

LAPORAN
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN 2
DI SMK NEGERI 1 MAGELANG



Disusun oleh :

Nama : Fatkhurohman
NIM : 6301409059
Program studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga S1

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
TAHUN 2012

PENGESAHAN

Laporan PPL 2 ini dibuat sesuai dengan pedoman PPL Unnes

Hari :

Tanggal :

Disahkan oleh :

Koordinator
dosen pembimbing



Aris Widodo, S.Pd., M.T.,
NIP. 197102071999031001

Kepala Sekolah



Drs. Supriyatno
NIP 19610125 198603 1 005

Kepala Pusat Pengembangan PPL Unnes

ttd

Drs. Masugino, M.Pd,
NIP. 19520721 198012 1 001

KATA PENGANTAR

Puji syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa dengan segala keagungan dan karunianya sehingga mahasiswa PPL Universitas Negeri Semarang program studi Pendidikan Keperawatan Olahraga strata 1 di SMK Negeri 1 Magelang angkatan tahun 2012/2013 dapat menyelesaikan PPL 1 dan PPL 2 tanpa halangan yang berarti.

Laporan ini disusun untuk memenuhi tugas kegiatan PPL 2, yang bertujuan memberikan kesempatan kepada mahasiswa praktikan untuk menerapkan ilmu yang sudah dipelajari disemester sebelumnya secara langsung. Melalui PPL 2 mahasiswa praktikan diperkenalkan dengan dunia kerja yang akan digelutinya sehingga diharapkan dapat memperoleh kesadaran profesional keguruan, peningkatan pedagogik, kepribadian dan sosial atau kependidikan yang lebih mendalam. Laporan ini dapat terselesaikan berkat dukungan, bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini mahasiswa praktikan mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Soedijono Sastroatmodjo, M. Si, selaku Rektor Universitas Negeri Semarang.
2. Drs. Masugino, M.Pd selaku kepala Pusat PPL Universitas Negeri Semarang.
3. Aris Widodo, S.Pd., M.T., selaku koordinator dosen pembimbing.
4. Suratman S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing yang telah senantiasa memberikan bimbingan selama PPL.
5. Drs. Supriyatno selaku kepala sekolah yang telah memberikan izin dan bimbingannya.
6. Dra. Sri Murwani selaku koordinator guru pamong yang telah membantu kelancaran selama PPL.
7. Edhi Suranto S.Pd., selaku guru pamong, Drs, Juli Edi Purwoko M.Pd., Drs. Komarudin, Wawan Musyarofah S.Pd., guru penjasorkes SMK N 1 Magelang yang telah memberikan bimbingan selama PPL.
8. Segenap Guru, Staf dan Karyawan TU SMK N 1 Magelang yang telah memberikan data yang dibutuhkan dalam penyusunan laporan ini.
9. Orang Tua Praktikan, yang selalu memberikan doa dan restunya sehingga praktikan dapat menyelesaikan PPL dengan baik dan lancar.
10. Rekan-rekan praktikan yang telah memberikan dukungan dan bantuan sehingga praktikan dapat menyelesaikan penyusunan laporan ini.
11. Siswa-siswi SMK N 1 Magelang, terima kasih atas segala partisipasi dan perhatiannya sehingga kegiatan belajar mengajar bisa berjalan dengan lancar.

Penulis menyadari bahwa penyusunan laporan ini masih jauh dari sempurna, maka penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak. Akhirnya, semoga laporan ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Magelang, Oktober 2012

Fatkhurohman
NIM. 6301409059

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGHANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. TUJUAN.....	3
C. MANFAAT.....	4
BAB II LANDASAN TEORI.....	5
BAB III PELAKSANAAN.....	10
A. WAKTU DAN TEMPAT.....	10
B. TAHAPAN KEGIATAN.....	13
C. MATERI KEGIATAN.....	14
D. PROSES BIMBINGAN.....	14
E. HAL-HAL YANG Mendukung dan Menghambat Selama PPL Berlangsung.....	15
BAB IV PENUTUP.....	17
A. SIMPULAN.....	17
B. SARAN.....	17
REFLEKSI DIRI	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Universitas Negeri Semarang sebagai salah satu lembaga pendidikan tinggi yang salah satu misi utamanya menyiapkan tenaga terdidik untuk siap bertugas dalam bidang pendidikan, khususnya guru atau tenaga pengajar. Universitas Negeri Semarang berusaha memfasilitasi tersedianya tenaga pendidik dan pengajar yang profesional. Rektor Universitas Negeri Semarang dengan Surat Keputusannya Nomor 35/O/2006 tentang Pedoman Praktik Pengalaman Lapangan Bagi Mahasiswa Program Kependidikan Universitas Negeri Semarang, menyatakan bahwa PPL adalah kegiatan intra kurikuler yang wajib diikuti oleh mahasiswa program kependidikan Universitas Negeri Semarang.

Kegiatan PPL meliputi: praktik mengajar, praktik administrasi, praktik bimbingan dan konseling serta kegiatan yang bersifat kurikuler dan ekstrakurikuler yang berlaku di sekolah latihan. Seluruh kegiatan tersebut harus dilaksanakan oleh mahasiswa praktikan, karena kesiapan seorang calon tenaga pendidik dapat dilihat dari kesiapan mahasiswa praktikan mengikuti PPL ini. PPL dilaksanakan atas dasar tanggung jawab bersama antara Universitas Negeri Semarang (UNNES) dengan sekolah latihan yang ditunjuk.

Guru sebagai tenaga pendidik dan pengajar, memegang peranan penting dalam dunia pendidikan. Menjadi seorang guru yang profesional bukanlah hal yang mudah dan tidak pula diperoleh dari proses yang singkat dan cepat. Sudah menjadi tugas seorang calon guru untuk mempersiapkan diri, mengukur kemampuan diri sebelum terjun langsung ke sekolah-sekolah sebagai lahan pendidikan yang sesungguhnya.

Mahasiswa program kependidikan dipersiapkan sebagai calon guru yang profesional melalui PPL. Menurut Kepala Dinas Pendidikan kaltim H Musyahrin guru bisa disebut profesional jika sudah memiliki empat syarat,

yakni berkualifikasi akademik, berkompeten, bersertifikat, dan mampu mewujudkan tujuan pendidikan. PPL diharapkan dapat dijadikan bekal awal mahasiswa program kependidikan untuk belajar berhadapan secara langsung dengan dunia pendidikan. Melalui PPL mahasiswa akan ditempa untuk menjadi calon guru yang memiliki kompetensi yang baik.

Guru sebagai tenaga kependidikan harus mempunyai beberapa kemampuan khusus. Menurut teori tiga dimensi, kompetensi guru dikemukakan bahwa kompetensi guru ini mencakup tiga materi, yaitu :

1. Sifat kepribadian yang luhur
2. Penguasaan bidang studi
3. Keterampilan mengajar

Disamping itu ada 10 kompetensi guru yang lain yaitu ;

1. Penugasan materi
2. Pengelolaan kelas
3. Penguasaan media atau sumber
4. Penugasan landasan kependidikan
5. Mengelola interaksi belajar mengajar
6. Menilai prestasi hasil belajar siswa
7. Mengelola program belajar mengajar
8. Mengenal dan mampu menyelenggarakan administrasi sekolah.
9. Mengenal fungsi dan program layanan bimbingan dan penyuluhan
10. Memahami prinsip-prinsip dan mampu menafsirkan hasil penelitian guna keperluan pengajaran

Perbedaan yang jelas antara sarjana pendidikan dengan sarjana non kependidikan adalah terletak pada dimensi keterampilan mengajar. Oleh karena itu keterampilan mengajar benar-benar menjadi ciri khusus dari sarjana pendidikan yang dihasilkan oleh lembaga pendidikan tenaga kependidikan (LPTK)

Untuk itulah sebagai awal pengalaman dalam mengajar mahasiswa UNNES dari program kependidikan wajib mengikuti praktik pengalaman lapangan.

B. Tujuan Praktik pengalaman Lapangan

Praktik pengalaman lapangan ini bertujuan untuk membentuk mahasiswa praktikan agar menjadi calon tenaga kependidikan yang profesional, dan mempunyai kemampuan dalam belajar-mengajar sesuai dengan prinsip pendidikan berdasarkan kompetensi yang meliputi kompetensi profesional, kompetensi pedagogik, kompetensi personal dan kompetensi sosial.

1. Kompetensi profesional
 - Menguasai bahan
 - Menerangkan dengan jelas
 - Mengelola kelas
 - Menggunakan sumber belajar
2. Kompetensi pedagogik
 - Kemampuan dalam mengelola proses pembelajaran
 - Memahami perangkat pembelajaran
 - Memahami administrasi pembelajaran
 - Memahami tingkat kemajuan siswa
 - Mampu memahami karakter siswa
3. Kompetensi personal
 - Kemandirian dalam bersikap
 - Kedewasaan dalam berfikir
 - Keantusiasan dalam bertugas
 - Disiplin dalam tugas dan kewajiban
 - Atensi yang tinggi terhadap kemajuan siswa.
4. Kompetensi sosial
 - Efektifitas hubungan dengan program sekolah
 - Ketertiban langsung dengan program sekolah

- Partisipasi konstruktif dalam kegiatan kemasyarakatan
- Komunikasi efektif dengan pihak luar sekolah

C. Manfaat Praktik Pengalaman Lapangan

Pelaksanaan PPL 2 diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua komponen yang terkait yaitu mahasiswa praktikan, sekolah, dan perguruan tinggi yang bersangkutan.

1. Manfaat bagi Mahasiswa Praktikan

- a. Mahasiswa praktikan diharapkan mempunyai bekal yang menunjang tercapainya penguasaan kompetensi profesional, personal, dan kemasyarakatan.
- b. Mahasiswa praktikan mempunyai kesempatan untuk mengaplikasikan teori yang diperoleh selama kuliah ke dalam kelas (lapangan pendidikan) yang sesungguhnya, sehingga terbentuk seorang guru yang profesional.
- c. Mendewasakan cara berpikir dan meningkatkan daya nalar mahasiswa dalam melakukan penelaahan, perumusan, dan pemecahan masalah pendidikan yang ada di sekolah.
- d. Mengetahui dan mengenal secara langsung kegiatan pembelajaran dan kegiatan pendidikan lainnya di sekolah latihan.

2. Manfaat bagi Sekolah Latihan

- a. Meningkatkan kualitas pendidikan dalam membimbing anak didik maupun mahasiswa PPL.
- b. Mempererat kerjasama antara sekolah latihan dengan perguruan tinggi yang bersangkutan yang dapat bermanfaat bagi para lulusan yang akan datang.

3. Manfaat bagi Universitas Negeri Semarang

- a. Meningkatkan kerjasama dengan sekolah yang bermuara pada peningkatan mutu dan kualitas pendidikan di Indonesia.
- b. Memperoleh gambaran nyata tentang perkembangan pembelajaran yang terjadi di sekolah-sekolah .
- c. Mengetahui perkembangan pelaksanaan PPL sehingga memperoleh masukan mengenai kurikulum, metode, dan pengelolaan kelas dalam kegiatan belajar mengajar di instansi pendidikan.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Dasar Hukum

Pelaksanaan PPL 2 ini mempunyai dasar hukum sebagai landasan pelaksanaannya, yaitu ;

1. Undang- undang RI No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
 - a. Pasal 39 ayat 1 : ”Tenaga Kependidikan bertugas melaksanakan administrasi, pengelolaan, pengembangan, pengawasan, dan pelayanan teknis untuk menunjang proses pendidikan pada satuan pendidikan”.
 - b. Pasal 42 ayat :
 - 1) Pendidik harus memiliki kualifikasi minimum dan sertifikasi sesuai dengan jenjang kewenangan mengajar, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional.
 - 2) Pendidik untuk pendidikan formal pada jenjang pendidikan usia dini, pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi dihasilkan oleh perguruan tinggi yang terakreditasi.
 - c. Pasal 43 ayat 2 : “ Sertifikasi pendidikan diselenggarakan oleh perguruan tinggi yang memiliki program pengadaan tenaga kependidikan yang terakreditasi”.
2. Undang- undang RI No. 14 Tahun 2005 tentang guru dan dosen.
3. Peraturan Pemerintah No. 60/61 Tahun 2000 tentang Otonomi Perguruan Tinggi.
4. Surat Keputusan Rektor No. 35/O/2006 tentang Pedoman Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan.

B. Dasar Implementasi

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

Dalam menjalankan tugas sebagai abdi negara untuk mencerdaskan kehidupan bangsa maka diperlukan suatu kegiatan yang sangat menunjang keberhasilan kompetensi pengajaran atas salah satu bentuk kegiatan tersebut adalah Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), dalam hal ini PPL 2 sebagai tindak lanjut dari kegiatan orientasi sekolah latihan pada Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) I.

Penyelenggaraan Praktik Pengalaman Lapangan ini dilaksanakan dalam mempersiapkan tenaga kependidikan yang professional sebagai guru pengajar dan pembimbing atau konselor. Praktik Pengalaman Lapangan merupakan kegiatan mahasiswa yang diadakan dalam rangka menerapkan keterampilan dan berbagai ilmu pengetahuan yang diperoleh serta memperoleh pengalaman dalam penyelenggaraan kegiatan pembelajaran secara terpadu di sekolah, yaitu melalui praktik mengajar, praktik administrasi, praktik bimbingan dan konseling serta kegiatan kependidikan lain yang berdifat kulikuler dan ekstrakulikuler yang ada di sekolah maupun masyarakat.

Melalui Praktik Pengalaman Lapangan ini diharapkan mahasiswa dapat mengembangkan dan meningkatkan wawasan dan pengetahuan, keterampilan dan sikap dalam melaksanakan tugasnya sebagai guru yang professional, baik dalam bidang studi yang digelutinya maupun dalam pelayanan bimbingan dan konseling terhadap siswa di sekolah nanti yang lebih jauh dan dapat meningkatkan nilai yang positif dari tingkat kemampuan mahasiswa itu sendiri.

Untuk itu, maka Praktik Pengalaman Lapangan yang diselenggarakan di sekolah diharapkan benar-benar dapat menjadi pembekalan ketrampilan dari setiap mahasiswa yang nantinya akan mendukung kerja pelayanan bimbingan dan konseling yakni dalam pekerjaannya sebagai guru pembimbing atau konselor kelak.

C. Dasar Konseptual

1. Tenaga kependidikan terdapat di jalur pendidikan di sekolah dan di jalur pendidikan di luar sekolah.
2. UNNES sebagai institusi yang bertugas menyiapkan tenaga kependidikan yang terdiri dari antara lain tenaga pembimbing, tenaga pengajar, dan tenaga pelatih dan tenaga kependidikan lainnya.
3. Tenaga pembimbing adalah tenaga pendidik yang tugas utamanya membimbing peserta didik di sekolah.
4. Tenaga pengajar adalah tenaga pendidik yang bertugas untuk mengajar peserta didik di sekolah.
5. Tenaga pelatih adalah tenaga pendidik yang bertugas untuk melatih peserta didik di sekolah.
6. Untuk memperoleh kompetensi sebagai tenaga pembimbing, tenaga pengajar, dan tenaga pelatih, mahasiswa calon pendidik wajib mengikuti proses pembentukan kompetensi melalui PPL.

D. Status, Peserta, Bobot Kredit, dan Tahapan

PPL wajib dilaksanakan oleh mahasiswa program kependidikan Universitas Negeri Semarang karena merupakan bagian integral dari kurikulum pendidikan tenaga kependidikan berdasarkan kompetensi yang termasuk di dalam struktur program kurikulum.

Mahasiswa yang mengikuti Praktik Pengalaman Lapangan meliputi Mahasiswa program S1 Reguler Pra Jabatan, Mahasiswa program S1 Paralel Pra Jabatan, Mahasiswa Program S1 Transfer , Mahasiswa Program S1 Penyetaraan, Mahasiswa Program D2 Pra Jabatan, Mahasiswa Program D2 Penyetaraan, Mahasiswa Program Akta, Mahasiswa Program Lain.

Mata Kuliah PPL mempunyai kredit 6 SKS dengan rincian PPL 1 = 2 SKS, PPL 2 = 4 SKS. Satu SKS setara dengan 4 kali 1 jam (60 menit) X 18 = 72 jam pertemuan.

Tahapan Praktik Pengalaman Lapangan untuk program S1 dilaksanakan secara simultan dalam dua tahap yaitu:

1. Praktik Pengalaman Lapangan Tahap I (PPL I)
 - a. PPL I : dengan bobot 2 SKS dilaksanakan selama 144 jam pertemuan atau minimal empat (4) minggu efektif di sekolah atau tempat latihan.
 - b. Pada jurusan- jurusan dengan karakteristik tertentu perolehan minimal SKS diatur sendiri.
2. Praktik Pengalaman Lapangan Tahap II (PPL II)
 - a. PPL II : dengan bobot empat (4) SKS, dilaksanakan selama 288 jam pertemuan atau dalam satu semester di sekolah latihan atau tempat latihan lainnya.
 - b. PPL II diikuti oleh mahasiswa yang telah lulus PPL I..

E. Persyaratan dan Tempat.

Adapun syarat yang harus dipenuhi dalam menempuh PPL, baik PPL I maupun PPL II sebagai berikut:

- ❖ Persyaratan mengikut PPL I:
 1. Telah menempuh minimal 60 SKS (lulus semua kuliah yang mendukung).
 2. Memperoleh persetujuan dari Ketua Jurusan/ Dosen Wali.
 3. Mendaftarkan diri sebagai calon peserta PPL pada UPT PPL UNNES.
- ❖ Persyaratan mengikuti PPL II:
 1. Telah menempuh minimal 110 SKS (lulus semua mata kuliah yang mendukung).
 2. Telah mengikuti PPL I.

3. Memperoleh persetujuan dari Ketua Jurusan/ Dosen Wali, serta menunjukkan KHS komulatif.
4. Mendaftarkan diri sebagai calon peserta PPL II pada UPT PPL UNNES dengan :
 - a. Menunjukkan bukti pembayaran SPP.
 - b. Menunjukkan bukti pembeyaran biaya PPL.
 - c. Mengisi formulir pendaftaran.
 - d. Menyerahkan dua lembar pasfoto berwarna terbaru ukutran 3 x 4 cm.

Tempat praktik ditetapkan berdasarkan persetujuan Rektor dengan Kepala Kantor Wilayah Departemen Pendidikan Nasional atau pimpinan lain yang sesuai.

Penempatan PPL ditentukan langsung oleh UPT PPL di kabupaten semarang, grobogan, batang, magelang dan kendal. Mahasiswa praktikan menempati tempat latihan di kabupaten semarang tepatnya di kecamatan suruh sejak PPL 1 dan PPL 2.

BAB III

PELAKSANAAN

A. Waktu dan tempat

a. Waktu

Adapun Program Pengalaman Lapangan (PPL) 2 di SMK Negeri 1 Magelang dilaksanakan mulai tanggal 31 Juli sampai tanggal 16 Oktober 2012. PPL Universitas Negeri Semarang di SMK Negeri 1 Magelang dibagi menjadi beberapa tahapan sebagai berikut :

No.	Tanggal	Kegiatan
1.	31/7/2012	Penerjunan mahasiswa praktikan.
2.	1/8/2012– 3/8/2012	PPL 1 : Observasi dan orientasi berkaitan dengan kondisi fisik sekolah, struktur organisasi, administrasi kelas dan sekolah, keadaan murid dan guru, kegiatan ekstrakurikuler, dan lain-lain.
3.	4/8/2012– 6/10/2012	PPL 2 : Penyusunan administrasi sekolah dan praktik mengajar intrakurikuler dan ekstrakurikuler.
4.	8/10/2012– 15/10/2012	Penyusunan laporan akhir dan persiapan perpisahan.
5.	16/10/2012	Penarikan mahasiswa praktikan.

b. Tempat

PPL 2 dilaksanakan di SMK Negeri 1 Magelang, yang berlokasi Jl. Cawang, No.02 Magelang.

B. Tahapan Kegiatan

1. Pengenalan Lapangan

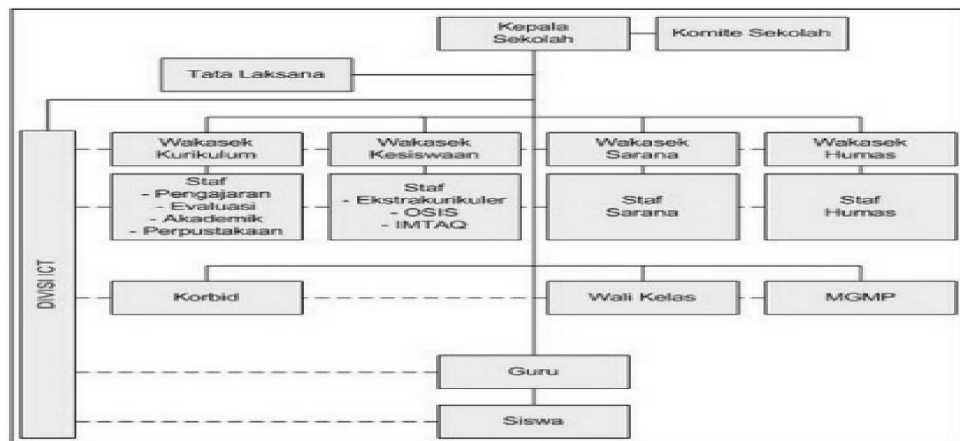
Pengenalan lapangan adalah tahapan awal mahasiswa praktikan sebelum terjun langsung ke lapangan untuk melaksanakan kegiatan belajar mengajar. Pengenalan lapangan mahasiswa praktikan berjalan bersamaan dengan pelaksanaan PPL 1. Pengenalan lapangan meliputi beberapa hal diantaranya adalah kondisi fisik sekolah, struktur organisasi, administrasi

kelas dan sekolah, keadaan murid dan guru, kegiatan ekstrakurikuler dan lingkungan sekitar sekolah.

Pengetahuan tentang kondisi fisik sekolah tempat praktik penting bagi mahasiswa praktikan sebagai modal awal mengenal medan. SMK Negeri 1 Magelang mempunyai luas 48.770 m². Adapun rincian bangunan yang berdiri di area lahan SMK Negeri 1 Magelang sebagai berikut :

No	Ruang	Luas (m ²)	No	Ruang	Luas (m ²)
1	Ruang Kelas/ 2 R	126/2 R	14	Ruang IPA	84
2	Ruang Kelas	242/2 R	15	R.Generator	63
3	Ruang Kelas	63/1 R	16	Ruang Komputer	310/3 R
4	Ruang Kelas	252/ 2 R	17	R.UKS	16
5	Ruang Kelas/ 2 R	126/ 2R	18	R.Mushola	110
6	Bg R.Kantor/ 2R	370/1 R	19	TV E	84
7	R.Teori, R.Guru, R.Gambar	1868/23 R	20	R.Parkir	314/2 R
8	R.Bengkel	6648	21	R.Perpus	114
9	R.Praktek/TPTU/Listrik	96	22	R.media,kesis,kop.BKK	84
10	R.Gudang	114	23	Rumah kompos	20
11	R.CNC	120	24	Rumah TPS Pemilah	3.75
12	R.CNC (perluasan ruang)	63	25	Rumah Dinas	53
13	Ruang IPA	84			

Agar dapat melaksanakan prosedur pengajaran yang benar mahasiswa praktikan harus paham dengan srtuktur organisasi sekolah tempat praktik. Pemahaman tentang setruktur organisasi sekolah dapat mempermudah pelaksanaan prosedur administrasi sekolah secara runtut. Pemahaman struktur organisasi sekolah juga dapat memperlancar komunikasi mahasiswa praktikan dengan pihak sekolah.



Dalam proses penyelenggaraan pengajaran dan pendidikan disekolah seorang guru harus mengerti tentang administrasi kelas dan sekolah. Mahasiswa praktikan mulai diperkenalkan dengan administrasi kelas dan sekolah sebagai modal sebelum terjun menjadi guru profesional. Administrasi kelas meliputi pengisian presensi dan jurnal mengajar setiap kali melaksanakan kegiatan belajar dan mengajar. Selain itu seorang guru harus menyiapkan administrasi sekolah seperti silabus, RPP, program semester program tahunan, modul dan media pengajaran. Oleh sebab itu mahasiswa praktikan haru paham dengan administrasi kelas dan administrasi sekolah.

Dalam penyelenggaraan pengajaran dan pendidikan di sekolah seorang guru harus dapat memahami kondisi keadaan siswa dan rekan guru lain. Pemahaman keadaan murid penting bagi mahasiswa praktikan untuk dapat melaksanakan proses belajar mengajar (PBM) dengan menerapkan metode pengajaran yang tepat. SMK N 1 Magelang memiliki jumlah siswa 1.606 dari lima program studi bangunan, elektro, listrik, mesin, dan otomotif. Selain itu seorang guru juga haru memahami keadaan guru lain sebai rekan kerja sehingga dapat terjalin komunikasi yang ideal.

Dalam penyelenggaraan pengajaran dan pendidikan di sekolah tidak hanya kegiatan intrakulikuler namun ada kegiatan lain yaitu ekstrakulikuler. Mahasiswa praktikan juga harus paham dengan kegiatan ekstrakulikuler yang ada di sekolah tempat praktik. Adapun kegiatan ekstrakulikuler yang masih berjalan di SMK Negeri 1 Magelang adalah sebagai berikut :

No.	Extrakulikuler	Hari	Jumlah Siswa
1.	Pramuka	Jumat	Seluruh siswa kelas X () dan dewan kerja (30 siswa)
2.	Pecinta alam (stupa)	Tidak tentu	Tidak tentu
3.	Paskibraka (patigeni)	Snin – Minggu	Tidak tentu
4.	PMR	Tidak tentu	Tidak tentu
5.	Olahraga a. Sepak bola b. Basket	Jumat Sabtu	Tidak tentu Tidak tentu
6.	WEB	Sabtu	Tidak tentu

2. Observasi Proses Belajar Mengajar (PBM)

Setelah melaksanakan observasi lapangan mahasiswa praktikan mulai melakukan tugas observasi proses belajar mengajar di ruang kelas. Praktikan melakukan pengamatan tentang metode dan media yang digunakan dalam PBM. Pelaksanaan observasi PBM ini ada pada minggu ke dua. Dari pengamatan cara mengajar guru pamong di kelas ataupun dilapangan diharapkan mahasiswa praktikan mempunyai bahan yang dapat dijadikan pertimbangan pada saat praktik mengajar nantinya.

Selain mengadakan pengamatan cara mengajar guru pamong, praktikan juga diberi tugas untuk membuat perangkat pembelajaran meliputi program semester, program tahunan, kriteria ketuntasan minimal, jurnal mengajar, pemetaan dan khususnya membuat silabus dan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP). Sedangkan pemberian tugas membuat perangkat pengajaran seperti Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), dimaksudkan agar mahasiswa praktikan mempunyai rencana atau membuat rencana terhadap materi yang akan disampaikan dan belajar membuat atau menyusun materi-materi yang akan disampaikan, cara-cara pengajaran yang ingin dilaksanakan, dan juga terhadap alokasi waktu yang tersedia.

Dalam pengajaran mandiri, guru praktikan diberikan kesempatan untuk mengajar dan mengembangkan materi di lapangan dengan bantuan dari guru pamong. Maka dari itu rencana pelaksanaan pembelajaran harus dibuat dalam pelaksanaan proses pembelajaran.

Praktikan mengadakan kegiatan belajar mengajar sesuai dengan jadwal praktik mengajar yang sudah diberikan oleh guru pamong dan RPP yang sudah dibuat praktikan sebelumnya. Praktikan sudah melaksanakan KBM lebih dari 21 kali pertemuan yang merupakan pengajaran mandiri minimal untuk kegiatan PPL.

C. Materi Kegiatan

Materi kegiatan PPL 2 meliputi:

1. Observasi dan orientasi tempat latihan.
2. Wawancara
3. Menyusun perangkat pembelajaran (program semester, program tahunan, kriteria ketuntasan minimal, pemetaan, jurnal mengajar, silabus dan rencana pelaksanaan pembelajaran)
4. Observasi proses belajar mengajar (PBM)
5. Pengajaran terbimbing
6. Pengajaran mandiri

D. Proses Pembimbingan

Pada tahapan bimbingan, praktikan memperoleh bimbingan dari guru pamong dan dosen pembimbing berupa kegiatan sebagai berikut:

1. Sebelum mengajar, praktikan diberi tugas untuk menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran, oleh guru pamong.
2. Setelah RPP disetujui oleh guru pamong, praktikan diijinkan untuk mengajar di lapangan di bawah bimbingan guru pamong dan dosen pembimbing.
3. Setelah selesai mengajar di lapangan, diadakan evaluasi tentang pelaksanaan pengajaran tersebut, baik oleh guru pamong maupun dosen pembimbing.
4. Di akhir masa-masa PPL, diadakan penilaian yang dilakukan oleh dosen pembimbing bersama dengan guru pamong.

• Guru Pamong

Selama melaksanakan PPL 2 di SMK N 1 Magelang mahasiswa praktikan PPL mendapat bimbingan dengan baik dari guru pamong. Adapun yang menjadi guru pamong mahasiswa praktikan dari jurusan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah Edhi Suranto S.Pd.,

• Dosen Koordinator

Selama PPL 2 berlangsung, mahasiswa praktikan didampingi oleh seorang dosen koordinator untuk tiap sekolah latihan. Untuk dosen koordinator di SMK Negeri 1 Magelang adalah Aris Widodo, S.Pd., M.T.,

• **Dosen Pembimbing**

Selain didampingi oleh seorang dosen koordinator, mahasiswa juga didampingi dan dibimbing oleh dosen pembimbing. Dosen pembimbing dialokasikan untuk masing-masing jurusan (bidang studi). Adapun untuk Dosen Pembimbing mahasiswa praktikan di sekolah SMK Negeri 1 Magelang, yaitu Bapak Suratman S.Pd., M.Pd., dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Setelah melalui berbagai Praktik Pengalaman Lapangan (PPL). Maka pada minggu-minggu akhir pelaksanaan praktik lapangan mahasiswa praktikan menyusun laporan pelaksanaan Program Praktik Lapangan.

Kegiatan yang dilakukan oleh praktikan tidak lepas dari pengawasan guru pamong dan dosen pembimbing. Praktikan melakukan bimbingan kepada guru pamong sebelum maupun sesudah mengajar. Sebelum mengajar, praktikan berkonsultasi mengenai salah satu perangkat pembelajaran yaitu RPP yang akan digunakan apakah model, metode maupun media yang digunakan sudah sesuai dengan materi yang akan diajarkan pada siswa. Setelah mengajar, praktikan tetap melakukan bimbingan atau meminta guru pamong untuk memberikan kritik dan saran yang membangun.

E. Hal-hal yang mendukung dan menghambat selama PPL berlangsung

Dalam suatu kegiatan terdapat faktor pendukung dan penghambat. Praktikan dapat melaksanakan kegiatan PPL 2 dengan lancar dan dapat berjalan dengan baik karena didukung oleh beberapa faktor, antara lain :

1. Bentuk kesiapan dan kematangan pihak sekolah dalam membantu kelancaran pelaksanaan PPL 2 yang diwujudkan dalam bentuk:

- a. Telah tersusunnya jadwal kegiatan mahasiswa PPL selama PPL 2 berlangsung di SMK Negeri 1 Magelang. Penyediaan tempat atau ruangan untuk mahasiswa praktikan sehingga memungkinkan mahasiswa praktikan untuk melakukan diskusi yang menyangkut tentang kegiatan mahasiswa PPL.
 - b. Penyediaan sarana dan prasarana yang menunjang KBM
2. Praktikan dapat menjalin hubungan baik dengan kepala sekolah, guru pamong dan guru yang lain, staf karyawan, siswa, serta anggota sekolah yang lain.
 3. Hubungan antar mahasiswa praktikan cukup harmonis, saling membantu jika praktikan lain mengalami kesulitan atau kendala dalam membuat tugas atau melaksanakan kegiatan
 4. Responsi siswa yang sangat berminat dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan terutama setelah praktikan mulai mengajar di setiap kelas.

Adapun faktor penghambat antara lain :

1. Kurangnya sumber belajar bagi siswa sehingga pengetahuan siswa terbatas pada pemberian materi oleh guru dan media di luar sekolah.
2. Kurangnya prasarana dalam pembelajaran penjas kes.

BAB IV

PENUTUP

A. Simpulan

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa:

1. Setelah melaksanakan dan mengemban tugas mengajar dalam praktik pengalaman lapangan (PPL) mahasiswa program pendidikan akan terbuka lebar wawasan pengetahuannya dan mengetahui deskriptif tentang kondisi realitas sekolah yang nantinya akan digeluti setelah lulus nanti.
2. Peranan Praktik pengalaman lapangan (PPL) sangat besar dalam pencapaian lulusan yang berkualitas pada setiap mahasiswa program pendidikan, yaitu sebagai tambahan wawasan mengenai aktualisasi kurikulum, pembelajaran dan perangkat yang menyertainya pada sekolah.
3. Mahasiswa praktikan setelah melakukan PPL ini mampu membuat Prota, Promes, RPP, kriteria ketuntasan minimal, Silabus dan pengembangan nilai silabus serta pemetaan standar kompetensi bagi sekolah yang sudah menerapkan kurikulum berbasis kompetensi.
4. Dilihat dari kondisi maupun keadaan sekolah SMK Negeri Magelang sudah cukup baik dengan masih perlu perbaikan diberbagai segi terutama prasarana dalam pembelajaran.

B. Saran

Untuk mengembangkan dan meningkatkan kualitas lulusan, maka SMK Negeri 1 Magelang perlu melakukan perbaikan di berbagai segi antara lain yaitu penambahan sarana dan prasarana pendukung belajar mengajar, peningkatan sumber daya pendidik, peningkatan kualitas input siswa.

Selain itu perlu juga menyampaikan saran kepada pihak UPT PPL bahwa tidak adanya monitoring dari pihak UPT secara berkelanjutan sehingga pihak UPT tidak mengetahui kondisi sesungguhnya ditempat mahasiswa PPL.

REFLEKSI DIRI

Fatkhurohman, 6301409059. PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN 1 (PPL 1) di SMK Negeri 1 Magelang. Jurusan : PKLO, Prodi: Pendidikan Keperawatan Olahraga/S1, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang (UNNES).

Syukur alhamdulillah kehadirat ALLAH SWT. Yang telah memberikan kemudahan dalam praktik pengalaman lapangan satu (PPL 1) yang berisi orientasi sekolah. Orientasi sekolah yang dilaksanakan selama tiga hari, terhitung mulai hari Selasa 31 juli 2012 sampai hari Kamis 2 agustus 2012 di SMK N 1 Magelang meliputi orientasi kurikulum, orientasi kesiswaan, orientasi ketenagaan dan sarana prasarana, dan orientasi hubungan industri (HUMAS) dan bimbingan dan konseling (BK). Program praktik pengalaman lapangan satu dimaksudkan agar mahasiswa belajar tentang administrasi sekolah seperti tersebut di atas. Selain mahasiswa harus belajar bagaimana cara mengajar pada guru pamong masing-masing mahasiswa juga harus belajar tentang apa pun bentuk penyelenggaraan sekolah. Mahasiswa dipersiapkan sebagai calon guru oleh karena itu pada PPL 1 ini mahasiswa diharapkan mengerti tentang penyelenggaraan sekolah.

Orientasi kurikulum, melalui pendampingan dari Wakil kepala sekolah bidang kurikulum mahasiswa belajar tentang penyelenggaraan kurikulum sekolah, khususnya kurikulum di SMK N 1 Magelang. Penyelenggaraan kurikulum itu sendiri meliputi penentuan KTSP, Silabus, RPP, dan pembuatan jadwal pelajaran. Orientasi kesiswaan, mahasiswa juga harus belajar tentang apa pun yang berkaitan dengan kegiatan yang dilakukan oleh siswa saat KBM maupun kegiatan ekstrakurikuler. Orientasi kesiswaan langsung dibimbing oleh wakil kepala sekolah bidang kesiswaan. Selanjutnya mahasiswa diharapkan mengerti tentang penyelenggaraan ketenagaan dan sarana prasarana. Ketenagaan dan sarana prasarana yang dibawah oleh wakil kepala sekolah III mengatur tentang penerimaan dan pendelegasian tenaga pengajar dan tenaga tata usaha. Penyelenggaraan pengadaan barang atau sarana prasarana yang terkait dengan pembangunan sekolah juga menjadi bagian dari tugas sekolah melalui wakil kepala sekolah III. Mahasiswa juga harus belajar tentang HUMAS melalui wakil kepala sekolah IV. Selain itu mahasiswa diharapkan mengerti tentang bimbingan dan konseling di sekolah.

Pada praktik pengalaman lapangan I di SMK N 1 Magelang terdiri dari dua bagian, yaitu orientasi guru normatif adaptif dan orientasi guru program studi. Orientasi guru normatif adaptif lebih dilaksanakan oleh satu mahasiswa dengan konsentrasi matematika dan empat mahasiswa dengan konsentrasi keolahragaan. Melalui praktik pengalaman lapangan I dapat di peroleh kesimpulan sebagai refleksi diri sebagai berikut :

1. Kekuatan Dan Kelemahan Pada Mata Pelajaran Penjasorkes

Kekuatan pembelajaran mata pelajaran penjasorkes di SMK N 1 Magelang adalah cukup baik dalam hal tenaga mengajar sehingga setiap siswa dapat terpantau dan mendapat perhatian secara maksimal. Namun masih perlu adanya perhatian yang lebih terhadap mata pelajaran penjasorkes dari pihak sekolah, karena bukan menjadi matapelajaran unggulan terkadang siswa tidak secara maksimal mengikuti pembelajaran.

2. Ketersediaan Sarana Prasarana

Sarana prasarana olahraga di SMKN 1 Magelang cukup memadai, sampai saat ini telah tersedia satu lapangan sepak bola, dua lapangan voli, satu lapangan basket dan dua lapangan tenis. Lapangan-lapangan yang tersedia telah dimanfaatkan untuk pembelajaran penjasorkes. Sedangkan penyelenggaraan alat-alat pendukung olahraga baru tersedia beberapa bola sepak, bola voli, bola basket, bola futsal yang masih belum memiliki standar. Perlu adanya penambahan alat-alat olahraga.

3. Kualitas Guru Pamong Di Tempat Latihan

Kualitas guru pamong ditempat latihan sangat baik hal ini dapat dilihat dari latar belakang pendidikan yang kesemuanya merupakan lulusan dari fakultas ilmu keolahragaan. Kesemuanya merupakan guru senior yang sudah berpengalaman hal ini dapat dilihat dari kedisiplinan pembuatan administrasi sekolah.

4. Kualitas Pembelajaran Disekolah Latihan

Kualitas pembelajaran di tempat latihan sangat baik, setiap siswa mendapat perhatian yang lebih. Kedisiplinan dalam mengajar membuat pembelajaran dapat mengena kepada setiap siswa. Selain itu perhatian yang antusias dari siswa didik terhadap pembelajaran penjasorkes membuktikan bahwa pembelajaran sudah berjalan dengan baik.

5. Kemampuan Diri Praktikan

Sebagai mahasiswa kami merasa masih perlu mendapat pengalaman yang lebih. Diharapkan dari praktik pengalaman lapangan ini dapat memberikan pengalaman yang berguna bagi pembelajaran mahasiswa keguruan.

6. Nilai Tambah Dari Tempat Latihan

Dari praktik pengalaman lapangan I mahasiswa mendapat pengetahuan tentang penyelenggaraan sekolah secara terperinci yang dapat melengkapi pengetahuan yang didapat dari perkuliahan. Pengetahuan itu meliputi pengetahuan penyelenggaraan kurikulum, kesiswaan, ketenagaan dan sarana prasara, hubungan dengan masyarakat dan penyelenggaraan bimbingan dan konseling.

7. Saran Bagi Tempat Latihan Dan UNNES

Saran dari praktikan untuk pengembangan bagi sekolah latihan dan UNNES sendiri, yaitu lebih ditingkatkan kerjasama antara sekolah tempat latihan dengan UNNES, sehingga, mahasiswa UNNES mendapat tempat latihan yang berkualitas dan kompeten untuk melaksanakan kegiatan PPL. Sehingga nantinya memang mahasiswa benar-benar mendapat manfaat setelah melaksanakan PPL yang berguna nantinya.

Lampiran 1 :

JADWAL MENGAJAR TAHUN PELAJARAN 2012/2013











NAMA MAHASISWA PPL : FATKHUROHMAN

NIM : 6301409059

No	HARI	Jam Ke												Jml
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Senin													0
		Piket gerbang, pembelajaran, perpustakaan												
2	Selasa	X MC	XMD	XOA										6
3	Rabu	XMB												2
4	Kamis	XIEB	XIMA	XIILD										6
5	Jumat	XOC	XIIMB	XIIMC										6
6	Sabtu	XIIMA			XOD									4
Jumlah Jam														24

Lampiran 2 :

Dokumentasi

	
Penerjunan	Mahasiswa praktikan
	
KBM	KBM
	
KBM	KBM
	
KBM	KBM
	
KBM	Ekstrakurikuler

Lampiran 3 :

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMK N 1 Magelang
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan
Kelas / Semester : X / Ganjil
Pertemuan : 3 Kali Pertemuan
Alokasi Waktu : 6 x 45 Menit
Standar Kompetensi: Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

A. KOMPETENSI DASAR

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

B. INDIKATOR

- Melakukan teknik operan setinggi dada dengan benar
- Melakukan teknik operan pantul dengan benar
- Melakukan teknik operan melalui atas kepala dengan benar
- Menerapkan nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Siswa dapat melakukan teknik operan setinggi dada dengan benar
- Siswa dapat melakukan teknik operan pantul dengan benar
- Siswa dapat melakukan teknik operan melalui atas kepala dengan benar
- Siswa dapat menerapkan nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri

D. MATRI PEMBELAJARAN

Teknik Dasar Bola Basket

- Teknik operan setinggi dada
- Teknik operan pantul
- Teknik operan melalui atas kepala
- Nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri

E. METODE PEMBELAJARAN

- Komando
- Demonstrasi
- *Inclusive* (cakupan)
- *Bagiandankeseluruhan (Part and whole)*
- Permainan (*game*)

- Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

F. SKENARIO PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Siswa dikumpulkan dibariskan 3 bersaf, berdoa, dihitung, diabsensidan apersepsi
- Menyampaikan tujuan pembelajaran
- Berlari mengelilingi lapangan bola basket 2 kali
- Pemanasan dengan penguluran otot dan pelepasan sendi
- Pemanasan dalam bentuk permainan bola tembak

2. Kegiatan Inti Pelajaran (60 menit)

Eksplorasi

- Mengungkap pengetahuan siswa tentang teknik operan dalam bola basket dengan mengajukan beberapa pertanyaan
- Menyimpulkan dan menyempurnakan pendapat siswa sesuai konsep teknik operan dalam bola basket yang benar
- Membagi kelas menjadi beberapa kelompok
- Memberi kesempatan kepada siswa untuk mencoba latihan :
 - ✓ Melakukan teknik operan dada berpasangan ditempat dan sambil bergerak
 - ✓ Melakukan teknik operan dada berkelompok dengan pola segi tiga dan empat di tempat dan sambil bergerak
 - ✓ Melakukan teknik operan pantul berpasangan ditempat dan sambil bergerak
 - ✓ Melakukan teknik operan pantul berkelompok dengan pola segi tiga dan segi empat ditempat dan sambil bergerak.
 - ✓ Melakukan operan melalui atas kepala berpasangan di tempat dan sambil bergerak
 - ✓ Melakukan operan melalui atas kepala berkelompok dengan pola segi tiga dan segi empat ditempat dan sambil bergerak Melakukan teknik operan samping berpasangan ditempat dan sambil bergerak
 - ✓ Melakukan teknik operan samping berkelompok dengan pola segi tiga dan segi empat ditempat dan sambil bergerak
 - ✓ Melakukan teknik menggiring bola dengan tangan kiri dan kanan ditempat secara individu
 - ✓ Melakukan teknik menggiring bola bergerak maju dan mundur menggunakan tangan kanan dan kiri
 - ✓ Melakukan teknik menggiring bola bergerak ke kiri dan ke kanan menggunakan tangan kanan dan kiri
 - ✓ Melakukan permainan bola basket hanya menggunakan passing secara berkelompok

Elaborasi

- Memberi kesempatan kepada siswa untuk mengerjakan tugas latihan teknik bola basket
- Memberi kesempatan kepada siswa untuk melakukan latihan teknik bola basket secara optimal
- Memberi kesempatan kepada siswa untuk melakukan latihan teknik bola basket dengan dilombakan antar kelompok untuk mengembangkan nilai tanggung jawab, kooperatif dan kompetitif

Konfirmasi

- Membetulkan / mengoreksi siswa yang belum benar dalam melakukan latihan teknik bola basket
- Memberi pujian kepada siswa yang sudah bagus dalam melakukan teknik bola basket
- Menjawab pertanyaan dan membantu siswa yang mengalami kesulitan
- Memotivasi siswa yang kurangaktif

Materi Nasionalisme / Karakter

- Menerapkan nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri

Tugas Mandiri terstruktur :

- Buatlah ringkasan tentang pelaksanaan teknik dasar permainan bola basket
- Buatlah makalah tentang permainan bola Basket (sumber tugas ini dapat diperoleh dari majalah, koran, buku, internet atau sumber lainnya)

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

- Siswa dikumpulkan dan dibariskan 3 bersaf kemudian dihitung
- Melakukan evaluasi terhadap tampilan gerakan siswa.
- Menyampaikan motivasi kepada peserta didik.
- Ditutup dengan berdoa.

G. ALAT DAN SUMBER BELAJAR

1. Alat Pembelajaran :

- Bola basket atau sejenisnya
- Lapangan permainan bola basket atau lapangan sejenisnya
- Ring basket
- Peluit

2. Sumber Pembelajaran :

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

- Audio/video visual teknik dasar permainan bola basket
- Rekaman/cuplikan pertandingan bolavoli (Liga bolabasket)

H. PENILAIAN

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.																				
3.																				
4.																				
5.																				
dsb																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

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

- 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.																										
3.																										
4.																										
5.																										
dst																										
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																										

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

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.																											
3.																											
4.																											
5.																											
dst																											
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20																											

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

Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan macam-macam teknik permainan bolabasket!
2.	Jelaskan cara melempar bola permainan bolabasket!
3.	Jelaskan cara menangkap bola permainan bolabasket!
4.	Jelaskan cara menggiring bola permainan bolabasket!
5.	Jelaskan cara bermain bolabasket!

2. Rekapitulasi Penilaian

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

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

Keterangan :

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

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMK N 1 Magelang
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan
Kelas / Semester : X / Ganjil
Pertemuan : 2 Kali Pertemuan
Alokasi Waktu : 4 x 45 Menit
Standar Kompetensi: Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

A. KOMPETENSI DASAR

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

B. INDIKATOR

- Melakukan pasising bawah dengan teknik yang benar.
- Melakukan passing atas dengan teknik yang benar
- Melakukan servis bawah dengan teknik yang baik
- Menerapkan nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Siswa dapat melakukan pasising bawah dengan teknik yang benar.
- Siswa dapat melakukan passing atas dengan teknik yang benar
- Siswa dapat melakukan servis bawah dengan teknik yang baik
- Siswa dapat menerapkan nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri

D. MATERI PEMBELAJARAN

Teknik Dasar Bola Voli

- Teknik passing bawah
- Teknik passing atas
- Servis bawah
- Nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri

E. METODE PEMBELAJARAN

- Komando
- Demonstrasi
- *Inclusive* (cakupan)
- Bagiantakeseluruhan (*Part and whole*)
- Permainan (*game*)
- Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

F. SKENARIO PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Siswa dikumpulkan dibariskan 3 bersaf, berdoa, dihitung, diabsensidan apersepsi
- Menyampaikan tujuan pembelajaran
- Berlari mengelilingi lapangan bola voli 2 kali
- Pemanasan dengan penguluran otot dan pelepasan sendi
- Pemanasan dalam bentuk permainan hujan meteor

2. Kegiatan Inti Pelajaran (60 menit)

Eksplorasi

- Mengungkap pengetahuan siswa tentang teknik dasar bola voli dengan mengajukan beberapa pertanyaan
- Menyimpulkan dan menyempurnakan pendapat siswa sesuai konsep teknik dasar bola voli yang benar
- Membagi kelas menjadi 4 kelompok
- Memberi kesempatan kepada siswa untuk mencoba latihan :
 - ✓ Melakukan latihan teknik passing bawah tanpa bola secara klasikal
 - ✓ Melakukan teknik passing bawah secara berpasangan.
 - ✓ Melakukan teknik passing bawah secara berkelompok

 - ✓ Melakukan teknik passing atas secara berpasangan
 - ✓ Melakukan teknik passing atas dari sikap jongkok secara berpasangan.
 - ✓ Melakukan teknik passing atas secara berkelompok

 - ✓ Melakukan gerakan servis bawah tanpa bola secara klasikal
 - ✓ Melakukan gerakan servis bawah menggunakan bola secara berpasangan.
 - ✓ Melakukan servis bawah melewati net

Elaborasi

- Memberi kesempatan kepada siswa untuk mengerjakan tugas latihan teknik dasar bola voli yang benar
- Memberi kesempatan kepada siswa untuk melakukan latihan teknik dasar bola voli yang benar secara optimal
- Memberi kesempatan kepada siswa untuk melakukan latihan teknik dasar bola voli yang benar dengan dilombakan antar kelompok untuk mengembangkan nilai tanggungjawab, kooperatif dan kompetitif

Konfirmasi

- Membetulkan / mengoreksi siswa yang belum benar dalam melakukan latihan teknik dasar bola voli
- Memberi pujian kepada siswa yang sudah bagus dalam melakukan teknik dasar bola voli
- Menjawab pertanyaan dan membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan teknik dasar bola voli

- Memotivasi siswa yang kurang aktif

Materi Nasionalisme / Karakter

- Menerapkan nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri

Tugas Mandiri Terstruktur

- Kumpulkan beberapa gambar tentang teknik-teknik dasar permainan bola voli (sumber dapat diperoleh dari buku ataupun internet)

Tugas Mandiri Tidak Terstruktur

- Ikutilah kegiatan ekstrakurikuler bola voli, dan catatlah pola-pola latihan yang diberikan pelatih.

2. Kegiatan Penutup (15 menit)

- Siswa dikumpulkan dan bariskan 3 bersaf kemudian dihitung
- Melakukan evaluasi terhadap tampilan gerakan siswa.
- Menyampaikan motivasi kepada peserta didik.
- Ditutup dengan berdoa.

G. ALAT DAN SUMBER BELAJAR

3. Alat Pembelajaran :

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

4. Sumber Pembelajaran :

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

H. PENILAIAN

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

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

- Penilaian proses teknik dasar permainan bola voli (Penilaian keterampilan cabang)

No	Nama Siswa	Passing					Servis					Smash					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																				
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 (passing bawah dan passing atas) bola dilambungkan sendiri oleh tester/siswa) selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 30 kali > 25 kali	100%	Sangat Baik
22 – 29 kali	18 – 24 kali	90%	Baik
14 – 21 kali	13 – 17 kali	80%	Cukup
7 – 13 kali	6 – 12 kali	70%	Kurang
..... < 7 kali < 6 kali	60%	Kurang Sekali

- Penilaian produk/prestasi teknik dasar (servis bawah) melewati net/jaring sebanyak 6 kali servis bawah (Skor maksimal 6 X 5 = 30).

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 25 angka > 20 angka	100%	Sangat Baik
18 – 24 angka	15 – 19 angka	90%	Baik
13 – 17 angka	12 – 16 angka	80%	Cukup
8 – 12 angka	7 – 11 angka	70%	Kurang
..... < 8 angka < 7 angka	60%	Kurang Sekali

- Penilaian produk/prestasi teknik dasar (Smash) melewati net/jaring sebanyak 6 kali smash (Skor maksimal 6 X 5 = 30).

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 25 > 20	100%	Sangat Baik

angka	angka		
20 – 24 angka	15 – 19 angka	90%	Baik
15 – 19 angka	10 – 14 angka	80%	Cukup
10 – 14 angka	7 – 9 angka	70%	Kurang
..... < 10 angka < 7 angka	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.																											
3.																											
4.																											
5.																											
dst																											
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																											

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Penilaian pembelajaran teknik dasar permainan bolavoli dengan metode resiprokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA										
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5														
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3												
1.																												
2.																												
3.																												
4.																												
5.																												
dst																												
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20																												

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

Butir Pertanyaan

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

2. Rekapitulasi Penilaian

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

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

Keterangan :

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

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMK N 1 Magelang
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan
Kelas / Semester : X / Ganjil
Pertemuan : 2 Kali Pertemuan
Alokasi Waktu : 4 x 45 Menit
Standar Kompetensi : Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan cara mengukurnya sesuai dengan kebutuhan dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya

A. KOMPETENSI DASAR

Mempraktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani dalam bentuk sederhana serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri

B. INDIKATOR

- Melakukan latihan kekuatan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan kecepatan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan daya tahan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan kelentukan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan keseimbangan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan tes kebugaran jasmani secara sederhana dengan koordinasi yang baik.
- Menerapkan nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Siswa dapat Melakukan latihan kekuatan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi yang baik.
- Siswa dapat Melakukan latihan kecepatan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi Siswa dapat yang baik.
- Siswa dapat Melakukan latihan daya tahan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi Siswa dapat yang baik.
- Siswa dapat Melakukan latihan kelentukan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi yang baik
- Siswa dapat Melakukan latihan keseimbangan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi Siswa dapat yang baik
- Melakukan t Siswa dapat s kebugaran jasmani secara sederhana dengan koordinasi yang baik.
- Siswa dapat Menerapkan nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri

D. MATERI PEMBELAJARAN

Kebugaran jasmani

- Latihan kekuatan dengan koordinasi yang baik.
- Latihan kecepatan dengan koordinasi yang baik.
- Latihan daya tahan dengan koordinasi yang baik.
- Latihan kelentukan dengan koordinasi yang baik.
- Latihan keseimbangan dengan koordinasi yang baik.
- Latihan tes kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.
- Nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri

E. METODE PEMBELAJARAN

- Komando
- Demonstrasi
- *Inclusive* (cakupan)
- Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
- Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

F. SKENARIO PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Siswa dikumpulkan dibariskan 3 bersaf, berdoa, dihitung presensi, apersepsi dan motivasi
- Menyampaikan tujuan pembelajaran
- Berlari mengelilingi lapangan sepak bola atau sejenisnya 2 kali
- Pemanasan dengan penguluran otot dan pelepasan sendi

2. Kegiatan Inti Pelajaran (60 menit)

Eksplorasi

- Mengungkap pengetahuan siswa tentang teknik latihan kebugaran jasmani dengan mengajukan beberapa pertanyaan
- Menyimpulkan dan menyempurnakan pendapat siswa sesuai konsep teknik latihan kebugaran jasmani yang benar
- Membagi kelas menjadi beberapa kelompok
- Memberi kesempatan kepada siswa untuk mencoba latihan :
 - ✓ Melakukan berbagai bentuk latihan kekuatan: push up, sit up, pull up.
 - ✓ Melakukan berbagai bentuk latihan kecepatan: lari 60 meter
 - ✓ Melakukan berbagai bentuk latihan daya tahan: gantung siku tekuk gantung angkat tubuh
 - ✓ Melakukan berbagai bentuk latihan kelentukan bergantian dalam kelompoknya: gerakan cium lutut dengan posisi duduk maupun berdiri, sikap kayang, mengangkat badan dalam posisi telungkup kedua tangan berada pada leher belakang dan berbagai macam latihan peregangan mulai dari leher sampai pergelangan kaki.
 - ✓ Melakukan berbagai bentuk latihan keseimbangan secara bergantian dalam kelompoknya antara lain terdiri dari: sikap kapal terbang, sikap berdiri tegak mata dipejamkan kaki posisi jinjit dan kedua lengan dijulurkan ke depan pertahankan posisi tersebut dalam beberapa menit.

- ✓ Secara berkelompok mengadakan tes pengukuran komponen kebugaran jasmani yaitu: aspek kecepatan, kekuatan otot perut, kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu. Dilakukan secara bergantian ada yang menjadi tester dan testi.
- ✓ Lari 60 meter untuk mengukur kecepatan dengan membandingkan hasil waktu waktu yang ada di tabel
- ✓ Sit up 60 detik untuk mengukur kekuatan otot perut
- ✓ Gantung sikut tekuk (wanita) untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu, yang diukur berapa lama mempertahankan posisi tersebut
- ✓ Gantung angkat tubuh (pria) untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu, lakukan 60 detik dihitung jumlah angkat dagunya.
- ✓ Mencatat hasil pengukuran kebugaran pada lembar pengamatan
- ✓ Secara perorangan siswa diberikan tugas untuk membuat rencana aktivitas jasmani yang mungkin dilakukan secara mandiri di rumah

Elaborasi

- Memberi kesempatan kepada siswa untuk mengerjakan tugas berupa latihan kebugaran jasmani
- Memberi kesempatan kepada siswa untuk melakukan latihan kebugaran jasmani secara optimal
- Memberi kesempatan kepada siswa untuk melakukan latihan kebugaran jasmani dengan dilombakan antar kelompok untuk mengembangkan nilai tanggung jawab, kooperatif dan kompetitif

Konfirmasi

- Membetulan / mengoreksi siswa yang belum benar dalam melakukan latihan kebugaran jasmani
- Memberi pujian kepada siswa yang sudah bagus
- Menjawab pertanyaan dan membantu siswa yang mengalami kesulitan
- Memotivasi siswa yang kurang aktif

Materi Nasionalisme / Karakter

- Menerapkan nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri

Tugas Mandiri Terstruktur

- Buatlah kliping tentang bentuk-bentuk latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan lathan kelentukan. (sumber dapat diperoleh dari majalah, buku, atau internet)
- Buatlah makalah tentang latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan lathan kelentukan (sumber tugas ini dapat diperoleh dari majalah, koran, buku, internet atau sumber lainnya)

Tugas Mandiri Tidak Terstruktur

- Buatlah program latihan untuk melatih kebugaran jasmani (sumber dapat di peroleh dari buku atau internet)

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

- Siswa dikumpulkan dibariskan 3 bersaf kemudian dihitung
- Melakukan evaluasi terhadap tampilan gerakan siswa.
- Menyampaikan motivasi kepada peserta didik.
- Ditutup dengan berdoa.

G. Alat dan Sumber Belajar

5. Alat Pembelajaran :

- Lapangan atau halaman sekolah
- Palang tunggal
- Matras senam
- Formulir tes
- Peluit

6. Sumber Pembelajaran :

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

H. PENILAIAN

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan tes kebugaran jasmani untuk siswa SMA (lari 60 meter, angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak dan lari jauh 1.200 m untuk putera dan 1.000 m untuk puteri), unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Penilaian proses tes kebugaran jasmani siswa SMK (Penilaian kebugaran jasmani)

No	Nama Siswa	Sikap Awal					Gerakan					Sikap Akhir					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																				

JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12

--	--

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

• Penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Putera SMK

Lari 60 m	Gantung/ Angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1.200 m	Kriteria Pengkora n	Klasifikasi Nilai
..... < 7.2 dtk > 19 kali > 41 kali > 73 < 3.14 mnt	100%	Sangat Baik
7.3 – 8.3 dtk	14 – 18 kali	30 – 40 kali	60 – 72	3.15 – 4.25 mnt	90%	Baik
8.4 – 9.6 dtk	9 – 13 kali	21 – 29 kali	50 – 59	4.26 – 5.12 mnt	80%	Cukup
9.7–11.0 dtk	5 – 8 kali	10 – 20 kali	39 – 49	5.13 – 6.33 mnt	70%	Kurang
..... > 11 dtk < 5 kali < 10 kali < 39 > 6.33 mnt	60%	Kurang Sekali

• Penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Puteri SMK

Lari 60 m	Gantung/Si ku tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1.200 m	Kriteria Pengkora n	Klasifikasi Nilai
..... < 8.4 dtk > 41 kali > 28 kali > 50 < 3.52 mnt	100%	Sangat Baik
8.5 – 9.8 dtk	22 – 40 kali	20 – 28 kali	39 – 49	3.53 – 4.56 mnt	90%	Baik
9.9 – 11.4 dtk	10 – 21 kali	10 – 19 kali	31 – 38	4.57 – 5.58 mnt	80%	Cukup
11.5 –13.4 dtk	3 – 9 kali	3 – 9 kali	23 – 30	5.59 – 7.23 mnt	70%	Kurang
..... > 13.4 dtk < 3 kali < 3 kali < 23 > 7.23 mnt	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			
		Kerjas ama			Kejuju ran			Mengh argai			Seman gat			Percay a diri					Sporti vitas		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3					
1.																					
2.																					

3.																				
4.																				
5.																				
dst																				

JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Penilaian pembelajaran kebugaran jasmani dengan metode resiprokal :

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

JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15

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

Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan cara melakukan latihan kekuatan!
2.	Jelaskan cara melakukan latihan kecepatan!
3.	Jelaskan cara melakukan latihan daya tahan!
4.	Jelaskan cara melakukan latihan kelentukan!
5.	Jelaskan cara melakukan tes kebugaran jasmani untuk siswa SMA!

2. Rekapitulasi Penilaian

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

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

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

Keterangan :

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

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMK N 1 Magelang
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan
Kelas / Semester : X / Ganjil
Pertemuan : 2 Kali Pertemuan
Alokasi Waktu : 4 x 45 Menit
Standar Kompetensi: Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

A. KOMPETENSI DASAR .

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

B. INDIKATOR

- Melakukan teknik start jongkok dengan benar
- Melakukan teknik berlari
- Melakukan teknik memasuki garis finish
- Menerapkan nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Siswa dapat melakukan teknik start jongkok dengan benar
- Siswa dapat melakukan teknik berlari
- Siswa dapat melakukan teknik memasuki garis finish
- Siswa dapat menerapkan nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri

D. MATERI PEMBELAJARAN

Lari jarak pendek

- Teknik start jongkok
- Teknik berlari
- Teknik memasuki garis finish
- Nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri

E. METODE PEMBELAJARAN

- Komando
- Demonstrasi
- *Inclusive* (cakupan)
- Bagiantandakeseluruhan (*Part and whole*)
- Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

F. SKENARIO PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Siswa dikumpulkan dibariskan 3 bersaf, berdoa, dihitung presensi, apersepsi dan motivasi
- Menyampaikan tujuan pembelajaran
- Berlari mengelilingi lapangan sepakbola atau sejenisnya 2 kali
- Pemanasan dengan penguluran otot dan pelepasan sendi
- Pemanasan dalam bentuk permainanhijau-hitam

2. Kegiatan Inti Pelajaran (60 menit)

Eksplorasi

- Mengungkap pengetahuan siswa tentang teknik start, berlari dan memasuki garis finis dengan mengajukan beberapa pertanyaan
- Menyimpulkan dan menyempurnakan pendapat siswa sesuai konsep teknik start, berlari dan memasuki garis finis yang benar
- Membagi kelas menjadi beberapa kelompok
- Memberi kesempatan kepada siswa untuk mencoba latihan :

Latihan start

- ✓ Melakukan latihan start jongkok pendek (short start)
- ✓ Melakukan latihan start jongkok menengah (medium start)
- ✓ Melakukan latihan start jongkok panjang (long start)
- ✓ Menerapkan aba-aba : "bersedia, siap, yaa" dalam melakukan latihan start

Latihan lari

- ✓ Berlari dengan langkah pendek dengan frekuensi lambat dan cepat.
- ✓ Berlari dengan langkah panjang dengan frekuensi lambat dan cepat
- ✓ Berlari dengan memperhatikan ayunan lengan dan koordinasi langkah kaki

Latihan memasuki garis finish

- ✓ Memasuki garis finish dengan berlari tanpa merubah kecepatan dan posisi tubuh
- ✓ Memasuki garis finish dengan membusungkan dada.
- ✓ Memasuki garis finish dengan menundukkan kepala ke depan
- ✓ Memasuki garis finish dengan menjulurkan salah satu bahu ke depan

Elaborasi

- Memberi kesempatan kepada siswa untuk mengerjakan tugas latihan teknik start, berlari dan memasuki garis finis dengan benar
- Memberi kesempatan kepada siswa untuk melakukan latihan teknik start, berlari dan memasuki garis finis secara optimal
- Memberi kesempatan kepada siswa untuk melakukan latihan teknik start, berlari dan memasuki garis finis dengan dilombakan antar kelompok untuk mengembangkan nilai tanggungjawab, kooperatif dan kompetitif

Konfirmasi

- Membetulkan / mengoreksi siswa yang belum benar dalam melakukan latihan teknik start, berlari dan memasuki garis finis
- Memberi pujian kepada siswa yang sudah bagus dalam melakukan latihan teknik start, berlari dan memasuki garis finis
- Menjawab pertanyaan dan membantu siswa yang mengalami kesulitan
- Memotivasi siswa yang kurangaktif

Materi Nasionalisme / Karakter

- Menerapkan nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri

Tugas Mandiri Terstruktur

- Buatlah klipng tentang teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (sumber tugas ini dapat diperoleh dari majalah, koran, buku atau internet)

Tugas Mandiri Tidak Terstruktur

- Buatlah kelompok untuk bersama-sama melakukan latihan lari 100 meter, buat laporan kegiatan yang dilakukan.

3. PENUTUP (15 menit)

- Siswa dikumpulkandibariskan 3bersaf kemudian dihitung
- Melakukan evaluasi terhadap tampilan gerakan siswa.
- Menyampaikan motivasi kepada peserta didik.
- Ditutup dengan berdoa.

G. ALAT DAN SUMBER BELAJAR

7. AlatPembelajaran :

- Lintasanlari
- Talipembatas/kapur
- Bendera start
- Peluit

8. SumberPembelajaran :

- Media cetak
 - ✓ Bukupegangan guru dansiswa SMA Kelas X, Muhajir, PendidikanJasmani, OlahragadanKesehatan, Jakarta: Erlangga.
 - ✓ LembarKerjaSiswa (LKS), PendidikanJasmani, OlahragadanKesehatan
- Media elektronik
 - ✓ Audio/video visual teknik dasar atletik
 - ✓ Rekaman/cuplikan perlombaan lari jarak pendek

H. PENILAIAN

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar lari jarak pendek (100 meter), unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Penilaian proses teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Start					Gerakan Lari					Finish					Jm l	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
Dsb																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

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

- Penilaian produk/prestasi teknik dasar (lari jarak pendek 100 meter).

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... < 14 detik < 16 detik	100%	Sangat Baik
14.01 – 15.00 detik	16.01 – 17.00 detik	90%	Baik
15.01 – 16.00 detik	17.01 – 18.00 detik	80%	Cukup
16.01 – 17.00 detik	18.01 – 19.00 detik	70%	Kurang
..... > 17.00 detik > 19.00 detik	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.																								
4.																								
5.																								

dst																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																				

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Penilaian pembelajaran teknik dasar lari jarak pendek (100 meter) dengan metode resiprokal :

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

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

Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan macam-macam teknik dasar lari jarak pendek!
2.	Sebutkan macam-macam start lari jarak pendek!
3.	Jelaskan cara melakukan start lari jarak pendek!
4.	Jelaskan cara melakukan gerakan lari jarak pendek 100 meter!
5.	Jelaskan cara melakukan gerakan memasuki garis finish lari jarak pendek 100 meter!

2. Rekapitulasi Penilaian

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

1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
Nilai Rata-rata							

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

Keterangan :

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

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMK N 1 Magelang
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan
Kelas / Semester : X / Ganjil
Pertemuan : 2 Kali Pertemuan
Alokasi Waktu : 4 x 45 Menit
Standar Kompetensi: Menerapkan budaya hidup sehat

A. KOMPETENSI DASAR

Menganalisa bahaya penyalahgunaan narkoba

B. INDIKATOR

- Mengklasifikasikan jenis-jenis Narkoba yang sering disalahgunakan
- Mengidentifikasi perilaku yang mudah terpengaruh untuk melakukan tindakan penyalahgunaan Narkoba
- Mengidentifikasi bahaya bahaya penyalahgunaan Narkoba
- Menerapkan kebiasaan hidup sehat

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Mengklasifikasikan jenis-jenis Narkoba yang sering disalahgunakan
- Mengklasifikasikan jenis-jenis Narkoba yang sering disalahgunakan
- Mengidentifikasi perilaku yang mudah terpengaruh untuk melakukan tindakan penyalahgunaan Narkoba
- Mengidentifikasi bahaya bahaya penyalahgunaan Narkoba
- Menerapkan kebiasaan hidup sehat

D. MATERI PEMBELAJARAN

Pola hidup sehat

- Jenis jenis narkoba
- Penyalahgunaan narkoba
- Bahaya narkoba
- Kebiasaan hidup sehat

E. METODE PEMBELAJARAN

- Diskusi
- Pemberian tugas
- Ceramah
- Tanya jawab

F. SKENARIO PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Pendahuluan (5 menit)

- Siswa disiapkan dan berdoa, kemudian di absensi dan apersepsi
- Menyampaikan tujuan pembelajaran

2. Kegiatan Inti Pelajaran (70 menit)

EKSPLORASI

- Mengungkap pengetahuan siswa tentang jenis-jenis narkoba, penyalahgunaan narkoba dan bahaya narkoba dengan mengajukan beberapa pertanyaan berupa pre test
- Menyimpulkan dan menyempurnakan pendapat siswa sesuai konsep jenis-jenis narkoba, penyalahgunaan narkoba dan bahaya narkoba yang benar
- Membagi kelas menjadi beberapa kelompok
- Memberi kesempatan kepada siswa untuk :
 - ✓ Secara kelompok siswa mencari informasi tentang bahaya penyalahgunaan Narkoba melalui majalah, koran, televisi, internet
 - ✓ Membuat laporan hasil kerja mereka yang terdiri klasifikasi jenis Narkoba, misalnya ganja, morphin, opium, kokain. Jenis-jenis obat terlarang; obat perangsang syaraf; LSD, mekalin, peyete, obat depresan (penekan syaraf) madarax, rohipnol, BK, antivan, valium mudah terpengaruh dan bahaya yang diakibatkan dari penyalahgunaan Narkoba
 - ✓ Mempresentasikan hasil kerja kelompok
 - ✓ Menyimak klarifikasi informasi tentang bahaya penyalahgunaan Narkoba, misalnya ketagihan, berteriak-teriak, merintih, kerusakan pada organ tubuh, jiwa tertekan, sakit jiwa, kebingungan, dan pada akhirnya kematian.

ELABORASI

- Memberi kesempatan kepada siswa untuk mengerjakan tugas
- Memberi kesempatan kepada siswa untuk berdiskusi dan bertanya secara optimal
- Memberi kesempatan kepada siswa untuk berlomba antar kelompok untuk mengembangkan nilai tanggung jawab, kooperatif dan kompetitif dengan memberikan post test

KONFIRMASI

- Membetulkan / mengoreksi siswa yang belum benar dalam mengambil keputusan
- Memberi pujian kepada siswa yang sudah bagus
- Menjawab pertanyaan dan membantu siswa yang mengalami kesulitan
- Memotivasi siswa yang kurang aktif

MATERI NASIONALISME / KARAKTER

- Membiasakan hidup sehat, kooperatif, kerjasama dan tanggung jawab

TUGAS MANDIRI TERSTRUKTUR:

- Buatlah makalah yang berkenaan dengan penyalahgunaan narkoba. (sumber dapat diperoleh dari buku atau internet)

TUGAS MANDIRI TIDAK TERSTRUKTUR

- Buatlah kelompok untuk mengunjungi tempat-tempat panti rehabilitasi pengobatan penyalahgunaan Narkotika

3. Kegiatan Penutup (15 Menit)

- Siswa diberi pertanyaan untuk post test
- Melakukan koreksi terhadap jawaban siswa
- Menyampaikan motivasi kepada peserta didik.
- Berdoa.

G. ALAT DAN SUMBER BELAJAR

1. Alat Pembelajaran :

- Ruang kelas
- Poster
- Papan tulis
- Macam-macam jenis narkotika

2. Sumber Pembelajaran :

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

H. PENILAIAN

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Peragaan gambar atau foto-foto tentang narkotika, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan dan ketepatan menganalisis permasalahan narkotika (penilaian proses).

- Penilaian proses pendidikan kesehatan (Penilaian diskusi dan simulasi)

No	Nama Siswa	Sikap Awal					Peragaan					Sikap Akhir					Jm	Nilai Proses	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ			
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
ds																			
b																			

JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12

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

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan alasan kaum remaja sering menyalahkan obat narkotika!
2.	Sebutkan macam-macam obat narkotika yang sering disalahgunakan oleh kaum remaja!
3.	Jelaskan pengaruh dari obat narkotika terhadap tubuh manusia!
4.	Sebutkan sanksi yang diberikan terhadap penggunaan narkotika!
5.	Jelaskan cara penanggulangan penggunaan narkotika!

2. Rekapitulasi Penilaian

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

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

Keterangan :

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

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMK N 1 Magelang
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan
Kelas / Semester : X / Ganjil
Pertemuan : 2 Kali Pertemuan
Alokasi Waktu : 4 x 45 Menit
Standar Kompetensi: Mempraktikkan perencanaan penjelajahan dan penyelamatan aktivitas di alam bebas dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

A. KOMPETENSI DASAR .

- Mempraktikkan keterampilan dasar-dasar kegiatan menjelajah pantai serta nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, melaksanakan keputusan kelompok
- Mempraktikkan keterampilan dasar penyelamatan kegiatan penjelajahan di pantai serta nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, keputusan dalam kelompok

B. INDIKATOR

Kegiatan menjelajah

- Memilih lokasi yang aman dan nyaman
- Menggunakan peralatan/perlengkapan yang sesuai dengan kebutuhan
- Menelusuri pantai
- Menerapkan prinsip dasar menjelajah di pantai

Penyelamatan kegiatan penjelajahan

- Melakukan langkah-langkah awal penyelamatan
- Mematuhi prinsip dan peraturan penyelamatan
- Menerapkan pengetahuan tentang penyelamatan kecelakaan di pantai
- Memperagakan keterampilan penyelamatan kecelakaan di pantai
- Menerapkan nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, melaksanakan keputusan kelompok

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Memilih lokasi yang aman dan nyaman
- Menggunakan peralatan/perlengkapan yang sesuai dengan kebutuhan
- Menelusuri pantai
- Menerapkan prinsip dasar menjelajah di pantai
- Melakukan langkah -langkah awal penyelamatan Mematuhi prinsip dan peraturan penyelamatan
- Menerapkan pengetahuan tentang penyelamatan kecelakaan di pantai
- Memperagakan keterampilan penyelamatan kecelakaan di pantai
- Menerapkan nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, melaksanakan keputusan kelompok

D. MATERI PEMBELAJARAN

Penjelajahan pantai

- Keterampilan dasar penjelajahan pantai
- Prinsip-prinsip penjelajahan pantai: menarik dan menantang, aman, sehat
- Keterampilan dasar penyelamatan pada jelajah pantai:
- Prosedur: menyelamatkan korban, meringankan penderitaan korban, mempertahankan daya tahan korban
- Prinsip-prinsip: bersikap tenang, perhatikan pernafasan korban, hentikan pendarahan, perhatikan tanda-tanda shock, jangan memindahkan korban dengan terburu-buru.
- Nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, melaksanakan keputusan kelompok

E. METODE PEMBELAJARAN

- Komando
- Demonstrasi
- *Inclusive* (cakupan)
- Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
- Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

F. SKENARIO PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Siswa dikumpulkan dibariskan 3 bersaf, berdoa, dihitung presensi, apersepsi dan motivasi
- Menyampaikan tujuan pembelajaran
- Berlari mengelilingi lapangan sepak bola atau sejenisnya 2 kali
- Pemanasan dengan penguluran otot dan pelepasan sendi

2. Kegiatan Inti Pelajaran (60 menit)

Eksplorasi

- Mengungkap pengetahuan siswa tentang keterampilan menjelajah di pantai dan tindakan penyelamatannya dengan mengajukan beberapa pertanyaan
- Menyimpulkan dan menyempurnakan pendapat siswa sesuai konsep keterampilan menjelajah di pantai dan tindakan penyelamatannya yang benar
- Membagi kelas menjadi beberapa kelompok
- Memberi kesempatan kepada siswa untuk mencoba latihan :

Menjelah Pantai:

- Siswa dibagi dalam beberapa kelompok yang setiap kelompok 4 – 5 orang, sepekan sebelumnya mereka diberikan tugas untuk melakukan pengamatan terhadap pantai yang akan dijelajah.
- Mengidentifikasi kebutuhan peralatan selama melakukan penjelajahan pantai, dilanjutkan latihan packing perlengkapan.

- Dengan dipandu guru pembimbing atau volunter siswa melakukan penjelajahan pantai selama dua hari dengan menerapkan prinsip-prinsip yang benar.
- Tindakan Penyelamatan
- Setelah dibagi dalam beberapa kelompok, siswa berlatih penyelamatan di pantai dengan pembagian tugas ada yang menjadi SRU , dan ada yang korban dengan langkah – langkah penyelamatan kecelakaan di pantai terdiri dari :
 - ✓ Briefing pencarian.
 - ✓ Pemberangkatan SRU (Search and rescue unit) menuju area pencarian.
 - ✓ Pelaksanaan pencarian.
 - ✓ Saat menemukan sasaran.
 - ✓ Saat pergantian SRU.
 - ✓ Penarikan SRU ke pangkalan
 - ✓ Briefing SRU.

Elaborasi

- Memberi kesempatan kepada siswa untuk mengerjakan tugas latihan penjelajahan di pantai dan tindakan penyelamatannya
- Memberi kesempatan kepada siswa untuk melakukan latihan penjelajahan di pantai dan tindakan penyelamatannya secara optimal
- Memberi kesempatan kepada siswa untuk melakukan latihan dengan dilombakan antar kelompok untuk mengembangkan nilai tanggung jawab, kooperatif dan kompetitif

Konfirmasi

- Membetulankan / mengoreksi siswa yang belum benar dalam melakukan latihan
- Memberi pujian kepada siswa yang sudah bagus
- Menjawab pertanyaan dan membantu siswa yang mengalami kesulitan
- Memotivasi siswa yang kurang aktif

Materi Nasionalisme Karakter

- Menerapkan nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, melaksanakan keputusan kelompok

Tugas Mandiri Terstruktur

- Buatlah makalah tentang penjelajahan di pantai dan tindakan penyelamatannya secara kelompok

Tugas Mandiri Tidak Terstruktur

- Buatlah perencanaan kegiatan penjelajahan di pantai dan tindakan penyelamatannya bersama teman-teman dan buat laporannya

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

- Siswa dikumpulkan dibariskan 3 bersaf kemudian dihitung
- Melakukan evaluasi terhadap tampilan gerakan siswa.

- Menyampaikan motivasi kepada peserta didik.
- Ditutup dengan berdoa.

G. Alat dan Sumber Belajar

9. Alat Pembelajaran :

- Peluit
- Stop watch
- Ransel
- Tenda
- Bambu
- Perlengkapan makan
- Peralatan masak

10. Sumber Pembelajaran :

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

H. PENILAIAN

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan penjelajahan di pantai, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan dan ketepatan melakukan penjelajahan di pantai (penilaian proses).

- Penilaian proses penjelajahan di pantai (Penilaian keterampilan aktivitas di luar kelas)

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.																			
3.																			
4.																			
5.																			
ds																			
b																			

JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12

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.																									
3.																									
4.																									
5.																									
dst																									
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																									

Jumlah skor yang diperoleh

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Penilaian pembelajaran aktivitas luar kelas (penjelajahan di pantai) dengan metode resiprokal :

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

Jumlah skor yang diperoleh

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

Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan fungsi kegiatan penjelajahan pantai bagi siswa!
2.	Jelaskan maksud dan tujuan kegiatan penjelajahan pantai!
3.	Sebutkan macam-macam bentuk kegiatan penjelajahan pantai!
4.	Jelaskan langkah-langkah melakukan persiapan kegiatan penjelajahan pantai!
5.	Jelaskan cara melakukan penjelajahan di pantai!

2. Rekapitulasi Penilaian

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

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

Keterangan :

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

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMK N 1 Magelang
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan
Kelas / Semester : X / Ganjil
Pertemuan : 2 Kali Pertemuan
Alokasi Waktu : 4 x 45 Menit
Standar Kompetensi: Mempraktikkan salah satu gaya renang dan loncat indah sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

A. KOMPETENSI DASAR .

- Mempraktikkan keterampilan teknik dasar salah satu gaya renang serta nilai disiplin, keberanian, tanggung jawab, dan kerja keras
- Mempraktikkan keterampilan teknik dasar loncat indah dari samping kolam dengan teknik serta nilai disiplin, keberanian, tanggung jawab, dan kerja keras

B. INDIKATOR

- Melakukan teknik meluncur
- Melakukan teknik gerakan tungkai renang gaya bebas
- Melakukan teknik gerakan lengan gaya bebas
- Melakukan teknik bernafas gaya bebas
- Melakukan koordinasi teknik renang gaya bebas
- Melakukan teknik dasar loncat indah dari posisi jongkok dipinggir kolam
- Melakukan teknik dasar loncat indah dari posisi berdiri dipinggir kolam
- Menerapkan nilai disiplin, kerja sama serta keberanian

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Siswa dapat Melakukan teknik meluncur dengan baik dan benar
- Siswa dapat Melakukan teknik gerakan tungkai renang gaya bebas dengan baik dan benar
- Siswa dapat Melakukan teknik gerakan lengan gaya bebas dengan baik dan benar
- Siswa dapat Melakukan teknik bernafas gaya bebas dengan baik dan benar
- Siswa dapat Melakukan koordinasi teknik renang gaya bebas dengan baik dan benar
- Siswa dapat Melakukan teknik dasar loncat indah dari posisi jongkok dipinggir kolam dengan baik dan benar
- Siswa dapat Melakukan teknik dasar loncat indah dari posisi berdiri dipinggir kolam dengan baik dan benar

D. MATERI PEMBELAJARAN

Renang

- Teknik meluncur gaya bebas

- Teknik gerakan tungkai
- Teknik kombinasi meluncur dan gerakan tungkai
- Teknik mengambil nafas
- Teknik kombinasi gerakan renang gaya bebas
- Teknik dasar loncat indah dari jongkok
- Teknik dasar loncat indah gaya paku
- Nilai disiplin, kerja sama serta keberanian

E. METODE PEMBELAJARAN

- Komando
- Demonstrasi
- Cakupan (*Inclusive*)
- Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
- Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

F. SKENARIO PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Siswa dikumpulkan dibariskan 3 bersaf, berdoa, dihitung presensi, apersepsi dan motivasi
- Menyampaikan tujuan pembelajaran
- Berlari mengelilingi kolam atau sejenisnya
- Pemanasan dengan penguluran otot dan pelepasan sendi
- Pemanasan dalam bentuk permainan

2. Kegiatan Inti Pelajaran (60 menit)

Eksplorasi

- Mengungkap pengetahuan siswa tentang teknik renang gaya bebas dan loncat indah dengan mengajukan beberapa pertanyaan
- Menyimpulkan dan menyempurnakan pendapat siswa sesuai konsep teknik renang gaya bebas dan loncat indah yang benar
- Membagi kelas menjadi beberapa kelompok
- Memberi kesempatan kepada siswa untuk mencoba latihan :
 - ✓ Siswa baris pertama turun ke kolam untuk melakukan gerakan meluncur 2 x luncuran lalu dilanjutkan baris berikutnya
 - ✓ Siswa baris pertama turun ke kolam untuk melakukan gerakan tungkai gaya bebas 2 x luncuran lalu dilanjutkan baris berikutnya
 - ✓ Siswa baris pertama turun ke kolam untuk melakukan gerakan lengan gaya bebas 2 x luncuran lalu dilanjutkan baris berikutnya
 - ✓ Semua siswa melaksanakan latihan selama 10 x gerakan luncuran
 - ✓ Semua siswa melakukan gerakan ambil nafas di tempat secara klasikal
 - ✓ Latihan kombinasi gerakan meluncur, latihan tungkai , ambil nafas gaya bebas secara kelompok , tiap siswa diberi tugas selama 10 x gerakan , dilakukan secara bergantian 2 x ,selama 5 sesen
- ✓ Melakukan teknik dasar loncat indah dari posisi jongkok dipinggir kolam

- ✓ Melakukan teknik dasar loncat indah dari posisi berdiri dipinggir kolam

Elaborasi

- Memberi kesempatan kepada siswa untuk mengerjakan tugas berupa latihan renang gaya bebas
- Memberi kesempatan kepada siswa untuk melakukan latihan renang gaya bebas
- secara optimal
- Memberi kesempatan kepada siswa untuk melakukan latihan dengan dilombakan antar kelompok untuk mengembangkan nilai tanggung jawab, kooperatif dan kompetitif

Konfirmasi

- Membetulkan / mengoreksi siswa yang belum benar dalam melakukan latihan
- Memberi pujian kepada siswa yang sudah bagus
- Menjawab pertanyaan dan membantu siswa yang mengalami kesulitan
- Memotivasi siswa yang kurang aktif

Materi Nasionalisme / Karakter

- Menerapkan nilai disiplin, kerja sama serta keberanian

Tugas Mandiri Terstruktur

- Buatlah kliping tentang artikel-artikel yang berkaitan dengan renang gaya bebas dan loncat indah. (sumber dapat diperoleh majalah/buku, koran atau internet)
- Buatlah makalah tentang olahraga renang gaya bebas (sumber dapat diperoleh dari buku atau internet)

Tugas Mandiri Tidak Terstruktur

- Kumpulkan beberapa gambar atlet renang gaya bebas baik nasional maupun internasional, sertakan pula riwayat singkat pribadi dan prestasinya.

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

- Siswa dikumpulkan dibariskan 3 bersaf kemudian dihitung
- Melakukan evaluasi terhadap tampilan gerakan siswa.
- Menyampaikan motivasi kepada peserta didik.
- Ditutup dengan berdoa.

G. ALAT DAN SUMBER BELAJAR

11. Alat Pembelajaran :

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

12. Sumber Pembelajaran :

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

H. PENILAIAN

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

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

- Penilaian proses renang gaya bebas (Penilaian kecabangan)

No	Nama Siswa	Sikap Awal					Gerakan					Sikap Akhir					Jm l	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
ds b																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

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

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

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... < 40 detik < 50 detik	100%	Sangat Baik
41 – 50 detik	51 – 60 detik	90%	Baik
51 – 60 detik	61 – 70 detik	80%	Cukup
61 – 70 detik	71 – 80 detik	70%	Kurang
..... > 70 detik > 80 detik	60%	Kurang Sekali

b. Tes Sikap (Afektif)

Penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

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

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Penilaian pembelajaran teknik dasar renang gaya bebas dengan metode resiprokal:

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

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

Butir Pertanyaan

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

2. Rekapitulasi Penilaian

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

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

Keterangan :

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

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMK N 1 Magelang
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan
Kelas / Semester : X / Ganjil
Pertemuan : 2 Kali Pertemuan
Alokasi Waktu : 4 x 45 Menit
Standar Kompetensi : Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai nilai yang terkandung di dalamnya

A. KOMPETENSI DASAR

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

B. INDIKATOR

- Melakukan latihan guling depan dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan guling belakang dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan gerakan kayang dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan sikap lilin dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan berdiri dengan kepala dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan variasi dan kombinasi latihan guling depan, guling belakang, sikap kayang, sikap lilin, dan berdiri dengan kepala dengan koordinasi yang baik.
- Menerapkan nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Melakukan latihan guling depan dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan guling belakang dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan gerakan kayang dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan sikap lilin dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan berdiri dengan kepala dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan variasi dan kombinasi latihan guling depan, guling belakang, sikap kayang, sikap lilin, dan berdiri dengan kepala dengan koordinasi yang baik.
- Menerapkan nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman

D. MATERI PEMBELAJARAN

Senam lantai

- Latihan guling depan dengan koordinasi yang baik.
- Latihan guling belakang dengan koordinasi yang baik.
- Latihan gerakan kayang dengan koordinasi yang baik.
- Latihan sikap lilin dengan koordinasi yang baik.
- Latihan berdiri dengan kepala dengan koordinasi yang baik.

- Latihan berdiri dengan kedua tangan dengan koordinasi yang baik.
- Latihan variasi dan kombinasi latihan guling depan, guling belakang, sikap kayang, sikap lilin, dan berdiri dengan kepala dengan koordinasi yang baik.
- Nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman

E. METODE PEMBELAJARAN

- Komando
- Demonstrasi
- *Inclusive* (cakupan)
- Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)

F. SKENARIO PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Siswa dikumpulkan dibariskan 3 bersaf, berdoa, dihitung presensi, apersepsi dan motivasi
- Menyampaikan tujuan pembelajaran
- Berlari mengelilingi lapangan sepak bola atau sejenisnya
- Pemanasan dengan penguluran otot dan pelepasan sendi
- Pemanasan dalam bentuk permainan
-

2. Kegiatan Inti Pelajaran (60 menit)

Eksplorasi

- Mengungkap pengetahuan siswa tentang teknik roll depan, roll belakang, kayang, sikap lilin, hand stand, had stand dengan mengajukan beberapa pertanyaan
- Menyimpulkan dan menyempurnakan pendapat siswa sesuai konsep teknik roll depan, roll belakang, kayang, sikap lilin, hand stand, had stand yang benar
- Membagi kelas menjadi beberapa kelompok
- Memberi kesempatan kepada siswa untuk mencoba latihan :
 - ✓ Setelah melakukan pemanasan dan peregangan, siswa melakukan latihan berguling ke depan dan belakang secara bergantian di atas matras. Di antara siswa ada yang membantu mendorong punggung teman sebagai latihan awal agar gerakan lebih ringan dilakukan.
 - ✓ Secara berpasangan siswa berlatih kayang , satu siswa melakukan latihan sedang temannya membantu.
 - ✓ Secara berpasangan siswa berlatih sikap lilin, satu siswa melakukan latihan sedang temannya membantu.
 - ✓ Secara berpasangan siswa berlatih berdiri dengan kepala (head stand), satu siswa melakukan latihan sedang temannya membantu.
 - ✓ Secara berpasangan siswa berlatih berdiri dengan kedua tangan (hand stand), satu siswa melakukan gerakan temannya membantu.

Elaborasi

- Memberi kesempatan kepada siswa untuk mengerjakan tugas latihan

- Memberi kesempatan kepada siswa untuk melakukan latihan secara optimal
- Memberi kesempatan kepada siswa untuk melakukan latihan dengan dilombakan antar kelompok untuk mengembangkan nilai tanggung jawab, kooperatif dan kompetitif

Konfirmasi

- Membetulkan / mengoreksi siswa yang belum benar dalam melakukan latihan
- Memberi pujian kepada siswa yang sudah bagus
- Menjawab pertanyaan dan membantu siswa yang mengalami kesulitan
- Memotivasi siswa yang kurang aktif

Materi Nasionalisme / Karakter

- Menerapkan nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman

Tugas Mandiri Terstruktur

- Carilah gambar-gambar yang berkaitan dengan latihan senam lantai dasar (latihan guling, sikap lilin, head stand, hand stand), (sumber dapat diperoleh dari buku atau internet)
- Buatlah makalah tentang latihan senam lantai dasar (sumber dapat diperoleh dari buku atau internet)

Tugas Mandiri Tidak Terstruktur

- Cobalah diskusikan mengapa latihan gerakan senam lantai dasar sangat membutuhkan kelentukan.

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

- Siswa dikumpulkan dibariskan 3 bersaf kemudian dihitung
- Melakukan evaluasi terhadap tampilan gerakan siswa.
- Menyampaikan motivasi kepada peserta didik.
- Ditutup dengan berdoa.

G. ALAT DAN SUMBER BELAJAR

13. Alat Pembelajaran :

- Lapangan atau halaman sekolah
- Matras senam
- Peluit

14. Sumber Pembelajaran :

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

- Media elektronik
 - ✓ Audio/video visual latihan senam lantai
 - ✓ Rekaman/cuplikan latihan senam lantai

H. 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					Jml	Nilai Proses	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ			
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
ds																			
b																			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																			

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

b. Tes Sikap (Afektif)

Penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

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

4.																				
5.																				
dst																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																				

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

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.																			
3.																			
4.																			
5.																			
dst																			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15																			

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

Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan cara melakukan gerakan guling ke depan!
2.	Jelaskan cara melakukan gerakan guling ke belakang!
3.	Jelaskan cara melakukan gerakan sikap kayang!
4.	Jelaskan cara melakukan gerakan sikap lilin!
5.	Jelaskan cara melakukan gerakan berdiri dengan kepala!

4. Rekapitulasi Penilaian

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

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

Keterangan :

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

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMK N 1 Magelang
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan
Kelas / Semester : X / Ganjil
Pertemuan : 2 Kali Pertemuan
Alokasi Waktu : 4 x 45 Menit
Standar Kompetensi: Mempraktikkan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi yang baik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya .

I. KOMPETENSI DASAR .

Mempraktikkan rangkaian senam aerobik tanpa alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman

J. INDIKATOR

- Menampilkan rangkaian senam aerobik dengan kombinasi gerak bervariasi antara ayunan lengan, langkah kaki dan lompat kaki
- Menampilkan rangkaian senam aerobik tanpa alat dengan kombinasi gerak bervariasi antara ayunan lengan, langkah kaki dan lompat kaki
- Menerapkan nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman

K. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Siswa dapat Mempraktekkan rangkaian senam aerobik dengan variasi gerak langkah kaki
- Siswa dapat Mempraktikkan rangkaian senam aerobik dengan variasi gerak ayunan lengan
- Siswa dapat Menerapkan nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman

L. MATERI PEMBELAJARAN

Senam ritmik

- Gerak dasar langkah kaki senam aerobik
- Gerak dasar ayunan lengan senam aerobik
- Nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman
- Gerak dasar senam aerobik bervariasi
- Rangkaian senam aerobik bervariasi
- Nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman

M. METODE PEMBELAJARAN

- Komando
- Demontrasi
- Cakupan (*Inclusive*)
- Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)

- Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

N. SKENARIO PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Siswa dikumpulkan dibariskan 3 bersaf, berdoa, dihitung presensi, apersepsi dan motivasi
- Menyampaikan tujuan pembelajaran
- Berlari mengelilingi lapangan sepak bola atau sejenisnya 2 kali
- Pemanasan dengan penguluran otot dan pelepasan sendi

2. Kegiatan Inti Pelajaran (60 menit)

Eksplorasi

- Mengungkap pengetahuan siswa tentang teknik senam aerobik dengan mengajukan beberapa pertanyaan
- Menyimpulkan dan menyempurnakan pendapat siswa sesuai konsep teknik senam aerobik yang benar
- Membagi kelas menjadi beberapa kelompok
- Memberi kesempatan kepada siswa untuk mencoba latihan :
 - ✓ Setelah pemanasan siswa melakukan beberapa gerakan dasar senam aerobik ayunan lengan yang diawali ayunan melingkar ke bawah, ayunan melingkar ke atas ayunan melingkar ke samping
 - ✓ Siswa melakukan beberapa gerakan dasar senam aerobik langkah kaki satu langkah ke depan, ke belakang, ke samping kanan dan ke samping kiri
 - ✓ Siswa melakukan beberapa gerakan dasar senam aerobik langkah kaki dua langkah ke depan, ke belakang, ke samping kanan dan ke samping kiri
 - ✓ Siswa melakukan beberapa gerakan dasar senam aerobik melompat ke depan, ke belakang, ke samping kanan dan ke samping kiri
 - ✓ Siswa melakukan beberapa gerakan dasar senam aerobik kombinasi antara ayunan lengan dan langkah kaki
 - ✓ Siswa melakukan beberapa gerakan dasar senam aerobik kombinasi antara ayunan lengan dan lompat
 - ✓ Siswa melakukan beberapa gerakan dasar senam aerobik kombinasi antara ayunan lengan, langkah kaki dan lompat

Elaborasi

- Memberi kesempatan kepada siswa untuk mengerjakan tugas latihan senam aerobik
- Memberi kesempatan kepada siswa untuk melakukan latihan senam aerobik secara optimal
- Memberi kesempatan kepada siswa untuk melakukan latihan dengan dilombakan antar kelompok untuk mengembangkan nilai tanggung jawab, kooperatif dan kompetitif

Konfirmasi

- Membetulkan / mengoreksi siswa yang belum benar dalam melakukan latihan
- Memberi pujian kepada siswa yang sudah bagus
- Menjawab pertanyaan dan membantu siswa yang mengalami kesulitan
- Memotivasi siswa yang kurang aktif

Materi Nasionalisme / Karakter

- Menerapkan nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman

Tugas Mandiri Terstruktur

- Buatlah rangkaian senam aerobik secara kelompok 10 gerakan 2x8 hitungan

Tugas Mandiri Tidak Terstruktur

- Ikutlah latihan senam aerobik di sanggar senam

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

- Siswa dikumpulkan dibariskan 3 bersaf kemudian dihitung
- Melakukan evaluasi terhadap tampilan gerakan siswa.
- Menyampaikan motivasi kepada peserta didik.
- Ditutup dengan berdoa.

O. Alat dan Sumber Belajar

15. Alat Pembelajaran :

- Lapangan atau halaman sekolah
- Tape recorder
- Kaset senam ritmik
- Peluit

16. Sumber Pembelajaran :

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

P. PENILAIAN

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan latihan variasi dan kombinasi gerak dasar (langkah dan lompat) dan mengayunkan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses).

• Penilaian proses senam ritmik (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Sikap Awal					Gerakan					Sikap Akhir					Jml	Nilai Proses	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ			
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
ds																			
b																			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																			

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

b. Tes Sikap (Afektif)

Penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

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

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Penilaian pembelajaran senam ritmik dengan metode resiprokal :

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

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

Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan senam ritmik!
2.	Sebutkan manfaat melakukan senam ritmik apabila dilakukan dengan teratur!
3.	Jelaskan cara melakukan latihan melangkah dan lompat senam ritmik!
4.	Jelaskan cara melakukan latihan mengayunkan lengan senam ritmik!
5.	Jelaskan cara melakukan latihan variasi dan kombinasi (melangkah dan melompat) dan mengayunkan lengan senam ritmik!

2. Rekapitulasi Penilaian

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

Nilai Rata-rata						
------------------------	--	--	--	--	--	--

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

Keterangan :

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

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMK N 1 Magelang
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan
Kelas / Semester : X / Ganjil
Pertemuan : 3 Kali Pertemuan
Alokasi Waktu : 6 x 45 Menit
Standar Kompetensi : Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

A. KOMPETENSI DASAR.

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

B. INDIKATOR

Menendang bola

- Menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan benar
- Menendang bola dengan kaki bagian luar dengan benar
- Menendang bola dengan kaki bagian punggung kaki dengan benar

Mengontrol bola

- Mengontrol bola dengan kaki bagian dalam dengan benar
- Mengontrol bola dengan kaki bagian luar dengan benar
- Mengontrol bola dengan kaki bagian punggung kaki dengan benar

Menggiring bola

- Menggiring bola dengan kaki bagian dalam dengan benar
- Menggiring bola dengan kaki bagian luar dengan benar
- Menggiring bola dengan kaki bagian punggung kaki dengan benar
- Menerapkan nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

Menendang bola

- Siswa dapat menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan benar
- Siswa dapat menendang bola dengan kaki bagian luar dengan benar
- Siswa dapat menendang bola dengan kaki bagian punggung kaki dengan benar

Menghentikan bola

- Siswa dapat Mengontrol bola dengan kaki bagian dalam dengan benar
- Siswa dapat Mengontrol bola dengan kaki bagian luar dengan benar
- Siswa dapat Mengontrol bola dengan kaki bagian punggung kaki dengan benar

Menggiring bola

- Siswa dapat Menggiring bola dengan kaki bagian dalam dengan benar
- Siswa dapat Menggiring bola dengan kaki bagian luar dengan benar

- Siswa dapat Menggiring bola dengan kaki bagian punggung kaki dengan benar
- Siswa dapat Menerapkan nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri

D. MATERI PEMBELAJARAN

Teknik Dasar Sepak Bola

Menendang bola

- Menendang bola dengan kaki bagian dalam
- Menendang bola dengan kaki bagian luar
- Menendang bola dengan kaki bagian punggung kaki

Mengontrol bola

- Mengontrol bola dengan kaki bagian dalam
- Mengontrol bola dengan kaki bagian luar
- Mengontrol bola dengan kaki bagian punggung kaki

Menggiring bola

- Menggiring bola dengan kaki bagian dalam
- Menggiringbola dengan kaki bagian luar
- Menggiiringbola dengan kaki bagian punggung kaki
- Nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri

E. METODE PEMBELAJARAN

- Komando
- Demonstrasi
- *Inclusive* (cakupan)
- Bagiadankeseluruhan (*Part and whole*)
- Permainan (*game*)
- Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

F. SKENARIO PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Siswa dikumpulkan dibariskan 3 bersaf, berdoa, dihitung, diabsensidan apersepsi
- Menyampaikan tujuan pembelajaran
- Berlari mengelilingi lapangan sepakbola 2 kali
- Pemanasan denganpenguluranototdanpelemasansendi
- Pemanasan dalam bentuk permainan go back to the door

2. Kegiatan Inti Pelajaran (60 menit)

Eksplorasi

- Mengungkap pengetahuan siswa tentang teknik menendang bola, mengontrol bola, menggiring bola dalam sepak bola dengan mengajukan beberapa pertanyaan
- Menyimpulkan dan menyempurnakan pendapat siswa sesuai konsep teknik menendang bola, mengontrol bola, menggiring bola yang benar
- Membagi kelas menjadi beberapa kelompok

- Memberi kesempatan kepada siswa untuk mencoba latihan :

Menendang bola

- ✓ Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berpasangan
- ✓ Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berkelompok
- ✓ Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar melalui permainan kucing-kucingan (1 : 3 / satu kucing dan tiga pemainan dengan satu kali menyentuh bola)

Menghentikan bola

- ✓ Mengontrol bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berpasangan
- ✓ Mengontrol bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berkelompok
- ✓ Mengontrol bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar melalui permainan kucing-kucingan (1 : 3 / satu kucing dan tiga pemainan dengan satu kali menyentuh bola)

Menggiring bola

- ✓ Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berpasangan
- ✓ Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berkelompok
- ✓ Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar melalui permainan kucing-kucingan (1 : 3 / satu kucing dan tiga pemainan)

Elaborasi

- Memberi kesempatan kepada siswa untuk mengerjakan tugas latihan teknik menendang bola, mengontrol bola, menggiring bola dalam sepak bola
- Memberi kesempatan kepada siswa untuk melakukan latihan teknik menendang bola, mengontrol bola, menggiring bola dalam sepak bola secara optimal
- Memberi kesempatan kepada siswa untuk melakukan latihan dengan dilombakan antar kelompok untuk mengembangkan nilai tanggungjawab, kooperatif dan kompetitif
- Memberi kesempatan kepada siswa untuk bermain sederhana

Konfirmasi

- Membetulkan / mengoreksi siswa yang belum benar dalam melakukan latihan
- Memberi pujian kepada siswa yang sudah bagus dan benar
- Menjawab pertanyaan dan membantu siswa yang mengalami kesulitan
- Memotivasi siswa yang kurang aktif

Materi Nasionalisme / Karakter

- Menerapkan nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri

Tugas Mandiri Terstruktur :

- Buatlah kliping tentang bentuk-bentuk latihan teknik dasar bermain bola (sumber dapat diperoleh melalui majalah, koran dan internet)
- Buatlah makalah tentang permainan sepak bola (sumber tugas ini dapat diperoleh dari majalah, koran, buku, internet atau sumber lainnya)

Tugas Mandiri Tidak Terstruktur

- Buatlah kelompok untuk melihat satu pertandingan sepak bola (sumber Televisi), kemudian buat komentar pertandingannya.

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

- Siswa dikumpulkandibariskan 3bersaf kemudian dihitung
- Melakukan evaluasi terhadap tampilan gerakan siswa.
- Menyampaikan motivasi kepada peserta didik.
- Ditutup dengan berdoa.

G. ALAT DAN SUMBER BELAJAR

1. AlatPembelajaran :

- Bola sepak atau sejenisnya
- Lapangan permainan sepak bola atau lapangan sejenisnya
- Tianggawang
- Tiang pancang atau sejenisnya
- Peluit

2. SumberPembelajaran

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

H. PENILAIAN

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

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

- Penilaian proses teknik dasar permainan sepakbola (Penilaian keterampilan cabang) kecabangan)

No	Nama Siswa	Mengumpan					Mengontrol					Menggiring					Jm l	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
ds b																				
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 (Menendang dan menahan bola ke sasaran tembok) selama 30 detik.

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

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

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

- b. Tes Sikap (Afektif)**
 Penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

2. Rekapitulasi Penilaian

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

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

Keterangan :

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

Lampiran 4 :

SILABUS



PPL Unnes SMK Negeri 1 Magelang

PROGRAM

NORMATIF & ADAPTIF

**SILABUS
MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI,OLAHRAGA DAN KESEHATAN
SMK NEGERI 1 MAGELANG**

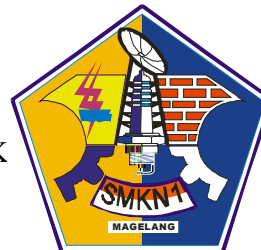
KELAS X

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL
DIREKTORAT JENDERAL MANAJEMEN PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
DIREKTORAT PEMBINAAN SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN
2012**



**PENGESAHAN
SILABUS PENJASORKES
TAHUN PELAJARAN 2012 / 2013
KELAS X**

NAMA PRAKTIK
NIM



IUROHMAN
3059

Mengetahui :
Dosen pembimbing

Suratman S.Pd., M.Pd
NIP.197002032005011002

Magelang, 16 Juli 2012
Guru pamong

Edhi Suranto, S.Pd,
NIP. 19670508 199512 1 002

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Negeri 1 Magelang
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/1
Standar Kompetensi : Mempraktikkan berbagai keterampilan **permainan olahraga** dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
Kode Kompetensi : 1.
Alokasi Waktu : 16 X 45 menit

Kompetensi Dasar	Nilai Nasionalisme Karakter	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
						JP	PS	P I	

Kompetensi Dasar	Nilai Nasionalisme Karakter	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
						JP	PS	P I	
1.1	<ul style="list-style-type: none"> • Kerja Keras • Disiplin • Tanggung Jawab • Kerjasama • Kejujuran • Menghargai • Semangat • Percaya diri 	<ul style="list-style-type: none"> • Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dengan teknik yang benar, dengan kerja keras, disiplin tinggi, tanggung jawab, kerjasama, jujur, menghargai, semangat, percaya diri 	Sepak Bola <ul style="list-style-type: none"> • Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar 	<ul style="list-style-type: none"> • Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berpasangan. 	Tugas individu Tes perbuatan	4			Buku sumber Latihan Sepak Bola Metode Baru (Pertahanan) ,Eric C. Batty, Pionir Jaya, Bandung
		<ul style="list-style-type: none"> • Menendang bola menggunakan punggung kaki dengan teknik yang benar dengan kerja keras, disiplin tinggi, tanggung jawab, kerjasama, jujur, menghargai, semangat, percaya diri 		<ul style="list-style-type: none"> • Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berkelompok. 					Lapangan sepak bola, bola, pluit, corong, stop watch, tembok pantulan.

Kompetensi Dasar	Nilai Nasionalisme Karakter	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
						JP	PS	P I	
		<ul style="list-style-type: none"> Menendang bola menggunakan kaki bagian luar dengan teknik yang benar dengan kerja keras, disiplin tinggi, tanggung jawab, kerjasama, jujur, menghargai, semangat, percaya diri 		<ul style="list-style-type: none"> Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar melalui permainan kucing-kucingan (1 : 3 =satu kucing dan tiga pemain dengan satu kali menyentuh bola) 					
		<ul style="list-style-type: none"> Mengontrol atau menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dengan teknik yang benar, dengan kerja keras, disiplin tinggi, tanggung jawab, kerjasama, jujur, menghargai prestasi, semangat, percaya diri 	<ul style="list-style-type: none"> Teknik mengontrol/ menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar 	<ul style="list-style-type: none"> mengontrol/menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berpasangan. 					

Kompetensi Dasar	Nilai Nasionalisme Karakter	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
						JP	PS	P I	
		<ul style="list-style-type: none"> Mengontrol atau menghentikan bola menggunakan punggung kaki dengan teknik yang benar, dengan kerja keras, disiplin tinggi, tanggung jawab, kerjasama, jujur, menghargai prestasi, semangat, percaya diri 		<ul style="list-style-type: none"> Mengontrol/menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berkelompok. 					
		<ul style="list-style-type: none"> Mengontrol/ menghentikan bola menggunakan kaki bagian luar dengan teknik yang benar dengan kerja keras, disiplin tinggi, tanggung jawab, kerjasama, jujur, menghargai prestasi, semangat, percaya diri 		<ul style="list-style-type: none"> Mengontrol/menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar melalui permainan kucing-kucingan (1 : 3 =satu kucing dan tiga pemain dengan dua kali menyentuh bola) 					

Kompetensi Dasar	Nilai Nasionalisme Karakter	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
						JP	PS	P I	
	<ul style="list-style-type: none"> • Kerja Keras • Disiplin • Tanggung Jawab • Kerjasama • Kejujuran • Menghargai • Semangat • Percaya diri 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pasising bawah dengan teknik yang benar, dengan kerja keras, disiplin tinggi, tanggung jawab, kerjasama, jujur, menghargai prestasi, semangat, percaya diri 	Bol Voli <ul style="list-style-type: none"> • Passing bawah • Passing atas • Servis bawah 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan teknik passing bawah tanpa bola secara klasikal • Melakukan teknik passing bawah secara berpasangan. • Melakukan teknik passing bawah secara berkelompok 	Tugas individu Tes perbuatan	4			Amung Ma'mun dan Toto Subroto, (2001), Penedekatan keterampilan taktits dalam Pembelajaran Bola Voli, Jakarta
		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan passing atas dengan teknik yang benar , dengan kerja keras, disiplin tinggi, tanggung jawab, kerjasama, jujur, menghargai prestasi, semangat, percaya diri 		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik passing atas ke tembok secara individu • Melakukan teknik passing atas dari sikap jongkok secara berpasangan. • Melakukan teknik passing atas secara berkelompok 					Dirjen. DIKDASME N, Dirjen. OLAHRAGA.

Kompetensi Dasar	Nilai Nasionalisme Karakter	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
						JP	PS	P I	
		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan servis bawah dengan teknik yang benar, dengan kerja keras, disiplin tinggi, tanggung jawab, kerjasama, jujur, menghargai prestasi, semangat, percaya diri 		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan servis bawah tanpa bola secara klasikal Melakukan gerakan servis bawah menggunakan bola secara berpasangan. Melakukan servis bawah melewati net. 					Lapangan bola voli, bola, pluit, stop watch, net

Kompetensi Dasar	Nilai Nasionalisme Karakter	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
						JP	PS	P I	
	<ul style="list-style-type: none"> • Kerja Keras • Disiplin • Tanggung Jawab • Kerjasama • Kejujuran • Menghargai • Semangat • Percaya diri 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik operan bola setinggi dada dengan benar, dengan kerja keras, disiplin tinggi, tanggung jawab, kerjasama, jujur, menghargai prestasi, semangat, percaya diri 	Bola Basket <ul style="list-style-type: none"> • Operan dada • Operan pantul • Operan atas • Operan samping 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik operan dada berpasangan ditempat dan sambil bergerak • Melakukan teknik operan dada berkelompok dengan pola segi tiga dan segi empat ditempat dan sambil bergerak. 	Tugas Individu Tes perbuatan	4			Buku sumber Neumann, Hannes, (1985), Bola basket Pendidikan Dasar dan Latihan, Jakarta, PT. Gramedia. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMA Kelas X

Kompetensi Dasar	Nilai Nasionalisme Karakter	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
						JP	PS	P I	
		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik operan bola pantul dengan benar dengan kerja keras, disiplin tinggi, tanggung jawab, kerjasama, jujur, menghargai prestasi, semangat, percaya diri 		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik operan pantul berpasangan ditempat dan sambil bergerak Melakukan teknik operan pantul berkelompok dengan pola segi tiga dan segi empat ditempat dan sambil bergerak. 					Alat : bola basket, puit, lapangan bola basket, stop watch.
		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik operan melalui atas kepala dengan benar dengan kerja keras, disiplin tinggi, tanggung jawab, kerjasama, jujur, menghargai prestasi, semangat, percaya diri 		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik operan atas berpasangan ditempat dan sambil bergerak Melakukan teknik operan atas berkelompok dengan pola segi tiga dan segi empat ditempat dan sambil bergerak. 					

Kompetensi Dasar	Nilai Nasionalisme Karakter	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
						JP	PS	P I	
		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik operan dari samping dengan benar dengan kerja keras, disiplin tinggi, tanggung jawab, kerjasama, jujur, menghargai prestasi, semangat, percaya diri 		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik operan samping berpasangan dan sambil bergerak Melakukan teknik operan samping berkelompok dengan pola segi tiga dan segi empat dan sambil bergerak. 					

Kompetensi Dasar	Nilai Nasionalisme Karakter	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
						JP	PS	P I	
		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik menggiring bola menggunakan tangan kanan dan kiri dengan kerja keras, disiplin tinggi, tanggung jawab, kerjasama, jujur, menghargai prestasi, semangat, percaya diri 		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik memantul bola dengan tangan kiri dan kanan ditempat secara individu. Melakukan teknik menggiring bola bergerak maju dan mundur menggunakan tangan dan atau tangan kiri. Melakukan teknik menggiring bola bergerak ke kiri dan ke kanan menggunakan tangan dan atau tangan kiri. 					

Kompetensi Dasar	Nilai Nasionalisme Karakter	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
						JP	PS	P I	
		<ul style="list-style-type: none"> Bermain bola basket dengan peraturan dimodifikasi dengan kerja keras, disiplin tinggi, tanggung jawab, kerjasama, jujur, menghargai prestasi, semangat, percaya diri 		<ul style="list-style-type: none"> Bermain bola basket dengan menggunakan passing secara berkelompok, dengan kerja keras, disiplin tinggi, tanggung jawab, kerjasama, jujur, menghargai prestasi, semangat, percaya diri 					

Kompetensi Dasar	Nilai Nasionalisme Karakter	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
						JP	PS	P I	
1.3 Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**))	<ul style="list-style-type: none"> • Kerja Keras • Disiplin • Tanggung Jawab • Kerjasama • Kejujuran • Menghargai • Semangat • Percaya diri 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik start jongkok dengan benar dengan kerja keras, disiplin tinggi, tanggung jawab, mandiri, kerjasama, jujur, menghargai prestasi, semangat, percaya diri 	Lari Jarak Pendek <ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar start jongkok • Teknik berlari • Teknik memasuki garis finish 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan start jongkok pendek (short start) • Melakukan latihan start jongkok menengah (medium start) • Melakukan latihan start jongkok panjang (long start) • Menerapkan aba-aba : "bersedia, siap, yaa" dalam melakukan latihan start 	Tugas Individu Tes perbuatan	4			Buku sumber Petunjuk Atletik, Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1996 Stop watch, start block, pluit

Kompetensi Dasar	Nilai Nasionalisme Karakter	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
						JP	PS	P I	
		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik berlari dengan kerja keras, disiplin tinggi, tanggung jawab, kerjasama, jujur, menghargai prestasi, semangat, percaya diri 		<ul style="list-style-type: none"> Berlari dengan langkah pendek dengan frekuensi lambat dan cepat. Berlari dengan langkah panjang dengan frekuensi lambat dan cepat Berlari dengan memperhatikan ayunan lengan dan koordinasi langkah kaki. 					

Kompetensi Dasar	Nilai Nasionalisme Karakter	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
						JP	PS	P I	
		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik memasuki garis finish dengan kerja keras, disiplin tinggi, tanggung jawab, kerjasama, jujur, menghargai prestasi, semangat, percaya diri 		<ul style="list-style-type: none"> Berlari melewati garis finish tanpa merubah kecepatan dan posisi tubuh Memasuki garis finish dengan membusungkan dada. Memasuki garis finish dengan menundukkan kepala ke depan. 					

Diperiksa
Guru pamong

Magelang, 9 Oktober 2012
Mahasiswa praktikan

Edhi Suranto, S.Pd,
Nip. 19670508 199512 1 002

Fatkhurohman
Nim. 6301409059

Nama Sekolah : SMK Negeri 1 Magelang
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X/1
 Standar Kompetensi : Mempraktikkan latihan **kebugaran jasmani** dan cara mengukurnya sesuai dengan kebutuhan dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya
 Kode Kompetensi : 2
 Alokasi Waktu : 4 X 45 menit

Kompetensi Dasar	Nilai Nasionalisme Karakter	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
						JP	P S	P I	

Kompetensi Dasar	Nilai Nasionalisme Karakter	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
						JP	P S	P I	
2.1 Mempraktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani dalam bentuk sederhana serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	<ul style="list-style-type: none"> • Kerja Keras • Disiplin • Tanggung Jawab • Kerjasama • Kejujuran • Menghargai • Semangat • Percaya diri 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai bentuk latihan kekuatan untuk mengembangkan kebugaran jasmani benar dengan kerja keras, disiplin tinggi, tanggung jawab, mandiri, kerjasama, jujur, menghargai prestasi, semangat, percaya diri 	Latihan Kebugaran Jasmani <ul style="list-style-type: none"> • Latihan kekuatan 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai bentuk latihan: dari: push up, sit up, pull up. 	Tes perbuatan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)	4			Buku sumber: Pendidikan Jasmani dan Kesehatan kelas 2, Muhajir, Jakarta, Erlangga, 1997

Kompetensi Dasar	Nilai Nasionalisme Karakter	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
						JP	P S	P I	
		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan kelenturan untuk mengembangkan kebugaran jasmani benar dengan kerja keras, disiplin tinggi, tanggung jawab, mandiri, kerjasama, jujur, menghargai prestasi, semangat, percaya diri 	<ul style="list-style-type: none"> Latihan kelenturan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan kelenturan secara bergantian dalam kelompoknya: gerakan cium lutut dengan posisi duduk maupun berdiri, sikap kayang, mengangkat badan dalam posisi telungkup kedua tangan berada pada leher belakang dan berbagai macam latihan peregangan mulai dari leher sampai dengan pergelangan kaki 					Stop watch, pluit, matras senam, tiang pull up, meteran, penggaris

Kompetensi Dasar	Nilai Nasionalisme Karakter	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
						JP	P S	P I	
		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan keseimbangan untuk mengembangkan kebugaran jasmani benar dengan kerja keras, disiplin tinggi, tanggung jawab, mandiri, kerjasama, jujur, menghargai prestasi, semangat, percaya diri 	<ul style="list-style-type: none"> Latihan keseimbangan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan keseimbangan secara bergantian dalam kelompoknya antara lain terdiri dari: sikap kapal terbang, sikap berdiri tegak mata dipejamkan kaki posisi jinjit dan kedua lengan dijulurkan ke depan pertahankan posisi tersebut dalam beberapa menit. 					

Kompetensi Dasar	Nilai Nasionalisme Karakter	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
						JP	P S	P I	
2.2 Mempraktikkan tes kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	<ul style="list-style-type: none"> • Kerja Keras • Disiplin • Tanggung Jawab • Kerjasama • Kejujuran • Menghargai • Semangat • Percaya diri 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan tes pengukuran kebugaran jasmani dengan kerja keras, disiplin tinggi, tanggung jawab, mandiri, kerjasama, jujur, menghargai prestasi, semangat, percaya diri • Menerapkan ketelitian, kesabaran, keuletan dan kecermatan dalam pengolahan data dengan kerja keras, disiplin tinggi, tanggung jawab, mandiri, kerjasama, jujur, menghargai, semangat, percaya diri 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes kebugaran jasmani SMA 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara berkelompok mengadakan tes pengukuran komponen kebugaran jasmani yaitu: aspek kecepatan, kekuatan otot perut, kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu. Dilakukan secara bergantian ada yang menjadi tester dan testi. • Lari 60 meter untuk mengukur kecepatan dengan membandingkan hasil waktu waktu yang ada di tabel • Sit up 60 detik untuk mengukur kekuatan otot perut • Gantung sikut tekuk (wanita) untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu, yang diukur berapa lama mempertahankan posisi tersebut • Gantung angkat tubuh (pria) untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu, lakukan 60 detik dihitung jumlah angkat dagunya. • Mencatat hasil pengukuran kebugaran pada lembar pengamatan 	Tes perbuatan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)				<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani, Kelas 1 SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Stop watch, pluit, matras senam</p>

Diperiksa
Guru pamong

Magelang, 9 Oktober 2012
Mahasiswa praktikan

Edhi Suranto, S.Pd,
Nip. 19670508 199512 1 002

Fatkurohman
Nim. 6301409059

Nama Sekolah : SMK Negeri 1 Magelang
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/1
Standar Kompetensi : Mempraktikkan keterampilan rangkaian **senam lantai** dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya
Kode Kompetensi : 3
Alokasi Waktu : 4 X 45 Menit

Kompetensi Dasar	Nilai Nasionalisme Karakter	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
						JP	P S	P I	

Kompetensi Dasar	Nilai Nasionalisme Karakter	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
						JP	P S	P I	
3.1 Mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan menggunakan bantuan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman	<ul style="list-style-type: none"> • Kerja Keras • Disiplin • Tanggung Jawab • Kerjasama • Kejujuran • Menghargai • Semangat • Percaya diri 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan rangkaian gerak senam menggunakan bantuan alat dengan kerja keras, disiplin tinggi, tanggung jawab, mandiri, kerjasama, jujur, menghargai, semangat, percaya diri • Melakukan rangkaian gerak senam menggunakan alat dengan kerja keras, disiplin tinggi, tanggung jawab, mandiri, kerjasama, jujur, menghargai, semangat, percaya diri 	Senam Lantai <ul style="list-style-type: none"> • Berguling ke depan menggunakan bantuan peti lompat 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan peregangan secara klasikal siswa berlatih gerakan senam lantai tanpa alat seperti berguling ke depan dan belakang sebagai pemanasan. • Secara bergantian siswa melakukan awalan dengan keatas peti lompat. • Lakukan berguling ke depan diatas peti lompat dibantu dengan awalan lompat. • Secara perorangan melakukan gerakan berguling ke depan diatas peti dilanjutkan dengan latihan lecutan kedua kaki untuk mendarat di matras, dengan cara berdiri di depan peti, naik ke atas peti dengan tolakan kedua tangan saat posisi condong depan, masukkan kepala diantara kedua lengan untuk berguling ke depan, saat kaki akan menyentuh matras tolakan kedua kaki, lalu lemparkan kedua kaki ke depan untuk mendarat. 	Tes perbuatan	4			Buku sumber Pendidikan Jasmani, Agus Mukholid, untuk kelas 1, Surakarta, Yudhistira, 2004 Matras senam lantai, peti lompat
			105						

Kompetensi Dasar	Nilai Nasionalisme Karakter	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
						JP	P S	P I	
3.2 Mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerjasama dan tanggung jawab	<ul style="list-style-type: none"> • Kerja Keras • Disiplin • Tanggung Jawab • Kerjasama • Kejujuran • Menghargai • Semangat • Percaya diri 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan guling lenting • Melakukan gerakan kayang • Melakukan sikap lilin • Melakukan gerakan guling lenting (neckspring) • Melakukan sikap berdiri dengan kepala • Melakukan sikap berdiri dengan kedua telapak tangan • Melakukan semua lat diatas dengan teknik yang benar, dengan kerja keras, disiplin tinggi, tanggung jawab, kerjasama, iujur. 	<p>Senam lantai</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berguling ke depan diawali sikap berdiri kaki rapat, dilanjutkan kedua telapak tangan menyentuh matras, kepala ditekuk ke dalam, lalu lakukan berguling ke depan dengan tumpuan pada tengkuk kedua kaki rapat dan di akhiri dengan kembali berdiri tegak. 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan pemanasan dan peregangan, siswa melakukan latihan berguling ke depan dan belakang secara bergantian di atas matras. Di antara siswa ada yang membantu mendorong punggung teman sebagai latihan awal agar gerakan lebih ringan dilakukan. • Setelah berlatih berguling dilanjutkan guling • Secara berpasangan siswa berlatih berdiri dengan kepala dan berdiri dengan kedua tangan, satu siswa melakukan gerakan temannya membantu. 	Tes perbuatan				<p>Buku paket Pendidikan Jasmani, Agus Mukholid, untuk kelas X, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Matras senam lantai</p>
			106						

Diperiksa
Guru pamong

Edhi Suranto, S.Pd,
Nip. 19670508 199512 1 002

Magelang, 9 Oktober 2012
Mahasiswa praktikan

Fatkurohman
Nim. 6301409059

Nama Sekolah : SMK Negeri 1 Magelang
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/1
Standar Kompetensi : Mempraktikkan **aktivitas ritmik** tanpa alat dengan koordinasi yang baik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
Kode Kompetensi : 4
Alokasi Waktu : 4 X 45 Menit

Kompetensi Dasar	Nilai Nasionalisme Karakter	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktut			Sumber Belajar
						JP	P S	P I	

Kompetensi Dasar	Nilai Nasionalisme Karakter	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
						JP	P S	P I	
4.1 Mempraktikkan keterampilan gerak dasar langkah dan lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan	<ul style="list-style-type: none"> • Kerja Keras • Disiplin • Tanggung Jawab • Kerjasama • Keluwesan • Menghargai • Semangat • Percaya diri 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerak dasar langkah pada aktivitas ritmik tanpa alat • Melakukan gerak dasar lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat • Melakukan rangkaian gerak dasar langkah dan lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat • Melakukan semua lat diatas dengan teknik yang benar, dengan kerja keras, disiplin tinggi, tanggung jawab, kerjasama, jujur, menghargai, luwes, 	Gerak Ritmik <ul style="list-style-type: none"> • Rangkaian gerak dasar langkah • Rangkaian gerak dasar melompat 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara klasikal berlatih gerak dasar langkah di tempat, melangkah kanan ke kiri, maju mundur, melangkah silang depan pada senam irama dengan mengikuti contoh yang diberikan. • Secara berkelompok siswa memodifikasi hasil latihan gerak dasar lompat untuk menghasilkan rangkaian langkah senam irama • Secara klasikal berlatih gerak dasar melompat pada senam irama dengan mengikuti contoh yang diberikan. • Secara berkelompok siswa memodifikasi hasil latihan gerak dasar lompat untuk menghasilkan rangkaian langkah senam irama 	Tes perbuatan	4			Buku petunjuk senam kesegaran jasmani 2000, Dinas Pemuda dan Olahraga, DKI Jakarta, 2000

Kompetensi Dasar	Nilai Nasionalisme Karakter	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
						JP	P S	P I	
4.2 Mempraktikkan keterampilan dasar ayunan lengan pada aktivitas riJPik tanpa alat dengan koordinasi gerak yang benar serta nilai disiplin, toleransi dan estetika	<ul style="list-style-type: none"> • Kerja Keras • Disiplin • Tanggung Jawab • Kerjasama • Keluwesan • Menghargai • Semangat • Percaya diri 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas riJPik tanpa alat • Melakukan rangkaian gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas riJPik tanpa alat • Melakukan semua lat diatas dengan teknik yang benar, dengan kerja keras, disiplin tinggi, tanggung jawab, kerjasama, jujur, menghargai prestasi, luwes, semangat, percaya diri 	Gerak RiJPik <ul style="list-style-type: none"> • Rangkaian gerak dasar ayunan lengan pada senam riJPik menggunakan pita atau tali 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara klasikal berlatih gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas riJPik dengan menggunakan tali atau pita, diawali dengan cara memegang tali, ayunan dimulai dari bahu kemudian ke pergelangan, kedua kaki lurus melompat ke atas, gerakan harus ringan, tanpa suara saat mendarat (mengeper). Lompatan jangan terlalu tinggi agar tidak mudah terganggu oleh tali atau pita. • Secara berkelompok siswa memodifikasi hasil latihan gerak dasar ayunan lengan untuk menghasilkan rangkaian langkah senam irama 	Tes perbuatan				Buku paket Pendidikan Jasmani, Agus Mukholid, untuk kelas X, Surakarta, Yudhistira, 2004 Tali atau pita
			109						

Diperiksa
Guru pamong

Magelang, 9 Oktober 2012
Mahasiswa praktikan

Edhi Suranto, S.Pd,
Nip. 19670508 199512 1 002

Fatkurohman
Nim. 6301409059

Nama Sekolah : SMK Negeri 1 Magelang
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/1
Standar Kompetensi : Mempraktikkan salah satu gaya **renang** dan loncat indah sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya*)
Kode Kompetensi : 5
Alokasi Waktu : 4 X 45 Menit

Kompetensi Dasar	Nilai Nasionalisme Karakter	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
						JP	P S	P I	

Kompetensi Dasar	Nilai Nasionalisme Karakter	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
						JP	P S	P I	
5.1 Mempraktikkan keterampilan teknik dasar salah satu gaya renang serta nilai disiplin, keberanian, tanggung jawab, dan kerja keras	<ul style="list-style-type: none"> • Kerja Keras • Disiplin • Tanggung Jawab • Keberanian • Kejujuran • Menghargai • Semangat • Percaya diri 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik bernapas renang gaya bebas • Melakukan teknik meluncur • Melakukan teknik gerakan tungkai renang gaya bebas • Melakukan teknik gerakan lengan renang gaya bebas • Melakukan semua latihan di atas dengan teknik yang benar, dengan kerja keras, disiplin tinggi, tanggung jawab, kerjasama, jujur, menghargai, semangat, percaya diri 	Renang gaya bebas <ul style="list-style-type: none"> • Teknik bernapas • Teknik dasar meluncur • Teknik dasar gerakan kaki • Teknik dasar gerakan lengan • Gerakan kombinasi tangan dan kedua kaki • Gerakan kombinasi lengan, kaki dan bernapas 	<ul style="list-style-type: none"> • Berpegangan di pinggir kolam melakukan latihan bernapas dengan menarik dan mengeluarkan napas samping kiri/kanan, sesekali mengambil napas ketika kepala diputar ke samping dan mengeluarkan udara di dalam air dan di atas air • Melakukan gerakan meluncur dengan menumpukan kaki ke pinggir kolam renang. • Melakukan gerakan meluncur dengan menggerak ke dua tungkai. • Melakukan gerakan tungkai secara bergantian renang gaya bebas sambil berpegangan dipinggir kolam. • Melakukan gerakan lengan secara bergantian renang gaya bebas sambil menjepit pelampung • Melakukan gerakan kombinasi tangan dan kedua kaki • Melakukan gerakan kombinasi lengan, kaki dan bernapas 	Tes perbuatan	4		2	Buku paket Pendidikan Jasmani untuk kelas X Stop watch, pluit, pelampung, kaca matar renang

Kompetensi Dasar	Nilai Nasionalisme Karakter	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
						JP	P S	P I	
5.2	<ul style="list-style-type: none"> • Kerja Keras • Disiplin • Tanggung Jawab • Keberanian • Kejujuran • Menghargai • Semangat • Percaya diri 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar loncat indah dari posisi jongkok dipinggir kolam • Melakukan teknik dasar loncat indah dari posisi berdiri dipinggir kolam • Melakukan semua lat diatas dengan teknik yang benar, dengan kerja keras, disiplin tinggi, tanggung jawab, kerjasama, jujur, menghargai prestasi, luwes, semangat, percaya diri 	<p>Loncah Indah</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar loncat indah 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian berlatih loncat dari pinggir kolam dengan posisi jongkok, dilanjutkan loncat ke dalam air • Untuk tahap berikutnya secara bergantian berlatih loncat dari pinggir kolam dari posisi berdiri dengan badan agak dibungkukkan, dilanjutkan loncat ke dalam kolam dengan kepala terlebih dahulu. 	Tes perbuatan				Buku sumber Belajar Renang (you can swim), David Haller, Bandung, Pionir Jaya, 1982 Pluit, kaca mata renang
			112						

Diperiksa
Guru pamong

Edhi Suranto, S.Pd,
Nip. 19670508 199512 1 002

Magelang, 9 Oktober 2012
Mahasiswa praktikan

Fatkurohman
Nim. 6301409059

Nama Sekolah : SMK Negeri 1 Magelang
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/1
Standar Kompetensi : Mempraktikkan perencanaan **penjelajahan dan penyelamatan aktivitas di alam bebas** dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya***)
Kode Kompetensi : 6
Alokasi Waktu : 4 X 45 menit

Kompetensi Dasar	Nilai Nasionalisme Karakter	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
						JP	P S	P I	

Kompetensi Dasar	Nilai Nasionalisme Karakter	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
						JP	PS	PI	
6.1 Mempraktikkan keterampilan dasar-dasar kegiatan menjelajah pantai serta nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, melaksanakan keputusan kelompok	<ul style="list-style-type: none"> • Tanggung Jawab • Toleransi • Kerjasama • Kejujuran • Tolong menolong • Semangat • Percaya diri • Melaksanakan keputusan kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> • Memilih lokasi yang aman dan nyaman • Menggunakan peralatan/perlengkapan yang sesuai dengan kebutuhan • Menelusuri pantai • Menerapkan prinsip dasar menjelajah di pantai • Melakukan semua alat diatas dengan teknik yang benar, dengan kerja keras, disiplin tinggi, tanggung jawab, kerjasama, jujur, menghargai prestasi, luwes, semangat, percaya diri 	Penjelajahan pantai <ul style="list-style-type: none"> • Keterampilan dasar penjelajahan pantai • Prinsip-prinsip penjelajahan pantai: menarik dan menantang, aman, sehat 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa dibagi dalam beberapa kelompok yang setiap kelompok 4 – 5 orang, sepekan sebelumnya mereka diberikan tugas untuk melakukan pengamatan terhadap pantai yang akan dijelajah. • Mengidentifikasi kebutuhan peralatan selama melakukan penjelajahan pantai, dilanjutkan latihan packing perlengkapan. • Dengan dipandu guru pembimbing atau volunter siswa melakukan penjelajahan pantai selama dua hari dengan menerapkan prinsip-prinsip yang benar. 	Tes perbuatan	4		2	Buku Sumber: Pendidikan Jasmani, Kelas 1 SMA, Agus Mukholid, Bandung, Yudhistira, 2004 Stop watch, pluit, ransel, tenda, bambu, perlengkapan makan dan masak

Kompetensi Dasar	Nilai Nasionalisme Karakter	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
						JP	P S	P I	
6.2 Mempraktikkan keterampilan dasar penyelamatan kegiatan penjelajahan di pantai serta nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, keputusan dalam kelompok	<ul style="list-style-type: none"> Tanggung Jawab Toleransi Kerjasama Kejujuran Tolong menolong Semangat Percaya diri Melaksanakan keputusan kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan langkah-langkah awal penyelamatan Mematuhi prinsip dan peraturan penyelamatan Menerapkan pengetahuan tentang penyelamatan kecelakaan di pantai Memperagakan keterampilan penyelamatan kecelakaan di pantai Melakukan semua hal di atas dengan teknik yang benar, dengan kerja keras, disiplin tinggi, tanggung jawab, kerjasama, jujur, menghargai prestasi, luwes, semangat, percaya diri 	<ul style="list-style-type: none"> Keterampilan dasar penyelamatan pada jelajah pantai: Prosedur: menyelamatkan korban, meringankan penderitaan korban, mempertahankan daya tahan korban Prinsip-prinsip: bersikap tenang, perhatikan pernafasan korban, hentikan pendarahan, perhatikan tanda-tanda shock, jangan memindahkan korban dengan terburu-buru. 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi dalam beberapa kelompok, siswa berlatih penyelamatan di pantai dengan pembagian tugas ada yang menjadi SRU, dan ada yang korban dengan langkah-langkah penyelamatan kecelakaan di pantai terdiri dari: <ul style="list-style-type: none"> Briefing pencarian. Pemberangkatan SRU (Search and rescue unit) menuju area pencarian. Pelaksanaan pencarian. Saat menemukan sasaran. Saat pergantian SRU. Penarikan SRU ke pangkalan Briefing SRU. 	Tes perbuatan				<p>Buku Sumber: Pendidikan Jasmani, Kelas 1 SMA, Agus Mukholid, Bandung, Yudhistira, 2004</p> <p>Stop watch, pluit, ransel, tenda, bambu, perlengkapan makan dan masak</p>

Diperiksa
Guru pamong

Edhi Suranto, S.Pd,
Nip. 19670508 199512 1 002

Magelang, 9 Oktober 2012
Mahasiswa praktikan

Fatkurohman
Nim. 6301409059

Nama Sekolah : SMK Negeri 1 Magelang
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/1
Standar Kompetensi : Menerapkan **budaya hidup sehat**
Kode Kompetensi : 7
Alokasi Waktu : 4 X 45 menit

Kompetensi Dasar	Nilai Nasionalisme Karakter	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
						JP	PS	P I	

Kompetensi Dasar	Nilai Nasionalisme Karakter	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
						JP	PS	PI	
7.1 Menganalisis bahaya penyalahgunaan Narkoba	<ul style="list-style-type: none"> Membiasakan hidup sehat 	<ul style="list-style-type: none"> Mengklasifikasikan jenis-jenis Narkoba yang sering disalahgunakan Mengidentifikasi perilaku yang mudah terpengaruh untuk melakukan tindakan penyalahgunaan Narkoba 	Narkoba <ul style="list-style-type: none"> Bahaya penyalahgunaan Narkoba Jenis-jenis Narkoba 	<ul style="list-style-type: none"> Secara kelompok siswa mencari informasi tentang bahaya penyalahgunaan Narkoba melalui majalah, koran, televisi, internet Membuat laporan hasil kerja mereka yang terdiri klasifikasi jenis Narkoba, misalnya ganja, morphin, opium, kokain. Jenis-jenis obat terlarang; obat perangsang syaraf; LSD, mekalin, peyete, obat depresan (penekan syaraf) madarax, rohipnol, BK, antivan, valium mudah terpengaruh dan bahaya yang diakibatkan dari penyalahgunaan Narkoba 	Laporan kegiatan	4			VCD presentasi Narkoba dari BNN
		<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi bahaya-bahaya dari penyalahgunaan Narkoba 	<ul style="list-style-type: none"> Dampak penyalahgunaan Narkoba 	<ul style="list-style-type: none"> Mempresentasikan hasil kerja kelompok Menyimak klarifikasi informasi tentang bahaya penyalahgunaan Narkoba, misalnya ketagihan, berteriak-teriak, merintih, kerusakan pada organ tubuh, jiwa tertekan, sakit jiwa, kebingungan, dan pada akhirnya kematian. 					

Kompetensi Dasar	Nilai Nasionalisme Karakter	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
						JP	PS	PI	
7.2 Memahami berbagai peraturan perundangan tentang Narkoba	<ul style="list-style-type: none"> • Membiasakan hidup sehat 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengkategorisasikan peraturan perundangan tentang Narkoba • Membuat laporan hasil diskusi kelompok tentang perundangan Narkoba. 	Narkoba <ul style="list-style-type: none"> • Perundangan Narkoba Penyalahgunaan NARKOBA bertentangan dengan UU RI No. 9 Tahun 1976 tentang pemanfaatan Narkoba untuk pengobatan dan ilmu pengetahuan namun sebaliknya jika disalahgunakan akan mengakibatkan ketagihan 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara kelompok siswa mencari informasi tentang perundangan Narkoba melalui majalah, koran, televisi, internet • Secara berkelompok mendiskusikan hasil temuan tentang perundangan Narkoba. • Membuat laporan hasil kerja mereka tentang perundangan Narkoba 	Laporan kegiatan				VCD presentasi Narkoba dari BNN

Kompetensi Dasar	Nilai Nasionalisme Karakter	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
						JP	PS	PI	
			dan sangsi hukum yang tegas.						

Diperiksa
Guru pamong

Edhi Suranto, S.Pd,
Nip. 19670508 199512 1 002

Magelang, 9 Oktober 2012
Mahasiswa praktikan

Fatkurohman
Nim. 6301409059