pendidikan Nasional atau pimpinan lain yang berwenang.

##### **B. Tahapan Kegiatan**

Tahap-tahap kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) 1 dan 2 meliputi:

1. Kegiatan di kampus, meliputi:

a. Pembekalan PPL

Pembekalan dilakukan di kampus selama 3 hari, yaitu mulai tanggal 24 sampai dengan 26 Juli 2012.

b. Upacara Penerjunan

Upacara penerjunan mahasiswa PPL 2 dilaksanakan di depan gedung Rektorat UNNES pada tanggal 30 Juli 2012.

2. Kegiatan inti

a. Observasi dan Orientasi lapangan

Kegiatan observasi dan orientasi lapangan di R-SMA-BI Kesatrian 1 Semarang dilaksanakan dalam PPL 1, pada tanggal 30 Juli sampai dengan 11 Agustus 2012.

b. Pengajaran terbimbing

Pengajaran terbimbing dilakukan oleh mahasiswa praktikan dibawah bimbingan guru pamong dan dosen pembimbing. Artinya guru pamong dan dosen pembimbing ikut serta dalam pembelajaran. Selain itu mahasiswa juga harus mengkonsultasikan perangkat pembelajarannya terlebih dahulu sebelum dengan guru pamong dan dosen pembimbing sebelum kegiatan pembelajaran dilakukan.

c. Pengajaran mandiri

Pengajaran mandiri dilakukan oleh praktikan dimana guru pamong sudah tidak ikut mendampingi pembelajaran. Akan tetapi sebelumnya semua perangkat pembelajaran sudah dikonsultasikan kepada guru pamong.

d. Pelaksanaan ujian praktik mengajar

Pelaksanaan ujian praktik mengajar dilakukan pada waktu akhir praktik. Seluruh kegiatan kita dinilai oleh oleh guru pamong dan dosen pembimbing.

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 terselesaikan.

### **C. Materi kegiatan**

- **Pembuatan Perangkat Pembelajaran**

Agar proses belajar mengajar di dalam kelas berjalan dengan lancar, praktikan memerlukan suatu pedoman yang dapat digunakan sebagai acuan. Untuk itu, sebelum melaksanakan Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) di dalam kelas, praktikan membuat perangkat pembelajaran yang digunakan sebagai pedoman dalam KBM di dalam kelas.

Pembuatan perangkat pembelajaran dimulai dari pemahaman akan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP), pembuatan Program Tahunan, pembuatan Program Semester, pembuatan silabus dan pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran. Untuk membuat proses belajar mengajar menarik dan tidak membuat bosan siswa, praktikan juga membuat media yang digunakan untuk mengajar serta beberapa soal untuk evaluasi tiap materi.

- **Proses Belajar Mengajar**

Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) dilakukan oleh praktikan sesuai dengan perangkat pembelajaran yang telah dibuat. Dalam KBM, praktikan memberikan materi dengan mengadakan latihan, memberikan tugas dan melakukan evaluasi.

### **D. Proses Pembimbingan**

Dalam melaksanakan kegiatan PPL II mahasiswa mendapat bimbingan baik dari guru pamong maupun dari dosen pembimbing:

- a) Dalam pembuatan silabus, Prota, Promes, dan RPP praktikan selalu berkonsultasi dengan guru pamong, guru pamong memberikan masukan dan merevisi jika terdapat kesalahan.
- b) Sebelum mengajar praktikan juga berkonsultasi dengan guru pamong tentang materi dan metode yang akan digunakan
- c) Dalam pembuatan laporan PPL II guru pamong dan dosen pembimbing dilibatkan dalam memberikan masukan dan mengoreksi jika terdapat kekeliruan baik dalam segi isi, tata

susunan, dan bahasa.

#### **E. Hal-hal Yang Mendukung Selama PPL II UNNES**

Selama pelaksanaan PPL II UNNES 2012 dilaksanakan oleh praktikan pada sekolah latihan ditemui kendala dan hal-hal yang mendukung pelaksanaan PPL II tersebut:

Hal-hal yang mendukung pelaksanaan PPL II antara lain:

- Guru Pamong yang selalu membantu praktikan setiap kali praktikan membutuhkan bimbingan dan arahan
- Proses bimbingan yang berjalan lancar
- Adanya kerja sama yang baik antara pihak sekolah dengan mahasiswa praktikan sehingga memperlancar pelaksanaan program PPL
- Tersedianya sarana dan prasarana yang cukup memadai dari sekolah latihan memudahkan praktikan dalam melaksanakan PPL
- Peserta didik mampu dan mau mengikuti pelajaran dengan baik

#### **Dosen Koordinator**

PPL II UNNES 2012/2013 di R-SMA-BI KESATRIAN 1 SEMARANG dengan 19 peserta PPL dengan dosen koordinator Prof. Sri Mulyani Endang Susilowati.

#### **b. Dosen Pembimbing**

PPL II UNNES 2012/2013 di R-SMA-BI KESATRIAN 1 SEMARANG dengan 2 peserta PPL dengan dosen pembimbing untuk praktikan TIK adalah Rafika Bayu K., M.Pd

#### **c. Guru Pamong**

PPL II UNNES 2012/2013 di R-SMA-BI KESATRIAN 1 SEMARANG dengan 2 peserta dengan guru pamong untuk mata pelajaran TIK adalah Fransiska S.P., S. Kom.

## **BAB IV PENUTUP**

### **A. KESIMPULAN**

Dengan kegiatan PPL ini dapat disimpulkan bahwa seorang pengajar harus mampu melaksanakan proses belajar mengajar dengan baik. Pengajar mampu mengaktualisasikan prinsip-prinsip pembelajaran sesuai dengan rencana pembelajaran yang baik dan mampu menciptakan kelancaran proses belajar mengajar agar suasana lebih kondusif. Dengan

kemampuan mengelola kelas yang baik, guru dapat meningkatkan dan mengkondisikan situasi belajar yang menyenangkan dan membuat suasana kelas menjadi lebih aktif. Perhatian terhadap siswa juga sangat membantu kelancaran proses belajar mengajar di kelas. Bagi siswa yang bermasalah di kelas sangat butuh pendekatan yang intens agar siswa tersebut bisa merasa lebih nyaman untuk menerima materi pula.

## **B. SARAN**

Sebagai penutup dari laporan ini saya sebagai salah satu mahasiswa PPL dapat memberikan saran sebagai berikut:

- a) Mahasiswa PPL diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan tata tertib sekolah tempat PPL agar dapat melakukan PPL dengan baik.
- b) R-SMA-BI KESATRIAN 1 agar lebih mantap dalam melaksanakan tata tertib di lingkungan sekolah sehingga terciptakan kondisi yang mendukung semua proses belajar dan mengajar di sekolah.
- c) Diharapkan agar R-SMA-BI KESATRIAN 1 SEMARANG selalu menambahkan melengkapi fasilitas belajar yang diperlukan, terutama koleksi buku-buku di perpustakaan, sarana dan prasarana yang akan digunakan dalam kegiatan praktikum, serta pengefisienan penggunaan peralatan agar dapat digunakan semaksimal mungkin.
- d) Diharapkan agar kedua pihak UNNES dan R-SMA-BI KESATRIAN 1 SEMARANG dapat selalu menjalin kerjasama yang lebih baik dalam penerimaan mahasiswa PPL untuk masa-masa yang akan datang.
- e) Kepada siswa-siswi R-SMA-BI KESATRIAN 1 SEMARANG agar terus giat belajar untuk meraih prestasi, baik bidang akademik ataupun non-akademik.
- f) Baik bagi mahasiswa PPL ataupun siswa – siswi diharapkan untuk selalu menghormati seluruh warga R-SMA-BI KESATRIAN 1 SEMARANG.

## **REFLEKSI DIRI**

**Nama** : **Gustia Ichlas**  
**NIM** : **6301409040**  
**Prodi** : **Pendidikan Kepelatihan Olahraga**  
**Fakultas** : **Fakultas Ilmu Keolahragaan**

Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan (LPTK) yang ada di Universitas Negeri Semarang (UNNES) memiliki salah satu program yang harus dilaksanakan oleh mahasiswa yang mengambil program kependidikan. Dimana program wajib tersebut adalah diselenggarakannya Praktik Pengalaman Lapangan (PPL). Kegiatan PPL wajib dijalankan bagi mahasiswa yang mengambil program pendidikan, karena kegiatan PPL merupakan kegiatan yang dilakukan mahasiswa dimana kegiatannya berperan sebagai seorang pendidik yang sebenarnya. PPL bertujuan membentuk mahasiswa praktikan agar menjadi calon tenaga kependidikan yang profesional, sesuai dengan prinsip-prinsip pendidikan berdasarkan kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional, dan kompetensi sosial. PPL diselenggarakan dengan bertempat di sekolah yang sebenarnya dan kondisi lingkungan dengan warga sekolah juga proses kegiatan belajar mengajar yang sesungguhnya pula. Kegiatan PPL tersebut memiliki manfaat dan nilai positif bagi mahasiswa praktikan sebagai bekal dalam menjalankan tugas-tugasnya sebagai pendidik sesuai dengan profesi dan kompetensi yang ditekuninya.

Kegiatan awal Praktik Pengalaman Lapangan (PPL1) dilaksanakan di R-SMA-BI Kesatrian 1 Semarang dengan melakukan kegiatan observasi dan orientasi di sekolah. Adapun kegiatan yang dilakukan praktikan PPL I yang mana kegiatannya adalah melaksanakan observasi dan orientasi berkaitan dengan kondisi fisik sekolah, struktur komite sekolah dan tugas yang diampu, administrasi sekolah, keadaan murid dan guru, tata tertib guru dan siswa, administrasi perangkat pembelajaran guru, organisasi kesiswaan, kegiatan intra-ekstra kurikuler, sarana dan prasarana sekolah, kalender akademik sekolah, silabus, Rpp ,dll.

Kegiatan PPL menjadi sarana bagi mahasiswa praktikan dalam menggali keahliannya dan menambah pengalaman. Setelah kegiatan observasi dan orientasi yang telah dilakukan mampu memperoleh hasil sebagai berikut :

### **1. Kesan Umum terhadap R-SMA-BI Kesatrian 1 Kota Semarang**

Pertama kali hadir di R-SMA-BI Kesatrian 1 Semarang, praktikan merasa nyaman. Berbeda dengan hawa panas di Kota Semarang pada umumnya, R-SMA-BI Kesatrian 1 Semarang memberikan kesejukan dan keteduhan bagi seluruh komponen sekolah. Keadaan sekolah yang asri didukung dengan keramahan guru-gurunya dan selalu memperlihatkan senyumnya menciptakan suasana kekeluargaan. Selain itu,

sambutan yang diberikan pihak sekolah kepada kami sangat baik. Bantuan yang diberikan kepada praktikan selama melaksanakan PPL I diberikan dengan tulus oleh seluruh warga sekolah, baik dari kepala sekolah, guru, staf tata usaha dan juga para siswa di R-SMA-BI Kesatrian 1 Semarang.

## **2. Ketersediaan Sarana dan Prasarana**

Sarana dan prasarana pembelajaran di R-SMA-BI Kesatrian 1 Semarang sangat mendukung. Semua sarana dan prasarana yang dibutuhkan untuk kegiatan belajar mengajar tersedia. Setiap kelas dipasang pendingin ruangan, speaker, CCTV untuk memantau pembelajaran, LCD proyektor dan dilengkapi dengan 1 set komputer. Sarana penunjang yang lain adalah tersedianya masjid, perpustakaan, lapangan olah raga, laboratorium fisika, kimia, biologi, bahasa, dan ruang multimedia. Selain itu, disetiap gedung terdapat ruang MCK di sebelah kanan dan kiri sisi-sisinya. Untuk menunjang kegiatan kesiswaan, sekolah juga menyediakan beberapa ruang ekstrakurikuler. Oleh karena itu, tersedianya semua fasilitas ini diharapkan siswa dapat belajar lebih bermakna.

## **3. Kualitas Guru Pamong dan Dosen Pembimbing**

Guru pamong yang ditunjuk untuk membimbing praktikan selama melaksanakan PPL I di R-SMA-BI Kesatrian 1 Semarang adalah guru olahraga yang mengampu kelas X, XI dan XII yang sudah berkompoten serta memiliki pengalaman lebih dalam hal mengajar. Guru pamong dapat menyampaikan materi dengan baik, menggunakan model pembelajaran yang menarik sesuai dengan kompetensi yang diajarkan sehingga siswa dapat memahami dan mengikuti pembelajaran dengan baik dan antusias.

Adapun cara beliau mengajar yakni selalu mengajak siswa untuk berfikir bersama dan aktif bergerak dalam proses pembelajarannya. Menerapkan pembelajaran dengan pemahaman konsep dan praktek kepada siswa sehingga siswa akan lebih mudah untuk mengembangkan sendiri materi yang telah diterima. Pembelajaran berlangsung santai tetapi tetap konsentrasi. Hal ini juga merupakan salah satu strategi agar siswa dapat dengan mudah menangkap maksud dari pelajaran yang disampaikan.

Sedangkan kualitas dari dosen pembimbing juga baik dan profesional, dimana selalu memberikan pengarahan, kritik dan saran serta dukungan yang sangat berarti kepada praktikan agar selalu optimis dalam melaksanakan tugas-tugas yang diberikan. Dosen pembimbing selalu memberikan dukungan bagi praktikan agar senantiasa belajar dengan sungguh-sungguh terutama dalam bidang studi yang praktikan tekuni agar kelak menjadi guru yang profesional.

## **4. Kualitas Pembelajaran di R-SMA-BI Kesatrian 1 Semarang**

Pembelajaran olahraga di R-SMA-BI Kesatrian 1 Semarang menggunakan KTSP. R-SMA-BI 1 Semarang sudah menerapkan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). Kurikulum ini mengacu pada standar nasional pendidikan untuk menjamin pencapaian tujuan Pendidikan Nasional.

## 5. Kemampuan Diri Praktikan

Dalam PPL I, praktikan berperan hanya sebagai pengamat dalam melaksanakan PBM di kelas dan tidak melakukan praktik mengajar. Selain itu praktikan juga mengamati segala jenis kegiatan yang dilaksanakan di sekolah. Melalui pengamatan tersebut, praktikan mendapat berbagai pengetahuan dan pengalaman baru yang sangat berguna bagi praktikan sekaligus dapat dijadikan bekal dalam PPL II selanjutnya.

## 6. Nilai Tambah yang Diperoleh Setelah Melakukan Observasi

Setelah melaksanakan kegiatan PPL1, praktikan memperoleh bekal berupa pengalaman dan pengetahuan mengajar yang diperoleh melalui kegiatan observasi lapangan. Selain itu, praktikan juga memperoleh suatu gambaran mengenai kondisi jalannya pembelajaran secara langsung, serta birokrasi yang ada di sekolah, praktikan memperoleh bekal yang lengkap atau utuh tentang kegiatan mengajar dan pengelolaan kelas.

## 7. Saran Pengembangan

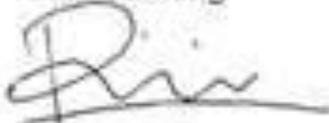
Saran untuk R-SMA-BI Kesatrian 1 Semarang adalah sarana dan prasarana pendukung pembelajaran agar lebih dipelihara dengan baik dan digunakan serta dimanfaatkan demi kemajuan belajar siswa. Penggunaan media pembelajaran yang lebih bervariasi akan mendukung siswa untuk dapat mencapai kemampuan yang optimal dan sebaiknya guru lebih kreatif memanfaatkan seluruh lingkungan sekolah untuk melaksanakan pembelajaran.

Saran untuk UNNES adalah terus membina hubungan baik dengan sekolah pratikan, serta mempersiapkan PPL dengan lebih baik lagi.

Demikian refleksi diri yang praktikan bisa sampaikan. Semoga apa yang telah praktikan tulis bermanfaat dan dapat menjadi masukan yang baik bagi semua pihak.

Semarang, 3 Agustus 2012

Mengetahui,  
Guru Pamong



Surini, S.Pd

Praktikan



Gustia Ichlas  
NIM 6301409040

## Lampiran A

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Nama Sekolah** : R-SMA-BI KESATRIAN 1 SEMARANG

**Kelas/Semester**: X / 1

**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

**Pertemuan** : 3 kali pertemuan

**Alokasi Waktu** : 6 X 45 menit

#### Standar Kompetensi

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

#### Kompetensi Dasar

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

#### Indikator

##### Kognitif Produk

1. Menjelaskan ball handling
2. Menjelaskan teknik dribling
3. Menyebutkan bentuk – bentuk variasi dribling

##### Psikomotorik

1. Mempraktekkan kegiatan ball handling
2. Mempraktekkan kegiatan dribling
3. Melakukan variasi dribling cross over
4. Melakukan variasi dribling between the leg

##### Afektif Perilaku Berkarakter

1. Disiplin dalam menjalankan latihan
2. Bisa bekerjasama dengan teman
3. Kesungguhan dalam berlatih
4. Berani memberi saran kepada teman

##### Keterampilan Sosial

1. Kerjasama dalam menjaga kebersihan lapangan bola basket
2. Menjadi pendengar yang baik

3. Berani bertanya dan berpendapat
4. Menjunjung sportivitas baik pada saat berlatih maupun bermain

#### **A. Tujuan Pembelajaran**

##### **Kognitif Produk**

1. Diberikan pertanyaan berbentuk pilihan ganda, siswa dapat memilih jawaban yang benar
2. Tanpa melakukan gerakan siswa diminta untuk menjelaskan dengan kata – kata sendiri
3. Teknik melakukan gerakan dribling

##### **Psikomotorik**

1. Melakukan dribling
2. Melakukan variasi dribling cross over
3. Melakukan variasi dribling between the leg

##### **Afektif Perilaku Berkarakter**

1. Pada saat melakukan latihan teknik dribling siswa menunjukkan sikap disiplin
2. Pada saat mengikuti kegiatan praktek dribling siswa menunjukkan kesungguhan dalam berlatih

##### **Keterampilan Sosial**

1. Siswa dapat menjaga kebersihan dan keselamatan dengan saling memperhatikan teman dan bekerjasama dalam kelompoknya selama di lapangan bola basket
2. Pada saat mengikuti pelajaran teori dribling bola basket siswa dapat menjadi pendengar yang baik
3. Pada saat mengikuti pelajaran teori atau praktek siswa berani bertanya atau berpendapat

#### **B. Materi Pembelajaran**

1. Ball handling
2. dribling
3. Variasi dan kombinasi teknik dribling dengan koordinasi yang baik

#### **C. Metode Pembelajaran**

1. Model pembelajaran kooperatif dan model pembelajaran langsung
2. Metode : demonstrasi, diskusi, pemberian tugas, reciprocal atau timbal balik

#### **D. Bahan dan Alat**

1. Menyiapkan perangkat (Silabus, RPP, Lembar Persensi dan Penilaian)
2. Menyiapkan peralatan

#### **E. Langkah – langkah Pembelajaran**

##### **Persiapan Guru Penjasorkes Sebelum Pembelajaran**

1. Menyiapkan perangkat (Silabus, RPP, Lembar Persensi dan Penilaian)
2. Menyiapkan peralatan

**F. Langkah – langkah Pembelajaran**

**1. Kegiatan awal pembelajaran (15 menit)**

- Mengecek kedisiplinan siswa dalam berbaris, berdoa dan presensi.
- Apersepsi (dengan menyebutkan atlet dunia michael jordan)
- Menyampaikan ruang lingkup materi
  1. Ball handling
  2. Teknik dribling
- Menyampaikan tujuan pembelajaran khususnya psikomotorik dan afektif
- Pemanasan  
Siswa dipimpin berbaris dengan merentangkan kedua tangan dilanjutkan melakukan pemanasan dengan permainan bola tangan

**2. Kegiatan Inti (30 menit)**

- Penjelasan cara melakukan latihan ball handling dengan koordinasi yang baik
- Melakukan latihan variasi dan kombinasi dribling serta koordinasi yang baik (berpasangan maupun kelompok)

**3. Kegiatan Penutup (15 menit)**

- Pendinginan (colling down) sesama peserta didik saling memijit
- Evaluasi, diskusi dan tanya jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

**1. Teknik dan Bentuk Penilaian**

**a. Tes Keterampilan (Psikomotor)**

Lakukan teknik dasar melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Penilaian proses teknik dasar permainan bolabasket (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Lempar tangkap					Menggiring					Menembak					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
dst																				

**JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12**

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

- Penilaian produk/prestasi teknik dasar (melempar dan menangkap bolabasket) bola dilempar dan ditangkap ke arah sasaran dinding selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 30 kali	..... > 25 kali	100%	Sangat Baik
25 – 29 kali	20 – 24 kali	90%	Baik
20 – 24 kali	15 – 19 kali	80%	Cukup
15 – 19 kali	10 – 14 kali	70%	Kurang
..... < 15 kali	..... < 10 kali	60%	Kurang Sekali

- Penilaian produk/prestasi teknik dasar (menggiring bola) melewati rintangan selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 15 rintangan	..... > 12 rintangan	100%	Sangat Baik
12 – 14 rintangan	10 – 12 rintangan	90%	Baik
9 – 11 rintangan	7 – 9 rintangan	80%	Cukup
6 – 8 rintangan	4 – 6 rintangan	70%	Kurang
..... < 6 rintangan	..... < 4 rintangan	60%	Kurang Sekali

- Penilaian produk/prestasi teknik dasar (Menembak ke ring basket) selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 17 masuk	..... > 15 masuk	100%	Sangat Baik
14 – 16 masuk	12 – 14 masuk	90%	Baik
11 – 13 masuk	9 – 11 masuk	80%	Cukup
8 – 10 masuk	6 – 8 masuk	70%	Kurang
..... < 8 masuk	..... < 6 masuk	60%	Kurang Sekali

**b. Tes Sikap (Afektif)**

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.																					
Dst																					
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18</b>																					

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

**c. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

Format penilaian pembelajaran teknik dasar permainan bolabasket 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.																		
Dst																		
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20</b>																		

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

## Butir Pertanyaan dan jawaban

### Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan macam-macam mengumpun permainan bolabasket!
2.	Jelaskan apa yang dimaksud chest pass bolabasket!
3.	Jelaskan jumlah pemain dalam bolabasket!
4.	Jelaskan apa yang dimaksud dribling bolabasket!
5.	Jelaskan cara bermain bolabasket!

### Jawab

No	Jawab
1.	Chest pass, bounce pass, over head pass
2.	Operan dada yang umum digunakan bila tidak ada pemain bertahan diantara pengumpun dan rekan setimnya
3.	5
4.	Menjauhkan bola dari jangkauan lawan serta melewati diantara pemain lawan dengan cara memantulkan bola
5.	Mendribling, mengumpun, serta memasukan bola ke dalam ring lawan

## 2. Rekapitulasi Penilaian

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----

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%

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Nama Sekolah** : R-SMA-BI KESATRIAN 1 SEMARANG

**Kelas/Semester**: X / 1

**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

**Pertemuan** : 3 kali pertemuan

**Alokasi Waktu** : 6 X 45 menit

### Standar Kompetensi

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

### Kompetensi Dasar

6.1. Mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan menggunakan bantuan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.

### Indikator

#### Kognitif Produk

1. Menjelaskan teknik roll depan
2. Menjelaskan teknik roll belakang
3. Menjelaskan teknik kayang

#### Psikomotorik

1. Mempraktekkan gerakan roll depan
2. Mempraktekkan gerakan roll belakang
3. Mempraktikkan gerakan kayang

#### Afektif Perilaku Berkarakter

1. Disiplin dalam menjalankan latihan
2. Bisa bekerjasama dengan teman
3. Kesungguhan dalam berlatih
4. Berani memberi saran kepada teman

#### Keterampilan Sosial

1. Kerjasama dalam menjaga kebersihan aula
2. Menjadi pendengar yang baik
3. Berani bertanya dan berpendapat
4. Menjunjung sportivitas baik pada saat berlatih

## **G. Tujuan Pembelajaran**

### **Kognitif Produk**

1. Diberikan pertanyaan berbentuk pilihan ganda, siswa dapat memilih jawaban yang benar
2. Tanpa melakukan gerakan siswa diminta untuk menjelaskan dengan kata – kata sendiri
3. Teknik melakukan gerakan roll depan, belakang dan kayang

### **Psikomotorik**

1. Melakukan roll depan
2. Melakukan roll belakang
3. Melakukan kayang

### **Afektif Perilaku Berkarakter**

1. Pada saat melakukan latihan teknik roll depan, belakang dan kayang siswa menunjukkan sikap disiplin
2. Pada saat mengikuti kegiatan praktek roll depan, belakang dan kayang siswa menunjukkan kesungguhan dalam berlatih

### **Keterampilan Sosial**

1. Siswa dapat menjaga kebersihan dan keselamatan dengan saling memperhatikan teman dan bekerjasama dalam kelompoknya selam di aula
2. Pada saat mengikuti pelajaran teori roll depan, belakang dan kayang siswa dapat menjadi pendengar yang baik
3. Pada saat mengikuti pelajaran teori atau praktek siswa berani bertanya atau berpendapat

## **H. Materi Pembelajaran**

1. Roll depan
2. Roll belakang
3. Kayang

## **I. Metode Pembelajaran**

1. Model pembelajaran kooperatif dan model pembelajaran langsung
2. Metode : demonstrasi, diskusi, pemberian tugas, reciprocal atau timbal balik

## **J. Bahan dan Alat**

1. Menyiapkan perangkat (Silabus, RPP, Lembar Persensi dan Penilaian)
2. Menyiapkan peralatan

## **K. Langkah – langkah Pembelajaran**

### **Persiapan Guru Penjasorkes Sebelum Pembelajaran**

1. Menyiapkan perangkat (Silabus, RPP, Lembar Persensi dan Penilaian)
2. Menyiapkan peralatan

**L. Langkah – langkah Pembelajaran**

**4. Kegiatan awal pembelajaran (15 menit)**

- Mengecek kedisiplinan siswa dalam berbaris, berdoa dan presensi.
- Apersepsi dan memotivasi peserta didik agar berani dalam melakukan setiap gerakan senam
- Menyampaikan ruang lingkup materi
  3. Roll depan
  4. Roll belakang
  5. Kayang
- Menyampaikan tujuan pembelajaran khususnya psikomotorik dan afektif
- Pemanasan  
Siswa dipimpin berbaris dengan merentangkan kedua tangan dilanjutkan melakukan pemanasan dengan mengutamakan flexibility

**5. Kegiatan Inti (30 menit)**

- Penjelasan cara melakukan latihan teknik roll depan, belakang dan kayang dengan koordinasi yang baik

**6. Kegiatan Penutup (15 menit)**

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

**Penilaian**

**3. 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).

- 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 l	Nilai Proses	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ			
1.																			
2.																			
dst																			
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																			

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Proses = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

**b. Tes Sikap (Afektif)**

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.																					
dst																					
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18</b>																					

Jumlah skor yang diperoleh

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

Jumlah skor maksimal

**c. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

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.																					
dst																					
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15</b>																					

Jumlah skor yang diperoleh

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

### Butir Pertanyaan dan jawab

#### 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 kayang!
4.	Apa yang dimaksud dengan senam lantai!
5.	Apa bentuk organisasi senam Indonesia

#### Jawaban

No	Butir Pertanyaan
1.	Letakkan tumpuan kedua tangan pada lantai, tangan lurus selebar bahu tangan condong kedepan, kedua tungkai lurus dan pantat lebih tinggi dari bahu, masukan kepala diantara kedua lengan, hingga dagu merapat didada lalu dorongkan dilanjutkan berguling kedepan secara berurutan
2.	Dengan menjatuhkan badan ke belakang kedua lengan dibengkokkan dan dagu dirapatkan ke dada serta telapak tangan mengarah keatas ibu jari berada di dekat telinga kemudian badan mengguling kebelakang mendarat pada matras secara berurutan
3.	Angkat tubuh keatas dengan cara meluruskan tangan dengan kaki sampai membentuk lengkungan, kedua kaki dan tangan tetap bertumpu pada lantai
4.	Latihan tubuh yang diatur sedemikian rupa hingga menjadi satu kesatuan gerak yang beraturan dan berkesinambungan
5.	PERSANI

#### 4. Rekapitulasi Penilaian

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

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

**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%

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Nama Sekolah** : R-SMA-BI KESATRIAN 1 SEMARANG

**Kelas/Semester**: X / 2

**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

**Pertemuan** : 3 kali pertemuan

**Alokasi Waktu** : 6 X 45 menit

### Standar Kompetensi

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

### Kompetensi Dasar

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

### Indikator

#### Kognitif Produk

1. Menjelaskan macam – macam passing
2. Menjelaskan teknik Passing
3. Menyebutkan bentuk – bentuk variasi Passing

#### Psikomotorik

1. Mempraktekkan kegiatan Passing
2. Melakukan variasi passing

#### Afektif Perilaku Berkarakter

1. Disiplin dalam menjalankan latihan
2. Bisa bekerjasama dengan teman
3. Kesungguhan dalam berlatih
4. Berani memberi saran kepada teman

#### Keterampilan Sosial

1. Kerjasama dalam menjaga kebersihan lapangan bola basket
2. Menjadi pendengar yang baik
3. Berani bertanya dan berpendapat
4. Menjunjung sportivitas baik pada saat berlatih maupun bermain

## **M. Tujuan Pembelajaran**

### **Kognitif Produk**

1. Diberikan pertanyaan berbentuk pilihan ganda, siswa dapat memilih jawaban yang benar
2. Tanpa melakukan gerakan siswa diminta untuk menjelaskan dengan kata – kata sendiri
3. Teknik melakukan gerakan passing

### **Psikomotorik**

1. Melakukan passing
2. Melakukan variasi Passing

### **Afektif Perilaku Berkarakter**

1. Pada saat melakukan latihan teknik Passing siswa menunjukkan sikap disiplin
2. Pada saat mengikuti kegiatan praktek passing siswa menunjukkan kesungguhan dalam berlatih

### **Keterampilan Sosial**

1. Siswa dapat menjaga kebersihan dan keselamatan dengan saling memperhatikan teman dan bekerjasama dalam kelompoknya selama di lapangan bola basket
2. Pada saata mengikuti pelajaran teori passing bola basket siswa dapat menjadi pendengar yang baik
3. Pada saat mengikuti pelajaran teori atau praktek siswa berani bertanya atau berpendapat

## **N. Materi Pembelajaran**

1. Passing
2. Variasi dan kombinasi teknik passing dengan koordinasi yang baik

## **O. Metode Pembelajaran**

3. Model pembelajaran kooperatif dan model pembelajaran langsung
4. Metode : demonstrasi, diskusi, pemberian tugas, reciprocal atau timbal balik

## **P. Bahan dan Alat**

3. Menyiapkan perangkat (Silabus, RPP, Lembar Persensi dan Penilaian)
4. Menyiapkan peralatan

## **Q. Langkah – langkah Pembelajaran**

### **Persiapan Guru Penjasorkes Sebelum Pembelajaran**

3. Menyiapkan perangkat (Silabus, RPP, Lembar Persensi dan Penilaian)
4. Menyiapkan peralatan

## **R. Langkah – langkah Pembelajaran**

### **7. Kegiatan awal pembelajaran (15 menit)**

- Mengecek kedisiplinan siswa dalam berbaris, berdoa dan presensi.
  - Apersepsi (dengan menyebutkan atlet dunia michael jordan)
  - Menyampaikan ruang lingkup materi
  - 6. passing
  - Menyampaikan tujuan pembelajaran khususnya psikomotorik dan afektif
  - Pemanasan
- Siswa dipimpin berbaris dengan merentangkan kedua tangan dilanjutkan melakukan pemanasan dengan permainan bola tangan

**8. Kegiatan Inti (30 menit)**

- Penjelasan cara melakukan latihan passing dengan koordinasi yang baik
- Melakukan latihan variasi dan kombinasi passing serta koordinasi yang baik (berpasangan maupun kelompok)

**9. Kegiatan Penutup (15 menit)**

- Pendinginan (colling down) sesama peserta didik saling memijit
- Evaluasi, diskusi dan tanya jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

**5. Teknik dan Bentuk Penilaian**

**a. Tes Keterampilan (Psikomotor)**

Lakukan teknik dasar melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Penilaian proses teknik dasar permainan bolabasket (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Lempar tangkap					Menggiring					passing					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
Dst																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																				

Jumlah skor yang diperoleh

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

Jumlah skor maksimal

- Penilaian produk/prestasi teknik dasar (melempar dan menangkap bolabasket) bola dilempar dan ditangkap ke arah sasaran dinding selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 30 kali	..... > 25 kali	100%	Sangat Baik
25 – 29 kali	20 – 24 kali	90%	Baik
20 – 24 kali	15 – 19 kali	80%	Cukup
15 – 19 kali	10 – 14 kali	70%	Kurang
..... < 15 kali	..... < 10 kali	60%	Kurang Sekali

- Penilaian produk/prestasi teknik dasar (menggiring bola) melewati rintangan selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 15 rintangan	..... > 12 rintangan	100%	Sangat Baik
12 – 14 rintangan	10 – 12 rintangan	90%	Baik
9 – 11 rintangan	7 – 9 rintangan	80%	Cukup
6 – 8 rintangan	4 – 6 rintangan	70%	Kurang
..... < 6 rintangan	..... < 4 rintangan	60%	Kurang Sekali

- Penilaian produk/prestasi teknik dasar (Menembak ke ring basket) selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 17 masuk	..... > 15 masuk	100%	Sangat Baik
14 – 16 masuk	12 – 14 masuk	90%	Baik
11 – 13 masuk	9 – 11 masuk	80%	Cukup
8 – 10 masuk	6 – 8 masuk	70%	Kurang
..... < 8 masuk	..... < 6 masuk	60%	Kurang Sekali

**b. Tes Sikap (Afektif)**

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.																					
dst																					
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18</b>																					

Jumlah skor yang diperoleh

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

Jumlah skor maksimal

**c. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

Format penilaian pembelajaran teknik dasar permainan bolabasket 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.																					
dst																					
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20</b>																					

Jumlah skor yang diperoleh

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

Jumlah skor maksimal

### Butir Pertanyaan dan jawaban

#### Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan macam-macam mengumpun permainan bolabasket!
2.	Jelaskan apa yang dimaksud chest pass bolabasket!
3.	Jelaskan jumlah pemain dalam bolabasket!
4.	Jelaskan apa yang dimaksud dribling bolabasket!
5.	Jelaskan cara bermain bolabasket!

#### Jawab

No	Jawaban
1.	Chest pass, bounce pass, over head pass
2.	Operan dada yang umum digunakan bila tidak ada pemain bertahan diantara pengumpun dan rekan setimnya
3.	5
4.	Menjauhkan bola dari jangkauan lawan serta melewati diantara pemain lawan dengan cara memantulkan bola
5.	Mendribling, mengumpun, serta memasukan bola ke dalam ring lawan

### 6. Rekapitulasi Penilaian

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

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

**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%

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Nama Sekolah** : R-SMA-BI KESATRIAN 1 SEMARANG

**Kelas/Semester**: X / 2

**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

**Pertemuan** : 3 kali pertemuan

**Alokasi Waktu** : 6 X 45 menit

### Standar Kompetensi

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

### Kompetensi Dasar

- 6.1. Mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan menggunakan bantuan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.

### Indikator

#### Kognitif Produk

4. Menjelaskan teknik loncat kangkang
5. Menjelaskan teknik keseimbangan (berdiri satu kaki, kayang, sikap lilin, headstand, meroda)

#### Psikomotorik

5. Mempraktekkan loncat kangkang
6. Mempraktekkan gerakan keseimbangan (berdiri satu kaki, kayang, sikap lilin, headstand, meroda)

#### Afektif Perilaku Berkarakter

5. Disiplin dalam menjalankan latihan
6. Bisa bekerjasama dengan teman
7. Kesungguhan dalam berlatih
8. Berani memberi saran kepada teman

#### Keterampilan Sosial

5. Kerjasama dalam menjaga kebersihan aula
6. Menjadi pendengar yang baik
7. Berani bertanya dan berpendapat
8. Menjunjung sportivitas baik pada saat berlatih

## **S. Tujuan Pembelajaran**

### **Kognitif Produk**

4. Diberikan pertanyaan berbentuk pilihan ganda, siswa dapat memilih jawaban yang benar
5. Tanpa melakukan gerakan siswa diminta untuk menjelaskan dengan kata – kata sendiri
7. Teknik melakukan gerakan loncat kangkang dan keseimbangan(berdiri, satu kaki, kayang, sikap lilin, headstand, meroda)

### **Psikomotorik**

4. Melakukan loncat kangkang
5. Melakukan keseimbangan (berdiri satu kaki, kayang, sikap lilin, headstand, meroda)

### **Afektif Perilaku Berkarakter**

- 1 Pada saat melakukan latihan teknik loncat kangkang dan keseimbangan(satu kaki, kayang, sikap lilin, headstand, meroda) siswa menunjukkan sikap disiplin
- 2 Pada saat mengikuti kegiatan praktek teknik loncat kangkang dan keseimbangan(satu kaki, kayang, sikap lilin, headstand, meroda) siswa menunjukkan kesungguhan dalam berlatih

### **Keterampilan Sosial**

4. Siswa dapat menjaga kebersihan dan keselamatan dengan saling memperhatikan teman dan bekerjasama dalam kelompoknya selama di aula
5. Pada saat mengikuti pelajaran teknik loncat kangkang dan keseimbangan(satu kaki, kayang, sikap lilin, headstand, meroda) siswa dapat menjadi pendengar yang baik
6. Pada saat mengikuti pelajaran teori atau praktek siswa berani bertanya atau berpendapat

## **T. Materi Pembelajaran**

4. Loncat kangkang
5. Keseimbangan (satu kaki, kayang, sikap lilin, headstand, meroda)

## **U. Metode Pembelajaran**

5. Model pembelajaran kooperatif dan model pembelajaran langsung
6. Metode : demonstrasi, diskusi, pemberian tugas, reciprocal atau timbal balik

## **V. Bahan dan Alat**

5. Menyiapkan perangkat (Silabus, RPP, Lembar Persensi dan Penilaian)
6. Menyiapkan peralatan

## **W. Langkah – langkah Pembelajaran**

### **Persiapan Guru Penjasorkes Sebelum Pembelajaran**

5. Menyiapkan perangkat (Silabus, RPP, Lembar Persensi dan Penilaian)
6. Menyiapkan peralatan

**X. Langkah – langkah Pembelajaran**

**10. Kegiatan awal pembelajaran (15 menit)**

- Mengecek kedisiplinan siswa dalam berbaris, berdoa dan presensi.
- Apersepsi dan memotivasi peserta didik agar berani dalam melakukan setiap gerakan senam
- Menyampaikan ruang lingkup materi
  - 7. Loncat kangkang
  - 8. Keseimbangan(satu kaki, kayang, sikap lilin, headstand, meroda)
- Menyampaikan tujuan pembelajaran khususnya psikomotorik dan afektif
- Pemanasan  
Siswa dipimpin berbaris dengan merentangkan kedua tangan dilanjutkan melakukan pemanasan dengan mengutamakan flexibility

**11. Kegiatan Inti (30 menit)**

- Penjelasan cara melakukan latihan teknik loncat kangkang dan keseimbangan(satu kaki, kayang, sikap lilin, headstand, meroda) dengan koordinasi yang baik

**12. Kegiatan Penutup (15 menit)**

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

**Penilaian**

**7. Teknik dan Bentuk Penilaian**

**a. Tes Keterampilan (Psikomotor)**

Lakukan latihan variasi dan kombinasi teknik loncat kangkang dan keseimbangan(satu kaki, kayang, sikap lilin, headstand, meroda), unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses).

penilaian proses variasi dan kombinasi teknik loncat kangkang dan keseimbangan(satu kaki, kayang, sikap lilin, headstand, meroda)

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.																			
dst																			
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																			

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

**b. Tes Sikap (Afektif)**

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.																						
dst																						
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18</b>																						

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

**c. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

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.																		
dst																		
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15</b>																		

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

**Butir Pertanyaan dan jawab**

**Pertanyaan**

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud pengertian senam lantai!
2.	Sebutkan macam – macam bentuk senam lantai
3.	Jelaskan cara melakukan gerakan sikap kayang!
4.	Jeaskan cara melakukan headstand!
5.	Apa bentuk organisasi senam Indonesia

**Jawaban**

No	Jawaban
1.	Senam lantai adalah bentuk latihan tubuh yang diatur sedemikian rupa sehingga menjadi satu kesatuan gerak yang beraturan dan berkesinambungan.
2.	Rol depan, roll belakang, kayang, headstand, meroda.
3.	Posisi terlentang, lutut ditekuk rapat, tumit dirapatkan pada pantat, tempelkan telapak tangan pada lantai, angkat tubuh keatas dengan cara meluruskan kaki sampai membentuk lengkungan, kedua kaki dan tangan tetap bertumpu pada lantai, tahan gerakan sampai sepuluh hitungan.
4.	Mulilah dengan sikap seperti akan berlari, kedua tangan diletakan selebar bahu dengan jari tangan diletakan menghadap kedepan, angkat salah satu kaki lurus keatas, letakan kepala diatas matras, angkat pinggul dan kaki

5.	PERSANI
----	---------

### 8. Rekapitulasi Penilaian

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

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

**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%

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) PENJASORKES  
PERMAINAN BOLA BASKET**

Nama Sekolah : R-SMA-BI KESATRIAN 1 SEMARANG  
Kelas / semester : XI / 1  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Pertemuan : 3 kali pertemuan  
Alokasi Waktu : 6 X 45 menit

**Standar Kompetensi**

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

**Kompetensi Dasar**

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

**Indikator**

**Kognitif Produk**

6. Menjelaskan pengertian lay up
7. Menjelaskan teknik melakukan lay up
8. Menyebutkan bentuk – bentuk variasi dan kombinasi teknik lay up

**Psikomotorik**

8. Mempraktekkan teknik lay up
9. Mempraktekkan variasi dan kombinasi teknik lay up
10. Bermain bola basket

**Afektif Perilaku Berkarakter**

9. Disiplin dalam menjalankan latihan
10. Bisa bekerjasama dengan teman
11. Kesungguhan dalam berlatih
12. Berani memberi saran kepada teman

**Keterampilan Sosial**

9. Kerjasama dalam menjaga kebersihan lapangan bola basket
10. Menjadi pendengar yang baik

11. Berani bertanya dan berpendapat
12. Menjunjung sportivitas baik pada saat berlatih maupun bermain

#### **Y. Tujuan Pembelajaran**

##### **Kognitif Produk**

6. Diberikan pertanyaan berbentuk pilihan ganda, siswa dapat memilih jawaban yang benar
7. Tanpa melakukan gerakan siswa diminta untuk menjelaskan dengan kata – kata sendiri (pemahaman) melakukan teknik gerakan lay up

##### **Psikomotorik**

6. Melakukan teknik lay up berpasangan dan berkelompok

##### **Afektif Perilaku Berkarakter**

3. Pada saat melakukan latihan teknik lay up siswa menunjukkan sikap disiplin
4. Pada saat mengikuti kegiatan praktek lay up siswa menunjukkan kesungguhan dalam berlatih

##### **Keterampilan Sosial**

7. Siswa dapat menjaga kebersihan dan keselamatan dengan saling memperhatikan teman dan bekerjasama dalam kelompoknya selama di lapangan bola basket
8. Pada saat mengikuti pelajaran teori lay up bola basket siswa dapat menjadi pendengar yang baik
9. Saat mengikuti pelajaran teori atau praktek siswa berani bertanya atau berpendapat

#### **Z. Materi Pembelajaran**

6. Pengertian Lay up
7. Teknik melakukan lay up
8. Variasi dan kombinasi teknik lay up dengan koordinasi yang baik

#### **AA. Metode Pembelajaran**

7. Model pembelajaran kooperatif dan model pembelajaran langsung
8. Metode : demonstrasi, diskusi, pemberian tugas, reciprocal atau timbal balik

#### **BB. Bahan dan Alat**

7. Menyiapkan perangkat (Silabus, RPP, Lembar Persensi dan Penilaian)
8. Menyiapkan peralatan

#### **CC. Langkah – langkah Pembelajaran**

##### **Persiapan Guru Penjasorkes Sebelum Pembelajaran**

7. Menyiapkan perangkat (Silabus, RPP, Lembar Persensi dan Penilaian)
8. Menyiapkan peralatan

#### **DD. Langkah – langkah Pembelajaran**

**13. Kegiatan awal pembelajaran (15 menit)**

- Mengecek kedisiplinan siswa dalam berbaris, berdoa dan presensi.
- Apersepsi (dengan menyebutkan atlet dunia Michael Jordan)
- Menyampaikan ruang lingkup materi
  1. Pengertian lay up
  2. Teknik melakukan lay up
  3. Kombinasi dan variasi lay up
- Menyampaikan tujuan pembelajaran khususnya psikomotorik dan afektif
- Pemanasan  
Siswa dipimpin berbaris dengan merentangkan kedua tangan dilanjutkan melakukan pemanasan dengan permainan bola tangan wall pass

**14. Kegiatan Inti (30 menit)**

- Penjelasan cara melakukan latihan lay up dengan koordinasi yang baik
- Melakukan latihan variasi dan kombinasi lay up serta koordinasi yang baik (berpasangan maupun kelompok)

**15. Kegiatan Penutup (15 menit)**

- Pendinginan (colling down) sesama peserta didik saling memijit
- Evaluasi, diskusi dan tanya jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

**9. Teknik dan Bentuk Penilaian**

**a. Tes Keterampilan (Psikomotor)**

Lakukan teknik dasar melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- penilaian proses teknik dasar permainan bola basket (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Lempar tangkap					Menggiring					Menembak					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
Dst																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																				

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Proses = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

- penilaian produk/prestasi teknik dasar (melempar dan menangkap bola basket) bola dilempar dan ditangkap ke arah sasaran dinding selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 30 kali	..... > 25 kali	100%	Sangat Baik
25 – 29 kali	20 – 24 kali	90%	Baik
20 – 24 kali	15 – 19 kali	80%	Cukup
15 – 19 kali	10 – 14 kali	70%	Kurang
..... < 15 kali	..... < 10 kali	60%	Kurang Sekali

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

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 15 rintangan	..... > 12 rintangan	100%	Sangat Baik
12 – 14 rintangan	10 – 12 rintangan	90%	Baik
9 – 11 rintangan	7 – 9 rintangan	80%	Cukup
6 – 8 rintangan	4 – 6 rintangan	70%	Kurang
..... < 6 rintangan	..... < 4 rintangan	60%	Kurang Sekali

- penilaian produk/prestasi teknik dasar (Menembak ke ring basket) selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 17 masuk	..... > 15 masuk	100%	Sangat Baik
14 – 16 masuk	12 – 14 masuk	90%	Baik
11 – 13 masuk	9 – 11 masuk	80%	Cukup
8 – 10 masuk	6 – 8 masuk	70%	Kurang
..... < 8 masuk	..... < 6 masuk	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.																						
dst																						
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18</b>																						

Jumlah skor yang diperoleh

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

**c. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

format penilaian pembelajaran teknik dasar permainan bola basket 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.																		
dst																		
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20</b>																		

Jumlah skor yang diperoleh

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

Jumlah skor maksimal

**Butir Pertanyaan dan jawaban**

**Pertanyaan**

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan apa yang dimaksud dengan basket!
2.	Jelaskan yang dimaksud dengan lay-up!
3.	Sebutkan macam – macam posisi dalam permainan bola basket!
4.	Jelaskan teknik melakukan lay-up shoot permainan bolabasket!
5.	Jelaskan apa yang dimaksud pola pertahanan 3 - 2

**Jawaban**

No	Jawaban
1.	Permainan dengan menggunakan bola besar yang dimainkan oleh 5 pemain didalam 1 tim dan berusaha memasukan bola ke dalam keranjang sebanyak – banyaknya
2.	Gerakan dalam permainan bola basket dengan rangkaian langkah, loncat didekat ring dan melemparkan bola agar masuk kedalam keranjang
3.	Guard, point guard, shooting guard, forward dan center
4.	Ketika dribble mengarah ke ring basket, bergerak sedikit kesalah satu ring basket untuk menciptakan sudut yang baik jika berada pada posisi kanan drible menggunakan tangan kanan dan jadikan kaki bagian kiri sebagai tumpuan untuk melompat
5.	Posisi 1 adalah point guard, 2 wing kanan, 3 wing kiri, 4 low post kanan, 5 low post kiri

**10. Rekapitulasi Penilaian**

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = .....

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%

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) PENJASORKES  
SENAM

Nama Sekolah : R-SMA-BI KESATRIAN 1 SEMARANG  
Kelas / semester : XI / 1  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Pertemuan : 3 kali pertemuan  
Alokasi Waktu : 6 X 45 menit

**Standar Kompetensi**

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

**Kompetensi Dasar**

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

**Indikator**

**Kognitif Produk**

1. Menjelaskan teknik gerakan lompat kangkang
2. Menjelaskan teknik gerakan lompat jongkok
3. Menjelaskan teknik gerakan berguling di atas peti lompat
4. Menjelaskan teknik gerakan meroda

**Psikomotorik**

1. Mempraktekan gerakan lompat kangkang
2. Mempraktekan gerakan lompat jongkok
3. Mempraktekan gerakan berguling di atas peti lompat
4. Mempraktekan gerakan meroda

**Afektif Perilaku Berkarakter**

13. Disiplin dalam menjalankan latihan
14. Bisa bekerjasama dengan teman
15. Kesungguhan dalam berlatih
16. Berani memberi saran kepada teman

**Keterampilan Sosial**

13. Kerjasama dalam menjaga kebersihan di Aula
14. Menjadi pendengar yang baik

15. Berani bertanya dan berpendapat
16. Menjunjung sportivitas baik pada saat berlatih maupun bermain

#### **EE. Tujuan Pembelajaran**

##### **Kognitif Produk**

8. Diberikan pertanyaan berbentuk pilihan ganda, siswa dapat memilih jawaban yang benar
9. Tanpa melakukan gerakan siswa diminta untuk menjelaskan dengan kata – kata sendiri (pemahaman) melakukan gerakan lompat kangkang, lompat jongkok, berguling di atas peti lompat dan meroda
10. Teknik melakukan gerakan lompat kangkang, lompat jongkok, berguling di atas peti lompat dan meroda

##### **Psikomotorik**

7. Melakukan gerakan lompat kangkang
8. Melakukan gerakan lompat jongkok
9. Melakukan gerakan berguling di atas peti lompat
10. Melakukan gerakan meroda

##### **Afektif Perilaku Berkarakter**

5. Pada saat melakukan latihan gerakan lompat kangkang, lompat jongkok, berguling di atas peti lompat dan meroda siswa menunjukkan sikap disiplin
6. Pada saat mengikuti kegiatan praktek lompat kangkang, lompat jongkok, berguling di atas peti lompat dan meroda, siswa menunjukkan kesungguhan dalam berlatih

##### **Keterampilan Sosial**

10. Siswa dapat menjaga kebersihan dan keselamatan dengan saling memperhatikan teman dan bekerjasama dalam kelompoknya selama di aula
11. Pada saat mengikuti pelajaran teori lompat kangkang, lompat jongkok, berguling di atas peti lompat dan meroda, siswa dapat menjadi pendengar yang baik
12. Saat mengikuti pelajaran teori atau praktek siswa berani bertanya atau berpendapat

#### **FF. Materi Pembelajaran**

9. Lompat kangkang
10. Lompat jongkok
11. Berguling di atas peti lompat
12. Meroda

#### **GG. Metode Pembelajaran**

9. Model pembelajaran kooperatif dan model pembelajaran langsung
10. Metode : demonstrasi, diskusi, pemberian tugas, reciprocal atau timbal balik

#### **HH. Bahan dan Alat**

9. Menyiapkan perangkat (Silabus, RPP, Lembar Persensi dan Penilaian)
10. Menyiapkan peralatan

**II. Langkah – langkah Pembelajaran**

**Persiapan Guru Penjasorkes Sebelum Pembelajaran**

9. Menyiapkan perangkat (Silabus, RPP, Lembar Persensi dan Penilaian)
10. Menyiapkan peralatan

**JJ. Langkah – langkah Pembelajaran**

**16. Kegiatan awal pembelajaran (15 menit)**

- Mengecek kedisiplinan siswa dalam berbaris, berdoa dan presensi.
- Apersepsi dan memotivasi peserta didik agar berani dalam melakukan setiap gerakan senam
- Menyampaikan ruang lingkup materi
  9. Lompat kangkang
  10. Lompat jongkok
  11. Berguling di atas peti lompat
  12. Meroda
- Menyampaikan tujuan pembelajaran khususnya psikomotorik dan afektif
- Pemanasan  
Siswa dipimpin berbaris dengan merentangkan kedua tangan dilanjutkan melakukan pemanasan dengan mengutamakan flexibility

**17. Kegiatan Inti (30 menit)**

- Penjelasan cara melakukan latihan teknik lompat kangkang, lompat jongkok, berguling di atas peti lompat dan meroda dengan koordinasi yang baik

**18. Kegiatan Penutup (15 menit)**

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

**Penilaian**

**11. Teknik dan Bentuk Penilaian**

**a. Tes Keterampilan (Psikomotor)**

Lakukan latihan variasi dan kombinasi lompat kangkang, lompat jongkok, berguling di atas peti lompat dan meroda, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses).

penilaian proses variasi dan kombinasi lompat kangkang, lompat jongkok, berguling di atas peti lompat dan meroda (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.																			
dst																			
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																			

Jumlah skor yang diperoleh

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

**b. Tes Sikap (Afektif)**

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.																						
dst																						
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18</b>																						

Jumlah skor yang diperoleh

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

**c. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

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.																		
dst																		
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15</b>																		

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

### Butir Pertanyaan dan jawaban

#### Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan nomor – nomor yang diperlombakan dalam senam!
2.	Jelaskan cara melakukan lompat kangkang!
3.	Jelaskan cara melakukan lompat jongkok!
4.	Jelaskan cara melakukan guling di atas peti lompat!
5.	Jelaskan pengertian meroda!

#### Jawaban

No	Jawaban
1.	Senam lantai, kuda – kuda lompat, kuda – kuda pelana, palang sejajar, palang tunggal, dan gelang - gelang
2.	Latihan awalan dimulai melakukan jarak awalan sesuai jarak langkah kaki peserta, segera meloncat dengan kedua ujung kaki hingga badan melayang keatas, kedua telapak tangan mendarat dibagian ujung kuda lompat kemudian kedua kaki dikangkangkan segera melanjutkan pendaratan dengan kedua kaki bersama - sama
3.	Awalan lari dengan kencang condong kedepan, kedua kaki menolak pada papan tolak dengan badan melayang tangan menumpu pada pangkal kuda – kuda, kedua tangan menolak dengan sekuat tenaga dan lutut dilipat ke dada, luruskan tungkai saat berada diatas ujung kuda –kuda, pendaratan pada ujung kaki dan lengan disejajarkan dengan bahu
4.	Awalan dilakukan dengan melompat dilanjutkan dengan berguling kedepan diatas peti lompat
5.	Meroda ialah suatu gerakan kesamping pada suatu saat bertumpu atau kedua tangan kaki terbuka lebar, meroda dapat dilakukan dengan gerakan ke kiri dan ke kanan

## 12. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian	Jumlah	Nilai	Kriteria
-----	------------	-----------------	--------	-------	----------

		Psikomotor	Afektif	Kognitif		Akhir	
1.							
2.							
<b>Nilai Rata-rata</b>							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----

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%

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) PENJASORKES  
PERMAINAN BOLA BASKET**

Nama Sekolah : R-SMA-BI KESATRIAN 1 SEMARANG  
Kelas / semester : XI / 2  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Pertemuan : 3 kali pertemuan  
Alokasi Waktu : 6 X 45 menit

**Standar Kompetensi**

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

**Kompetensi Dasar**

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

**Indikator**

**Kognitif Produk**

9. Menjelaskan pengertian jump shoot
10. Menjelaskan teknik melakukan jump shoot
11. Menyebutkan bentuk – bentuk variasi dan kombinasi jump shoot

**Psikomotorik**

11. Mempraktekkan teknik jump shoot
12. Mempraktekkan variasi dan kombinasi teknik jump shoot
13. Bermain bola basket

**Afektif Perilaku Berkarakter**

17. Disiplin dalam menjalankan latihan
18. Bisa bekerjasama dengan teman
19. Kesungguhan dalam berlatih
20. Berani memberi saran kepada teman

**Keterampilan Sosial**

17. Kerjasama dalam menjaga kebersihan lapangan bola basket
18. Menjadi pendengar yang baik
19. Berani bertanya dan berpendapat
20. Menjunjung sportivitas baik pada saat berlatih maupun bermain

## **KK. Tujuan Pembelajaran**

### **Kognitif Produk**

11. Diberikan pertanyaan berbentuk pilihan ganda, siswa dapat memilih jawaban yang benar
12. Tanpa melakukan gerakan siswa diminta untuk menjelaskan dengan kata – kata sendiri (pemahaman) melakukan teknik gerakan jump shoot

### **Psikomotorik**

11. Melakukan teknik jump shoot berpasangan dan berkelompok
12. Permainan Basket

### **Afektif Perilaku Berkarakter**

7. Pada saat melakukan latihan teknik jump shoot siswa menunjukkan sikap disiplin
8. Pada saat mengikuti kegiatan praktek jump shoot siswa menunjukkan kesungguhan dalam berlatih

### **Keterampilan Sosial**

13. Siswa dapat menjaga kebersihan dan keselamatan dengan saling memperhatikan teman dan bekerjasama dalam kelompoknya selama di lapangan bola basket
14. Pada saat mengikuti pelajaran teori jump shoot bola basket siswa dapat menjadi pendengar yang baik
15. Saat mengikuti pelajaran teori atau praktek siswa berani bertanya atau berpendapat

## **LL. Materi Pembelajaran**

13. Pengertian jump shoot
14. Teknik melakukan jump shoot
15. Variasi dan kombinasi teknik jump shoot dengan koordinasi yang baik

## **MM. Metode Pembelajaran**

11. Model pembelajaran kooperatif dan model pembelajaran langsung
12. Metode : demonstrasi, diskusi, pemberian tugas, reciprocal atau timbal balik

## **NN. Bahan dan Alat**

11. Menyiapkan perangkat (Silabus, RPP, Lembar Persensi dan Penilaian)
12. Menyiapkan peralatan

## **OO. Langkah – langkah Pembelajaran**

### **Persiapan Guru Penjasorkes Sebelum Pembelajaran**

11. Menyiapkan perangkat (Silabus, RPP, Lembar Persensi dan Penilaian)
12. Menyiapkan peralatan

## **PP. Langkah – langkah Pembelajaran**

### **19. Kegiatan awal pembelajaran (15 menit)**

- Mengecek kedisiplinan siswa dalam berbaris, berdoa dan presensi.
- Apersepsi (dengan menyebutkan atlet dunia Michael Jordan)
- Menyampaikan ruang lingkup materi
- 4. Pengertian jump shoot

- 5. Teknik melakukan jump shoot
- 6. Kombinasi dan variasi jump shoot
- Menyampaikan tujuan pembelajaran khususnya psikomotorik dan afektif
- Pemanasan  
Siswa dipimpin berbaris dengan merentangkan kedua tangan dilanjutkan melakukan pemanasan dengan permainan bola tangan wall pass

**20. Kegiatan Inti (30 menit)**

- Penjelasan cara melakukan latihan jump shoot dengan koordinasi yang baik
- Melakukan latihan variasi dan kombinasi jump shoot serta koordinasi yang baik (berpasangan maupun kelompok)

**21. Kegiatan Penutup (15 menit)**

- Pendinginan (colling down) sesama peserta didik saling memijit
- Evaluasi, diskusi dan tanya jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

**13. Teknik dan Bentuk Penilaian**

**a. Tes Keterampilan (Psikomotor)**

Lakukan teknik menembak bola ke ring basket serta permainan bola basket, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- penilaian proses teknik dasar permainan bola basket (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Lempar tangkap					Menggiring					Jump shoot					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
Dst																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																				

Jumlah skor yang diperoleh

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

Jumlah skor maksimal

- penilaian produk/prestasi teknik dasar (melempar dan menangkap bola basket) bola dilempar dan ditangkap ke arah sasaran dinding selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 30 kali	..... > 25 kali	100%	Sangat Baik
25 – 29 kali	20 – 24 kali	90%	Baik
20 – 24 kali	15 – 19 kali	80%	Cukup
15 – 19 kali	10 – 14 kali	70%	Kurang
..... < 15 kali	..... < 10 kali	60%	Kurang Sekali

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

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 15 rintangan	..... > 12 rintangan	100%	Sangat Baik
12 – 14 rintangan	10 – 12 rintangan	90%	Baik
9 – 11 rintangan	7 – 9 rintangan	80%	Cukup
6 – 8 rintangan	4 – 6 rintangan	70%	Kurang
..... < 6 rintangan	..... < 4 rintangan	60%	Kurang Sekali

- penilaian produk/prestasi teknik dasar jump shoot selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 17 masuk	..... > 15 masuk	100%	Sangat Baik
14 – 16 masuk	12 – 14 masuk	90%	Baik
11 – 13 masuk	9 – 11 masuk	80%	Cukup
8 – 10 masuk	6 – 8 masuk	70%	Kurang
..... < 8 masuk	..... < 6 masuk	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.																						
dst																						
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18</b>																						

Jumlah skor yang diperoleh

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

**c. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

format penilaian pembelajaran teknik dasar permainan bola basket 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.																		
dst																		
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20</b>																		

Jumlah skor yang diperoleh

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

**Butir Pertanyaan dan jawaban**

### Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan variasi permainan bolabasket!
2.	Sebutkan macam-macam variasi permainan bolabasket!
3.	Sebutkan bentuk-bentuk latihan jump shoot permainan bolabasket!
4.	Sebutkan 4 jenis jump shoot dasar pada permainan bolabasket!
5.	Jelaskan posisi pemain pada permainan bola basket!

### Jawaban

No	Jawaban
1.	Permainan dengan menggunakan bola besar yang dimainkan oleh 5 pemain didalam 1 tim dan berusaha memasukan bola ke dalam keranjang sebanyak – banyaknya
2.	Gerakan dalam permainan bola basket dengan rangkaian langkah, loncat didekat ring dan melemparkan bola agar masuk kedalam keranjang
3.	Didasari dengan latihan menembak tanpa loncatan, setelah itu ditambahkan gerakan meloncat kemudian melemparkan bola ke arah keranjang
4.	Drive and Jump Shoot, Standing Jump Shoot, No Charge Jump Shoot, Quick Stop Jump Shoot
5.	Posisi 1 adalah point guard, 2 wing kanan, 3 wing kiri, 4 low post kanan, 5 low post kiri

### 14. Rekapitulasi Penilaian

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

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

**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**

**Semarang,**

**Guru Penjasorkes**

---

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) PENJASORKES  
SENAM**

Nama Sekolah : R-SMA-BI KESATRIAN 1 SEMARANG  
Kelas / semester : XI / 2  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Pertemuan : 3 kali pertemuan  
Alokasi Waktu : 6 X 45 menit

**Standar Kompetensi**

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

**Kompetensi Dasar**

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

## **Indikator**

### **Kognitif Produk**

1. Menjelaskan konsep teori kebugaran jasmani
2. Cara pemeliharaan dan peningkatkan kebugaran jasmani
3. Bentuk kegiatan kebugaran jasmani
4. Prinsip latihan kebugaran jasmani
5. Pengertian senam lantai (ketangkasan dan loncat harimau)

### **Psikomotorik**

1. Kebugaran jasmani dengan cara melakukan senam aerobik
2. Senam lantai ketangkasan
3. Loncat harimau

### **Afektif Perilaku Berkarakter**

21. Disiplin dalam menjalankan latihan
22. Bisa bekerjasama dengan teman
23. Kesungguhan dalam berlatih
24. Berani memberi saran kepada teman

### **Keterampilan Sosial**

21. Kerjasama dalam menjaga kebersihan di Aula
22. Menjadi pendengar yang baik
23. Berani bertanya dan berpendapat
24. Menjunjung sportivitas baik pada saat berlatih maupun bermain

## **QQ. Tujuan Pembelajaran**

### **Kognitif Produk**

13. Diberikan pertanyaan berbentuk pilihan ganda, siswa dapat memilih jawaban yang benar
14. Tanpa melakukan gerakan siswa diminta untuk menjelaskan dengan kata – kata sendiri (pemahaman) Menjelaskan konsep teori kebugaran jasmani, cara pemeliharaan dan peningkatkan kebugaran jasmani, bentuk kegiatan kebugaran jasmani, prinsip latihan kebugaran jasmani, pengertian senam lantai (ketangkasan dan loncat harimau)
15. Teknik melakukan Kebugaran jasmani dengan cara melakukan senam aerobik, senam lantai ketangkasan, loncat harimau

### **Psikomotorik**

1. Kebugaran jasmani dengan cara melakukan senam aerobik
2. Senam lantai ketangkasan
3. Loncat harimau

### **Afektif Perilaku Berkarakter**

9. Pada saat melakukan latihan gerakan senam aerobik, senam lantai ketangkasan, loncat harimau siswa menunjukkan sikap disiplin

10. Pada saat mengikuti kegiatan praktek senam aerobic, senam lantai, loncat harimau, siswa menunjukkan kesungguhan dalam berlatih

#### **Keterampilan Sosial**

16. Siswa dapat menjaga kebersihan dan keselamatan dengan saling memperhatikan teman dan bekerjasama dalam kelompoknya selama di aula
17. Pada saat mengikuti pelajaran teori aerobic, senam lantai, loncat harimau, siswa dapat menjadi pendengar yang baik
18. Saat mengikuti pelajaran teori atau praktek siswa berani bertanya atau berpendapat

#### **RR. Materi Pembelajaran**

1. Kebugaran jasmani
2. Senam lantai ketangkasan
3. Loncat harimau

#### **SS. Metode Pembelajaran**

13. Model pembelajaran kooperatif dan model pembelajaran langsung
14. Metode : demonstrasi, diskusi, pemberian tugas, reciprocal atau timbal balik

#### **TT. Bahan dan Alat**

13. Menyiapkan perangkat (Silabus, RPP, Lembar Persensi dan Penilaian)
14. Menyiapkan peralatan

#### **UU. Langkah – langkah Pembelajaran**

##### **Persiapan Guru Penjasorkes Sebelum Pembelajaran**

13. Menyiapkan perangkat (Silabus, RPP, Lembar Persensi dan Penilaian)
14. Menyiapkan peralatan

#### **VV. Langkah – langkah Pembelajaran**

##### **22. Kegiatan awal pembelajaran (15 menit)**

- Mengecek kedisiplinan siswa dalam berbaris, berdoa dan presensi.
- Apersepsi dan memotivasi peserta didik agar berani dalam melakukan setiap gerakan senam
- Menyampaikan ruang lingkup materi
  13. Kebugaran jasmani
  14. Senam ketangkasan
  15. Loncat harimau
- Menyampaikan tujuan pembelajaran khususnya psikomotorik dan afektif
- Pemanasan  
Siswa dipimpin berbaris dengan merentangkan kedua tangan dilanjutkan melakukan pemanasan dengan mengutamakan flexibility

##### **23. Kegiatan Inti (30 menit)**

- Penjelasan cara melakukan latihan teknik kebugaran jasmani, senam ketangkasan dan loncat harimau dengan koordinasi yang baik

##### **24. Kegiatan Penutup (15 menit)**

- Pendinginan (colling down) beserta relaksasi diri
- Evaluasi, diskusi dan tanya jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari

- Berbaris dan berdoa

## Penilaian

### 15. Teknik dan Bentuk Penilaian

#### a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan latihan variasi dan kombinasi teknik kebugaran jasmani, senma ketangkasan dan loncat harimau, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses).

penilaian proses variasi dan kombinasi teknik kebugaran jasmani, senma ketangkasan dan loncat harimau (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.																			
dst																			
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																			

Jumlah skor yang diperoleh

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

#### b. Tes Sikap (Afektif)

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.																					
dst																					

**JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18**

Jumlah skor yang diperoleh

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

**c. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

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.																		
dst																		

**JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15**

Jumlah skor yang diperoleh

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

**Butir Pertanyaan dan jawaban**

**Pertanyaan**

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan apa yang dimaksud dengan senam prestasi!
2.	Sebutkan 4 macam gerakan dalam senam aerobic!
3.	Jelaskan cara melakukan loncat harimau!
4.	Jelaskan apa yang di maksud dengan kebugaran jasmani!

5.	Jelaskan macam – macam latihan kebugaran jasamani!
----	--

**Jawaban**

No	Jawaban
1.	Kemampuan seseorang untuk menghasilkan dan membawa kesanggupan fungsional yang paling tertinggi
2.	Single step, double step, v step, leg curl
3.	Gerakan berlari kemudian di lanjutkan gerakan meloncat dan yang terakhir melakukan guling depan dan berdiri
4.	Didalam melaksanakan aktifitas fisik secara kontinue tidak mengalami kelelahan yang berarti dan masih bisa melanjutkan aktifitas
5.	Balke, harvad step, treed mil, lari 2, 4 km dsb

**16. Rekapitulasi Penilaian**

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----

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%

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) PENJASORKES  
PERMAINAN BOLA BASKET**

Nama Sekolah : R-SMA-BI KESATRIAN 1 SEMARANG  
Kelas / Semester : XII / 1  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Pertemuan : 3 kali pertemuan  
Alokasi Waktu : 6 X 45 menit

**Standar Kompetensi**

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

**Kompetensi Dasar**

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

**Indikator**

**Kognitif Produk**

12. Menjelaskan teknik skipping
13. Menyebutkan bentuk – bentuk variasi skipping

**Psikomotorik**

14. Mempraktekkan teknik skipping
15. Mempraktekkan variasi dan kombinasi teknik skipping
16. Bermain bola basket

**Afektif Perilaku Berkarakter**

25. Disiplin dalam menjalankan latihan
26. Bisa bekerjasama dengan teman
27. Kesungguhan dalam berlatih
28. Berani memberi saran kepada teman

**Keterampilan Sosial**

25. Kerjasama dalam menjaga kebersihan lapangan bola basket
26. Menjadi pendengar yang baik
27. Berani bertanya dan berpendapat
28. Menjunjung sportivitas baik pada saat berlatih maupun bermain

## **WW. Tujuan Pembelajaran**

### **Kognitif Produk**

16. Diberikan pertanyaan berbentuk pilihan ganda, siswa dapat memilih jawaban yang benar
17. Tanpa melakukan gerakan siswa diminta untuk menjelaskan dengan kata – kata sendiri (pemahaman) melakukan teknik gerakan skipping

### **Psikomotorik**

13. Melakukan skipping individu

### **Afektif Perilaku Berkarakter**

11. Pada saat melakukan latihan teknik skipping siswa menunjukkan sikap disiplin
12. Pada saat mengikuti kegiatan praktek skipping siswa menunjukkan kesungguhan dalam berlatih

### **Keterampilan Sosial**

19. Siswa dapat menjaga kebersihan dan keselamatan dengan saling memperhatikan teman dan bekerjasama dalam kelompoknya selama di lapangan bola basket
20. Pada saat mengikuti pelajaran teori skipping bola basket siswa dapat menjadi pendengar yang baik
21. Saat mengikuti pelajaran teori atau praktek siswa berani bertanya atau berpendapat

## **XX. Materi Pembelajaran**

16. Variasi dan kombinasi teknik skipping dengan koordinasi yang baik
17. Bermain basket

## **YY. Metode Pembelajaran**

15. Model pembelajaran kooperatif dan model pembelajaran langsung
16. Metode : demonstrasi, diskusi, pemberian tugas, reciprocal atau timbal balik

## **ZZ. Bahan dan Alat**

15. Menyiapkan perangkat (Silabus, RPP, Lembar Persensi dan Penilaian)
16. Menyiapkan peralatan

## **AAA. Langkah – langkah Pembelajaran**

### **Persiapan Guru Penjasorkes Sebelum Pembelajaran**

15. Menyiapkan perangkat (Silabus, RPP, Lembar Persensi dan Penilaian)
16. Menyiapkan peralatan

## **BBB. Langkah – langkah Pembelajaran**

### **25. Kegiatan awal pembelajaran (15 menit)**

- Mengecek kedisiplinan siswa dalam berbaris, berdoa dan presensi.
- Apersepsi (bertanya kepada siswa kepanjangan dari FIBA)
- Menyampaikan ruang lingkup materi teknik skipping dan bermain basket
- Menyampaikan tujuan pembelajaran khususnya psikomotorik dan afektif
- Pemanasan

Siswa dipimpin berbaris dengan merentangkan kedua tangan dilanjutkan melakukan pemanasan dengan siswa bergantian satu per satu memimpin gerakan pemanasan tersebut

**26. Kegiatan Inti (30 menit)**

- Penjelasan cara melakukan latihan skipping dengan koordinasi yang baik
- Melakukan permainan bola basket dengan cara berkelompok

**27. Kegiatan Penutup (15 menit)**

- Pendinginan (colling down) sesama peserta didik saling memijit
- Evaluasi, diskusi dan tanya jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

**17. Teknik dan Bentuk Penilaian**

**a. Tes Keterampilan (Psikomotor)**

Lakukan koordinasi teknik skipping dan bermain bola basket, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Penilaian proses teknik dasar permainan bola basket (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Skipping					bermain					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.															
2.															
Dst															
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 8</b>															

Jumlah skor yang diperoleh

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

- Penilaian produk/prestasi teknik skipping selama 60 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 120 kali	..... > 100 kali	100%	Sangat Baik
100 – 119 kali	80 – 29 kali	90%	Baik
80 – 99 kali	60 – 24 kali	80%	Cukup
60 – 79 kali	40 – 19 kali	70%	Kurang
..... < 60 kali	..... < 40 kali	60%	Kurang Sekali

- Penilaian dalam melakukan permainan basket dengan cara tester mengamati gerakan peserta didik

**b. Tes Sikap (Afektif)**

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.																						
dst																						
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18</b>																						

Jumlah skor yang diperoleh

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

**c. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

Format penilaian pembelajaran teknik dasar permainan bola basket 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.																		
Dst																		
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20</b>																		

Jumlah skor yang diperoleh

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

## Butir Pertanyaan dan Jawaban

### Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan pola penyerangan permainan bola basket!
2.	Sebutkan macam-macam pola penyerangan bola basket!
3.	Sebutkan dasar-dasar membuat pola pertahanan permainan bola basket !
4.	Sebutkan bentuk-bentuk latihan skipping !
5	Jelaskan cara melakukan gerakan skipping!

### Jawaban

No	Jawaban
1.	Bentuk posisi dan perpindahan pemain yang sudah diatur dan direncanakan oleh setiap tim guna memenangkan permainan
2.	Pola diamond, pola ault man, pola reverse
3.	Seorang mengatur serangan, pengaman, penembak, menutupi daerah bila tembakan gagal
4.	Skipping tunggal, double, silang
5	Memutarakan pergelangan secara rileks, dan meloncat secara konstan tidak terlalu tinggi

## 18. Rekapitulasi Penilaian

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----

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**

**Semarang,**  
**Guru Penjasorkes**

---

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) PENJASORKES  
SENAM**

Nama Sekolah : R-SMA-BI KESATRIAN 1 SEMARANG  
Kelas / Semester : XII / 1  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Pertemuan : 3 kali pertemuan  
Alokasi Waktu : 6 X 45 menit

**Standar Kompetensi**

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

**Kompetensi Dasar**

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

**Indikator**

**Kognitif Produk**

1. Menjelaskan teknik gerakan rol depan dan rol belakang
2. Menjelaskan teknik gerakan lenting tangan dan lenting tengkuk
3. Menjelaskan teknik gerakan salto

**Psikomotorik**

17. Mempraktekan gerakan rol depan dan rol belakang
18. Mempraktekan gerakan lenting tangan dan lenting tengkuk

19. Mempraktekan gerakan salto

#### **Afektif Perilaku Berkarakter**

29. Disiplin dalam menjalankan latihan
30. Bisa bekerjasama dengan teman
31. Kesungguhan dalam berlatih
32. Berani memberi saran kepada teman

#### **Keterampilan Sosial**

29. Kerjasama dalam menjaga kebersihan di Aula
30. Menjadi pendengar yang baik
31. Berani bertanya dan berpendapat
32. Menjunjung sportivitas baik pada saat berlatih maupun bermain

### **CCC. Tujuan Pembelajaran**

#### **Kognitif Produk**

18. Diberikan pertanyaan berbentuk pilihan ganda, siswa dapat memilih jawaban yang benar
19. Tanpa melakukan gerakan siswa diminta untuk menjelaskan dengan kata – kata sendiri (pemahaman) melakukan gerakan rol depan, rol belakang, lenting tangan, lenting tengkuk dan salto.
20. Teknik melakukan gerakan rol depan, rol belakang, lenting tangan, lenting tengkuk dan salto.

#### **Psikomotorik**

14. Melakukan gerakan rol depan, roll keep dan rol belakang
15. Melakukan gerakan lenting tangan dan lenting tengkuk
16. Melakukan gerakan salto

#### **Afektif Perilaku Berkarakter**

13. Pada saat melakukan latihan gerakan rol depan, rol belakang, rol keep, lenting tangan, lenting tengkuk dan gerakan salto siswa menunjukkan sikap disiplin
14. Pada saat mengikuti kegiatan praktek rol depan, rol belakang, rol keep, lenting tangan, lenting tengkuk dan gerakan salto, siswa menunjukkan kesungguhan dalam berlatih

#### **Keterampilan Sosial**

22. Siswa dapat menjaga kebersihan dan keselamatan dengan saling memperhatikan teman dan bekerjasama dalam kelompoknya selama di aula
23. Pada saat mengikuti pelajaran teori rol depan, rol belakang, lenting tangan, lenting tengkuk dan gerakan salto, siswa dapat menjadi pendengar yang baik
24. Saat mengikuti pelajaran teori atau praktek siswa berani bertanya atau berpendapat

### **DDD. Materi Pembelajaran**

18. Rol depan, roll keep dan rol belakang
19. Lenting tangan dan lenting tengkuk
20. Salto

**EEE. Metode Pembelajaran**

- 17. Model pembelajaran kooperatif dan model pembelajaran langsung
- 18. Metode : demonstrasi, diskusi, pemberian tugas, reciprocal atau timbal balik

**FFF. Bahan dan Alat**

- 17. Menyiapkan perangkat (Silabus, RPP, Lembar Persensi dan Penilaian)
- 18. Menyiapkan peralatan

**GGG. Langkah – langkah Pembelajaran**

**Persiapan Guru Penjasorkes Sebelum Pembelajaran**

- 17. Menyiapkan perangkat (Silabus, RPP, Lembar Persensi dan Penilaian)
- 18. Menyiapkan peralatan

**HHH. Langkah – langkah Pembelajaran**

**28. Kegiatan awal pembelajaran (15 menit)**

- Mengecek kedisiplinan siswa dalam berbaris, berdoa dan presensi.
- Apersepsi dan memotivasi peserta didik agar berani dalam melakukan setiap gerakan senam
- Menyampaikan ruang lingkup materi
  - 1. Rol depan, rol keep dan rol belakang
  - 2. Lenting tangan dan lenting tengkuk
  - 3. Salto
- Menyampaikan tujuan pembelajaran khususnya psikomotorik dan afektif
- Pemanasan  
Siswa dipimpin berbaris dengan merentangkan kedua tangan dilanjutkan melakukan pemanasan dengan mengutamakan flexibility

**4. Kegiatan Inti (30 menit)**

- Penjelasan cara melakukan latihan teknik rol depan, rol keep, rol belakang, lenting tangan, lenting tengkuk dan gerakan salto, dengan koordinasi yang baik

**5. Kegiatan Penutup (15 menit)**

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

**Penilaian**

**19. Teknik dan Bentuk Penilaian**

**a. Tes Keterampilan (Psikomotor)**

Lakukan latihan variasi dan kombinasi rol depan, rol belakang, lenting tangan, lenting tengkuk dan gerakan salto, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses).

Penilaian proses variasi dan kombinasi rol depan, rol belakang, lenting tangan, lenting tengkuk dan gerakan salto (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.																				
dst																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																				

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

**b. Tes Sikap (Afektif)**

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.																					
dst																					
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18</b>																					

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

**c. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

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.																			
dst																			
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15</b>																			

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

**Butir Pertanyaan dan Jawaban**

**Pertanyaan**

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan apa yang dimaksud dengan roll!
2.	Jelaskan cara melakukan lenting tangan!
3.	Jelaskan apa yang melakukan lenting tengkuk!
4.	Jelaskan apa yang melakukan keep!
5.	Jelaskan apa yang dimaksud dengan salto!

**Jawaban**

No	Jawaban
1.	Bentuk gerakan mengguling yang penggulingannya dimulai dari tengkuk, punggung pinggang, panggul bagian belakang dan yang terakhir pada kaki
2.	Gerakan berlari dilanjut dengan memantulkan dengan menggunakan tangan diikuti gerakan memutar badan diudara setelah itu mendarat dengan kedua kaki
3.	Gerakan menjatuhkan leher dari awal berdiri setelah itu dilentingkan hingga posisi berdiri
4.	Gerakan yang dimulai dari tidur terlentang di lanjut dengan kaki di dekatkan kedepan dada lalu melesatkan tubuh hingga posisi berdiri
5.	Gerakan atau bentuk latihan dengan guling diudara kedepan atau kebelakang berdasarkan sikap badan salto dibedakan 2 macam, salto berjongkok, salto dengan badan direntangkan

## 20. Rekapitulasi Penilaian

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----

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

Semarang,  
Guru Penjasorkes

Nama Sekolah : R-SMA-BI KESATRIAN 1 SEMARANG  
Kelas / Semester : XII / 2  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Pertemuan : 3 kali pertemuan  
Alokasi Waktu : 6 X 45 menit

#### **Standar Kompetensi**

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

#### **Kompetensi Dasar**

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

#### **Indikator**

##### **Kognitif Produk**

14. Menjelaskan permainan bola basket agar bisa menuai prestasi
15. Menjelaskan teknik menyerang dan bertahan pada permainan bola basket

##### **Psikomotorik**

20. Mempraktekkan teknik menyerang dan bertahan
21. Mempraktekkan variasi penyerangan dan pertahanan pada permainan bola basket

##### **Afektif Perilaku Berkarakter**

33. Disiplin dalam menjalankan latihan
34. Bisa bekerjasama dengan teman
35. Kesungguhan dalam berlatih
36. Berani memberi saran kepada teman

##### **Keterampilan Sosial**

33. Kerjasama dalam menjaga kebersihan lapangan bola basket
34. Menjadi pendengar yang baik
35. Berani bertanya dan berpendapat
36. Menjunjung sportivitas baik pada saat berlatih maupun bermain

### **III. Tujuan Pembelajaran**

#### **Kognitif Produk**

21. Diberikan pertanyaan berbentuk pilihan ganda, siswa dapat memilih jawaban yang benar

22. Tanpa melakukan gerakan siswa diminta untuk menjelaskan dengan kata – kata sendiri (pemahaman) melakukan penyerangan dan pertahanan

#### **Psikomotorik**

17. Melakukan praktik menyerang dan bertahan

#### **Afektif Perilaku Berkarakter**

15. Pada saat melakukan latihan penyerangan dan pertahanan permainan bola basket siswa menunjukkan sikap disiplin
16. Pada saat mengikuti kegiatan praktek penyerangan dan pertahanan permainan bola basket siswa menunjukkan kesungguhan dalam berlatih

#### **Keterampilan Sosial**

25. Siswa dapat menjaga kebersihan dan keselamatan dengan saling memperhatikan teman dan bekerjasama dalam kelompoknya selama di lapangan bola basket
26. Pada saat mengikuti pelajaran teori penyerangan dan pertahanan permainan bola basket siswa dapat menjadi pendengar yang baik
27. Saat mengikuti pelajaran teori atau praktek siswa berani bertanya atau berpendapat

### **JJJ. Materi Pembelajaran**

21. Variasi penyerangan dan pertahanan permainan bola basket dengan koordinasi yang baik

### **KKK. Metode Pembelajaran**

19. Model pembelajaran kooperatif dan model pembelajaran langsung
20. Metode : demonstrasi, diskusi, pemberian tugas, reciprocal atau timbal balik

### **LLL. Bahan dan Alat**

19. Menyiapkan perangkat (Silabus, RPP, Lembar Persensi dan Penilaian)
20. Menyiapkan peralatan

### **MMM. Langkah – langkah Pembelajaran**

#### **Persiapan Guru Penjasorkes Sebelum Pembelajaran**

19. Menyiapkan perangkat (Silabus, RPP, Lembar Persensi dan Penilaian)
20. Menyiapkan peralatan

### **NNN. Langkah – langkah Pembelajaran**

#### **29. Kegiatan awal pembelajaran (15 menit)**

- Mengecek kedisiplinan siswa dalam berbaris, berdoa dan presensi.
- Apersepsi (bertanya kepada siswa kepanjangan dari FIBA)
- Menyampaikan ruang lingkup materi penyerangan dan pertahanan permainan bola basket
- Menyampaikan tujuan pembelajaran khususnya psikomotorik dan afektif
- Pemanasan  
Siswa dipimpin berbaris dengan merentangkan kedua tangan dilanjutkan melakukan pemanasan dengan siswa bergantian satu per satu memimpin gerakan pemanasan tersebut

**30. Kegiatan Inti (30 menit)**

- Penjelasan cara melakukan latihan penyerangan dan pertahanan permainan bola basket dengan koordinasi yang baik
- Melakukan permainan bola basket dengan cara berkelompok

**31. Kegiatan Penutup (15 menit)**

- Pendinginan (colling down) sesama peserta didik saling memijit
- Evaluasi, diskusi dan tanya jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

**21. Teknik dan Bentuk Penilaian**

**a. Tes Keterampilan (Psikomotor)**

Lakukan koordinasi teknik skipping dan bermain bola basket, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Penilaian proses teknik dasar permainan bola basket (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Lempar tangkap					Menggiring					Menembak					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
dsb																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																				

Jumlah skor yang diperoleh

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

- Penilaian produk/prestasi teknik skipping selama 60 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 120 kali	..... > 100 kali	100%	Sangat Baik
100 – 119 kali	80 – 29 kali	90%	Baik
80 – 99 kali	60 – 24 kali	80%	Cukup
60 – 79 kali	40 – 19 kali	70%	Kurang
..... < 60 kali	..... < 40 kali	60%	Kurang Sekali

- Penilaian dalam melakukan permainan basket dengan cara tester mengamati gerakan peserta didik

**b. Tes Sikap (Afektif)**

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.																						
dst																						
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18</b>																						

Jumlah skor yang diperoleh

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

**c. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

Format penilaian pembelajaran teknik dasar permainan bola basket 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.																		
Dst																		
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20</b>																		

Jumlah skor yang diperoleh

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

## Butir Pertanyaan dan Jawaban

### Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan apa yang dimaksud dengan pola penyerangan bebas!
2.	Jelaskan apa yang dimaksud dengan pola penyerangan kilat
3.	Sebutkan dasar-dasar membuat pola pertahanan permainan bola basket !
4.	Jelaskan yang dimaksud dengan pola penyerangan permainan bola basket!
5	Sebutkan macam-macam pola penyerangan bola basket!

### Jawaban

No	Jawaban
1.	Penyerangan tanpa bola yang sangat bergantung pada penguasaan teknik, taktik dan kesempurnaan fisik setiap anggota tim yang sangat tinggi
2.	Merupakan usaha untuk memperoleh posisi tembakan pada saat lawan belum sempat menempati posisi jaganya
3.	Seorang mengatur serangan, pengaman, penembak, menutupi daerah bila tembakan gagal
4.	Bentuk posisi dan perpindahan pemain yang sudah diatur dan direncanakan oleh setiap tim guna memenangkan permainan
5	Pola diamond, pola ault man, pola reverse

## 22. Rekapitulasi Penilaian

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

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

**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%

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) PENJASORKES  
SENAM

Nama Sekolah : R-SMA-BI KESATRIAN 1 SEMARANG  
Kelas / semester : XII / 2  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Pertemuan : 3 kali pertemuan  
Alokasi Waktu : 6 X 45 menit

**Standar Kompetensi**

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

**Kompetensi Dasar**

- 6.1. Mempraktikkan rangkaian senam irama dengan menggunakan bantuan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab dan menghargai teman.

**Indikator**

**Kognitif Produk**

6. Menjelaskan konsep teori kebugaran jasmani
7. Cara pemeliharaan dan peningkatkan kebugaran jasmani
8. Bentuk kegiatan kebugaran jasmani
9. Prinsip latihan kebugaran jasmani
10. Pengertian senam irama

**Psikomotorik**

4. Kebugaran jasmani dengan cara melakukan senam aerobic
5. Senam irama

**Afektif Perilaku Berkarakter**

37. Disiplin dalam menjalankan latihan
38. Bisa bekerjasama dengan teman
39. Kesungguhan dalam berlatih
40. Berani memberi saran kepada teman

**Keterampilan Sosial**

37. Kerjasama dalam menjaga kebersihan di Aula
38. Menjadi pendengar yang baik
39. Berani bertanya dan berpendapat
40. Menjunjung sportivitas baik pada saat berlatih maupun bermain

### **OOO. Tujuan Pembelajaran**

#### **Kognitif Produk**

23. Diberikan pertanyaan berbentuk pilihan ganda, siswa dapat memilih jawaban yang benar
24. Tanpa melakukan gerakan siswa diminta untuk menjelaskan dengan kata – kata sendiri (pemahaman) Menjelaskan konsep teori kebugaran jasmani, cara pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani, bentuk kegiatan kebugaran jasmani, prinsip latihan kebugaran jasmani, pengertian senam irama
25. Teknik melakukan Kebugaran jasmani dengan cara melakukan senam irama

#### **Psikomotorik**

4. Kebugaran jasmani dengan cara melakukan senam aerobic
5. Senam irama

#### **Afektif Perilaku Berkarakter**

17. Pada saat melakukan latihan gerakan senam irama siswa menunjukkan sikap disiplin
18. Pada saat mengikuti kegiatan praktek senam irama siswa menunjukkan kesungguhan dalam berlatih

#### **Keterampilan Sosial**

28. Siswa dapat menjaga kebersihan dan keselamatan dengan saling memperhatikan teman dan bekerjasama dalam kelompoknya selama di aula
29. Pada saat mengikuti pelajaran teori aerobic senam irama, siswa dapat menjadi pendengar yang baik
30. Saat mengikuti pelajaran teori atau praktek siswa berani bertanya atau berpendapat

### **PPP. Materi Pembelajaran**

4. Kebugaran jasmani
5. Senam irama

### **QQQ. Metode Pembelajaran**

21. Model pembelajaran kooperatif dan model pembelajaran langsung
22. Metode : demonstrasi, diskusi, pemberian tugas, reciprocal atau timbal balik

### **RRR. Bahan dan Alat**

21. Menyiapkan perangkat (Silabus, RPP, Lembar Persensi dan Penilaian)
22. Menyiapkan peralatan

### **SSS. Langkah – langkah Pembelajaran**

#### **Persiapan Guru Penjasorkes Sebelum Pembelajaran**

21. Menyiapkan perangkat (Silabus, RPP, Lembar Persensi dan Penilaian)
22. Menyiapkan peralatan

### **TTT. Langkah – langkah Pembelajaran**

#### **32. Kegiatan awal pembelajaran (15 menit)**

- Mengecek kedisiplinan siswa dalam berbaris, berdoa dan presensi.

- Apersepsi dan memotivasi peserta didik agar berani dalam melakukan setiap gerakan senam
- Menyampaikan ruang lingkup materi
  16. Kebugaran jasmani
  17. Senam irama
- Menyampaikan tujuan pembelajaran khususnya psikomotorik dan afektif
- Pemanasan  
Siswa dipimpin berbaris dengan merentangkan kedua tangan dilanjutkan melakukan pemanasan dengan mengutamakan flexibility

**33. Kegiatan Inti (30 menit)**

- Penjelasan cara melakukan latihan teknik senam irama dengan koordinasi yang baik

**34. Kegiatan Penutup (15 menit)**

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

**Penilaian**

**23. Teknik dan Bentuk Penilaian**

**a. Tes Keterampilan (Psikomotor)**

Lakukan latihan variasi dan kombinasi lompat kangkang, lompat jongkok, berguling di atas peti lompat dan meroda, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses).

penilaian proses variasi dan kombinasi lompat kangkang, lompat jongkok, berguling di atas peti lompat dan meroda (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.																			
dst																			
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																			

Jumlah skor yang diperoleh

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

Jumlah skor maksimal

**b. Tes Sikap (Afektif)**

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.																					
dst																					
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18</b>																					

Jumlah skor yang diperoleh

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

**c. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

format penilaian pembelajaran senam lantai 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.																		
dst																		
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15</b>																		

Jumlah skor yang diperoleh

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

### Butir Pertanyaan dan jawaban

#### Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan 4 macam gerakan kaki dalam senam irama!
2.	Jelaskan 4 macam gerakan tangan pada senam irama!
3.	Jelaskan apa yang dimaksud dengan senam prestasi!
4.	Jelaskan apa yang di maksud dengan kebugaran jasmani!
5.	Jelaskan macam – macam latihan kebugaran jasmani!

#### Jawaban

No	Jawaban
1.	Single step, double step, diagonal step
2.	Mengangkat tangan didepan, memompa, tinju, mengayun, tepukan, dll
3.	Kemampuan seseorang untuk menghasilkan dan membawa kesanggupan fungsional yang paling tertinggi
4.	Didalam melaksanakan aktifitas fisik secara kontinue tidak mengalami kelelahan yang berarti dan masih bisa melanjutkan aktifitas
5.	Balke, harvad step, treded mil, lari 2, 4 km dsb

### 24. Rekapitulasi Penilaian

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----

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%

## LAMPIRAN 2

### JADWAL KEGIATAN EKSTRAKURIKULER

NO	JENIS EKSTRA	PENGAMPU	HARI DAN WAKTU
1	BAHASA INGGRIS WAJIB		
	KELAS X-1-2 ; XI-A1, S1	SETIARINI, S.Pd.	SENIN s.d. KAMIS, 14.00 – 15.30 WIB
	KELAS X-3-4; XI-A2, S2	SYAMSUL HADI NC, S.Pd.	SENIN s.d. KAMIS, 14.00 – 15.30 WIB
	KELAS X-5-6; XI-A3	DRA. SRI HARTINI, MM.	SENIN s.d. KAMIS, 14.00 – 15.30 WIB
	KELAS X-7-8; XI-A4-S3	DRS. DJANARTO ADI P. M.Si	SENIN s.d. KAMIS, 14.00 – 15.30 WIB
	KELAS X-9-11	UKI KORINDASARI, S.Pd.	SENIN, SELASA, DAN KAMIS 14.00 – 15.30 WIB
	BAHASA INGGRIS KHUSUS	SYAMSUL HADI NC, S.Pd.	SABTU, 14.30 – 16.00 WIB
2	REBANA	PELATIH	MINGGU, 08.00 – 10.00 WIB
3	BOLA VOLLY (KLS X PA)	DRS. ALFIAN	SELASA, 14.00 – 16.00 WIB
	BOLA VOLLY (KLS XI PA)	DRS. ALFIAN	SELASA, 16.00 – 18.00 WIB
	BOLA VOLLY (KLS X PI)	SURINI, S.Pd.	RABU, 14.00 – 16.00 WIB
	BOLA VOLLY (KLS XI PI)	SURINI, S.Pd.	RABU, 16.00 – 18.00 WIB
	TEAM (PA)	PELATIH	KAMIS, 14.00 – 16.00 WIB
	TEAM (PI)	PELATIH	KAMIS, 16.00 – 18.00 WIB
4	BOLA BASKET (KLS X PA)	DRS. TRI CAHYONO P.	SELASA, 14.30 – 16.00 WIB
	BOLA BASKET (KLS XI PA)	PARDI S.Pd.	SELASA, 16.00 – 17.30 WIB
	BOLA BASKET (KLS X PI)	DRS. TRI CAHYONO P.	RABU, 14.30 – 16.00 WIB
	BOLA BASKET (KLS XI PI)	PARDI S.Pd	RABU, 16.00 – 17.30 WIB
	TEAM (PA)	PELATIH	KAMIS, 14.30 – 16.00 WIB
	TEAM (PI)	PELATIH	KAMIS, 16.00 – 17.30 WIB

5	BACA DAN TULIS AL QUR'AN	AHMAD DHUHA, S.Ag	SELASA, RABU DAN KAMIS
			14.00 – 15.30 WIB
	BACA DAN TULIS AL QUR'AN	DRS. HM. GHUFRON BISRI	SELASA, RABU DAN KAMIS
			14.00 – 15.30 WIB
6	SENI BACA AL QUR'AN	USTADZ	SELASA, 14.00 – 15.30 WIB
			RABU, 14.00 – 15.30 WIB
7	PRAMUKA WAJIB	TEAM	SABTU, 14.00 – 16.00 WIB
8	PRAMUKA Khusus	DRA. SRI MURTANI	KAMIS, 15.00 – 17.00 WIB
9	PASKIBRA	PARDI S.Pd.	SENIN DAN JUM'AT
		DRS. TRI EKO WIDODO	15.00 – 17.00 WIB
10	MUSIK DAN BAND	DRS. JOKO PRAYITNO	MINGGU, 10.00 – 12.00 WIB
	PADUAN SUARA	PURNA PRASETYANI, S.Pd.	JUM'AT, 14.00 – 16.00 WIB
11	MARCHING BAND	AGUNG	MINGGU, 10.00 – 12.00 WIB
12	DRAMA DAN PUISI	DRS. A. BUDIMAN	SENIN DAN KAMIS
			14.30 – 16.00 WIB
13	CHEERLEADER/DANCE/BRI GDANCE	YUDHA	SENIN 14.30 – 17.00 WIB
14	SEPAK BOLA	DRS. TRI CAHYONO	MINGGU, 15.30 – 17.30 WIB

		SUSMANTO PURNOMO	
15	DESAIN GRAFIS dan SENI RUPA	YUDI WIBOWO, S.P.d	SELASA DAN KAMIS, 15.00-17.00 WIB
	DESAIN GRAFIS	MOCH. ABUBAKAR, S.Pd	SELASA DAN KAMIS, 15.00-17.00 WIB
16	KARATE	HERI SURANTO	SABTU, 16.00 – SELESAI
			MINGGU, 08.00 - SELESAI
17	FUTSA L	DARSONO, S.Pd. M.M	MINGGU, 15.30 – 17.30 WIB
18	TARI TRADISIONAL	Drs. TRI SUPARMAN	RABU, 15.00 – 17.00 WIB
19	KET.ELEKTRONIK (ROBOTIKA)	Ir. HERI, M.Kom	KAMIS, 15.00 – 17.00 WIB
20	TABLE MANNER	DRS, INDRA JAYA, M.M.	SABTU, 16.00 - SELESAI
			MINGGU, 08.00 - SELESAI
21	PHOTOGRAPHY	CANDRA ADI NUGROHO	SELASA DAN KAMIS, 15.00 – 17.00 WIB