

LAPORAN
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN 2
DI SMK 1 KEDUNGWUNI PEKALONGAN



Disusun oleh :

Nama : Abdul Munir

NIM : 6301409102

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga, S1

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2012

PENGESAHAN

Laporan PPL 2 ini telah disusun sesuai dengan Pedoman PPL Unnes.

Hari :

Tanggal :

Disahkan oleh:

Koordinator Dosen Pembimbing



Ir. Ispen Safrel, M.Si.

NIP. 195704111988031001

Kepala SMK 1 Kedungwuni



Drs. Rose Kamto, M.Si

NIP. 19801261982031005

Kepala Pusat Pengembangan PPL Unnes

Drs. Masugino, M.Pd.

NIP. 195207211980121001

KATA PENGANTAR

Puji syukur praktikan panjatkan kepada Allah SWT, yang selalu memberikan nikmat sehat sehingga praktikan dapat menyelesaikan Laporan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) berjalan sesuai dengan rencana.

Laporan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) praktikan susun dalam rangka memenuhi kewajiban sebagai mahasiswa dalam menjalankan tugas kuliah, khususnya dalam memenuhi salah satu tugas dari mata kuliah Praktik Pengalaman Lapangan (PPL).

Praktik Pengalaman Lapangan adalah salah satu dari program pendidikan yang diselenggarakan untuk mempersiapkan lulusan S1 kependidikan agar menguasai kompetensi guru secara utuh sesuai dengan Standar Nasional Pendidikan (SNP) sehingga dapat memperoleh pengakuan tenaga pendidik profesional yang mampu dapat beradaptasi dan melaksanakan tugas profesi pendidik.

Dalam kesempatan ini praktikan mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dosen pembimbing dan guru pamong yang senantiasa membimbing praktikan dalam Praktik Pengalaman Lapangan.
2. Sekolah SMK 1 Kedungwuni Pekalongan yang telah memberikan izin serta dukungan dalam pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan.

Besar harapan praktikan, semoga Laporan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) ini bermanfaat bagi yang membaca terlebih semoga laporan ini dapat menjadi bahan referensi.

Pekalongan, Oktober 2012

Penyusun

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN.....	v
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan	2
C. Manfaat PPL	2
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Pengertian Praktik Pengalaman Lapangan	4
B. Dasar Dasar PPL.....	5
C. Tinjauan Tentang Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan	5
D. Persyaratan dan Tempat	6
E. Tugas Guru Di Sekolah dan Kelas.....	7
F. Tugas Guru Praktikan	8
G. Kompetensi Guru	9
BAB III PELAKSANAAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN	
A. Tempat dan Waktu.....	10
B. Tahapan Kegiatan	10
C. Materi Kegiatan	11
D. Proses Pembimbingan	12
E. Faktor Pendukung dan Penghambat	12
F. Guru Pamong	13
G. Guru Pembimbing.....	14
BAB IV PENUTUP	
A. Kesimpulan	15
B. Saran	15
LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Refleksi Diri

Lampiran 2. Kalender Pendidikan

Lampiran 3. Silabus

Lampiran 4. Rencana Peralatan Pembelajaran (RPP)

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Meningkatkan mutu dan kualitas Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan (LPTK) merupakan prioritas utama dalam rangka melaksanakan pembangunan di Indonesia. UNNES sebagai salah satu LPTK ikut bertanggungjawab mempersiapkan tenaga pendidik yang profesional dalam bidang pendidikan baik sebagai guru maupun sebagai tenaga kependidikan lain. Oleh karena itu, semua program pendidikan di UNNES menyelenggarakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang berupa praktik mengajar di sekolah latihan bagi calon guru.

Guru adalah salah satu profesi yang didapat seseorang setelah menyelesaikan pendidikannya di LPTK. Profil guru sebagai sosok yang menjadi panutan dalam pendidikan untuk selalu meningkatkan profesionalismenya untuk dapat memenuhi kompetensinya di bidang akademik, pribadi, dan kompetensi dalam bidang kemasyarakatan.

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

PPL sebagai salah satu bentuk kuliah Praktik Pengajaran dilaksanakan dalam 2 tahap yaitu:

1. PPL I, dengan materi PPL mencakup observasi fisik sekolah dan observasi tentang tugas-tugas sekolah.
2. PPL II, dilaksanakan oleh mahasiswa yang telah mengambil SKS minimal 110 tanpa nilai E dan telah mengikuti kuliah SBM.

Pelaksanaan PPL pada periode tahun ajaran 2012/2013 salah satunya dilaksanakan di SMK Negeri 1 Kedungwuni

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) II dilaksanakan setelah pelaksanaan PPL I dimana mahasiswa praktikan melaksanakan praktik mengajar di sekolah latihan dengan bimbingan dari guru pamong.

B. Tujuan

Tujuan dilaksanakannya Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) II ini adalah:

1. sebagai salah satu syarat untuk memenuhi tugas mata kuliah Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) II di Universitas Negeri Semarang.
2. membentuk mahasiswa praktikan agar menjadi calon tenaga kependidikan (guru) yang profesional.
3. membekali mahasiswa praktikan dengan seperangkat pengetahuan sikap dan keterampilan yang dapat menunjang tercapainya penguasaan kompetensi profesional, personal, dan kemasyarakatan.

C. Manfaat

Ada berbagai manfaat yang bisa diambil dari pelaksanaan PPL II ini baik bagi mahasiswa praktikan maupun bagi UNNES sendiri. Manfaat yang bisa diambil dari pelaksanaan PPL II ini antara lain sebagai berikut :

1. Manfaat bagi mahasiswa
 - a. Mendapat kesempatan untuk mempraktikkan bekal yang diperoleh selama perkuliahan ke dalam proses belajar mengajar yang sesungguhnya di tempat PPL.
 - b. Mengetahui dan mengenal secara langsung kegiatan pembelajaran dan kegiatan lainnya di sekolah latihan.
 - c. Memperdalam pengertian dan penghayatan siswa tentang pelaksanaan pendidikan.
 - d. Mendewasakan cara berpikir, meningkatkan daya penalaran mahasiswa dalam melakukan penelaahan, perumusan dan pemecahan masalah pendidikan yang ada di sekolah.

2. Manfaat bagi UNNES

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

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengertian Praktik Pengalaman Lapangan

Berdasarkan SK Rektor Universitas Negeri Semarang No. 14 Tahun 2012 tentang Pedoman Praktik Pengalaman Lapangan bagi mahasiswa program Kependidikan UNNES adalah :

1. Praktik pengalaman lapangan adalah semua kegiatan kurikuler yang harus dilakukan oleh mahasiswa praktikan, sebagai pelatihan untuk menerapkan teori yang diperoleh dalam semester – semester sebelumnya, sesuai dengan persyaratan yang telah ditetapkan agar mereka memperoleh pengalaman dan ketrampilan lapangan dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran di sekolah maupun tempat latihan lainnya.
2. Kegiatan praktik pengalaman lapangan meliputi : praktik mengajar, praktik administrasi, praktik bimbingan dan konseling serta kegiatan pendidikan lain yang bersifat kokurikuler dan atau ekstrakurikuler yang berlaku di sekolah/tempat latihan.
3. PPL merupakan salah satu program dalam pendidikan pra jabatan guru yang dirancang khusus untuk menyiapkan para calon guru menguasai kemampuan keguruan yang terintegrasi dan utuh, sehingga setelah menyelesaikan pendidikannya dan diangkat menjadi guru, mereka siap mengemban tugas dan tanggung jawabnya sebagai guru. (LGK Wardani dan Anan Suhaenah S, 1994:2).

PPL bertujuan membentuk mahasiswa praktikan agar menjadi calon tenaga kependidikan yang profesional sesuai dengan prinsip-prinsip pendidikan berdasarkan kompetensi, yang meliputi kompetensi profesional, personal, dan kemasyarakatan (sosial).

PPL berfungsi memberikan bekal kepada mahasiswa praktikan agar mereka memiliki kompetensi profesional, personal, dan kemasyarakatan. Sedangkan sasarannya adalah agar mahasiswa praktikan memiliki seperangkat

pengetahuan sikap dan keterampilan yang dapat menunjang tercapainya penguasaan kompetensi profesional, personal, dan kemasyarakatan.

B. Dasar PPL

1. SK Rektor Universitas Negeri Semarang No. 14 Tahun 2012 tentang Pedoman Praktik Pengalaman Lapangan bagi Mahasiswa Program Kependidikan Universitas Negeri Semarang.
2. SK Dirjen Dikti Depdiknas No.056/4/1996 tentang pedoman program pengalaman lapangan bagi mahasiswa IKIP dan FKIP se-Indonesia.
3. Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.

C. Tinjauan tentang Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)

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

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

KTSP dikembangkan sesuai dengan relevansinya oleh setiap kelompok satuan pendidikan di bawah koordinasi dan supervisi dinas pendidikan atau kantor Departemen Agama Kabupaten/Kota untuk pendidikan dasar dan provinsi untuk pendidikan menengah. Pengembangan KTSP mengacu pada Standar Isi (SI) dan Standar Kompetensi Lulusan (SKL) dan berpedoman pada

panduan penyusunan kurikulum yang disusun oleh BSNP, serta memperhatikan pertimbangan komite sekolah/madrasah.

KTSP dikembangkan berdasarkan prinsip-prinsip sebagai berikut:

1. Berpusat pada potensi, perkembangan, kebutuhan, dan kepentingan peserta didik dan lingkungannya.
2. Beragam dan terpadu.
3. Tanggap terhadap perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni.
4. Relevan dengan kebutuhan kehidupan.
5. Menyeluruh dan berkesinambungan.
6. Belajar sepanjang hayat.
7. Seimbang antara kepentingan nasional dan kepentingan daerah.

KTSP disusun dengan memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. Peningkatan iman dan takwa serta akhlak mulia.
2. Peningkatan potensi, kecerdasan, dan minat sesuai dengan tingkat perkembangan dan kemampuan peserta didik.
3. Keragaman potensi dan karakteristik daerah dan lingkungan.
4. Tuntutan pembangunan daerah dan nasional.
5. Tuntutan dunia kerja.
6. Perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni.
7. Agama.
8. Dinamika perkembangan global.
9. Persatuan nasional dan nilai-nilai kebangsaan.
10. Kondisi sosial budaya masyarakat setempat.
11. Kesetaraan gender.
12. Karakteristik satuan pendidikan.

D. Persyaratan dan Tempat

Ada beberapa persyaratan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa (khususnya program S1) sebelum untuk dapat mengikuti PPL II.

1. Mahasiswa telah mengumpulkan minimal 110 SKS, termasuk di dalamnya lulus mata kuliah: SBM II / IBM II / daspro II, dibuktikan dengan menunjukkan KHS kumulatif.
2. Telah lulus mengikuti PPL I
3. Memperoleh persetujuan dari Ketua Jurusan / Dosen Walinya dan telah mendaftarkan MK PPL II dalam KRS.
4. Mendaftarkan diri secara pribadi sebagai calon peserta PPL II pada UPT PPL UNNES dengan:
 - a. menunjukkan KHS kumulatif;
 - b. menunjukkan bukti pembayaran SPP;
 - c. menunjukkan bukti telah lulus PPL I (misalnya Sertifikat PPL I yang asli);
 - d. menunjukkan bukti pembayaran Buku Pedoman PPL;
 - e. mengisi formulir-formulir pendaftaran PPL II; dan
 - f. menyerahkan dua (2) lembar pas foto terbaru ukuran 3x4 cm.

Tempat Praktik ditetapkan berdasarkan persetujuan Rektor dengan Kepala Dinas P dan K Propinsi Jawa Tengah atau pimpinan lain yang setara dan terkait dengan tempat latihan. Penempatan mahasiswa praktikan di tempat latihan ditentukan oleh UPT PPL UNNES dan Instansi lain terkait. Yang perlu diperhatikan, mahasiswa praktikan menempati tempat latihan yang sama sejak PPL I sampai PPL II.

E. Tugas Guru di Sekolah dan Kelas

Guru sebagai tenaga pengajar di jenjang pendidikan dasar maupun menengah harus mempunyai kualitas diri sendiri serta mengembangkan kepribadiannya sebagai salah satu upaya mencapai tujuan pendidikan nasional. Selain itu guru perlu menjaga citra dirinya sehingga dapat dijadikan teladan bagi siswa dan lingkungan. Berikut ini adalah tugas dan tanggung jawab guru di sekolah dan di kelas sebagai pengajar, pendidik, anggota sekolah maupun sebagai anggota masyarakat.

1. Tugas dan kewajiban guru selaku pengajar

- a. Mengadakan persiapan mengajar seperlunya sesuai dengan kurikulum yang berlaku.
 - b. Datang mengajar di sekolah setiap hari kerja.
 - c. Mengadakan evaluasi pelajaran secara teratur dan kontinu sesuai teknik evaluasi yang berlaku.
 - d. Ikut memelihara tata tertib kelas dan sekolah.
 - e. Ikut membina hubungan baik antara sekolah dengan orang tua dan masyarakat.
 - f. Membina hubungan baik antara sekolah dengan berbagai golongan masyarakat dan pemerintah daerah setempat.
2. Tugas dan kewajiban guru sebagai pendidik
- a. Senantiasa menjunjung tinggi dan mewujudkan nilai-nilai yang terkandung dalam Pancasila,
 - b. Guru wajib mencintai anak didik dan profesinya serta selalu menjadikan dirinya teladan bagi anak didiknya.
 - c. Guru wajib selalu menyelaraskan pengetahuan dan meningkatkan pengetahuan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.
 - d. Guru senantiasa memperhatikan norma-norma, etika, dan estetika dalam berpakaian dan berhias.
 - e. Guru senantiasa wajib meningkatkan keselarasan, kesenian, dan keseimbangan jasmani dan rohaninya sehingga terwujud penampilan pribadi yang baik.

F. Tugas Guru Praktikan

Tugas guru praktikan selama mengikuti Praktik Pengalaman Lapangan II adalah:

1. Observasi dan orientasi di tempat praktik.
2. Pengajaran model atau pelatihan pengajaran terbimbing.
3. Pelatihan pengajaran mandiri dan ujian mengajar.
4. Kegiatan kurikuler seijin kepala sekolah tempat praktik.

5. Membantu memperlancar arus informasi dari UNNES ke sekolah latihan dan sebaliknya.
6. Menyusun laporan hasil observasi dan orientasi di tempat praktik.
7. Menyusun pengurus kelompok praktikan di tempat praktik.
8. Mengisi format rencana kegiatan dan format bimbingan PPL yang dijadwalkan.

G. Kompetensi Guru

Kompetensi yang harus dimiliki oleh seorang guru agar para guru profesional dalam tugasnya, adalah sebagai berikut:

1. Memahami landasan pendidikan, yaitu landasan filosofis, sosiologis, kultural, psikologis, ilmiah dan teknologis.
2. Memahami wawasan pendidikan, yaitu wawasan tentang asas-asas pendidikan, aliran-aliran pendidikan secara garis besar, teori belajar, perkembangan anak didik, tujuan pendidikan nasional, kebijakan-kebijakan pemerintah di bidang pendidikan.
3. Menguasai materi pembelajaran.
4. Menguasai pengelolaan pembelajaran.
5. Menguasai evaluasi pembelajaran.
6. Memiliki kepribadian, wawasan profesi dan pengembangannya.

Karakteristik guru yang profesional antara lain selalu membuat perencanaan konkret dan detail untuk dilaksanakan dalam kegiatan pembelajaran; menempatkan siswa sebagai arsitek pembangun gagasan dan guru berfungsi melayani dan berperan sebagai mitra siswa bersikap kritis.

BAB III

PELAKSANAAN

A. Waktu dan Tempat

Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) II dilaksanakan mulai tanggal 27 Agustus 2012 sampai dengan 20 Oktober 2012 di SMK 1 Kedungwuni, di Jalan Paesan Utara Kedungwuni. Hal ini ditetapkan berdasarkan persetujuan Rektor UNNES dengan Kepala Kantor Wilayah Departemen Pendidikan Nasional atau pimpinan lain yang sesuai.

SMK 1 Kedungwuni terpilih menjadi tempat Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dengan mempertimbangkan hal-hal diantaranya:

1. Kurikulum KTSP (Kurikulum 2006)
2. Letak sekolah sangat strategis
3. Fasilitas pendukung pendidikan sudah memadai.

B. Tahapan Kegiatan

Tahap-tahap kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) I dan II meliputi:

1. Kegiatan di kampus, meliputi:
 - a. Pembekalan
Pembekalan dilakukan di kampus selama tiga hari yaitu mulai tanggal 24 Juli 2012 sampai dengan 26 Juli 2012.
 - b. Upacara Penerjunan
Upacara penerjunan dilaksanakan di depan gedung Rektorat UNNES pada tanggal 30 Juli 2012 pukul 07.00 WIB sampai selesai.
2. Kegiatan inti
 - a. Pengenalan lapangan
Kegiatan pengenalan lapangan di SMK 1 Kedungwuni dilaksanakan pada PPL I yaitu tanggal 31 Juli 2012 sampai tanggal 11

Agustus 2012. Dengan demikian, data pengenalan lapangan tidak dilampirkan kembali karena sudah dilampirkan pada laporan PPL I.

b. Pengajaran terbimbing

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

c. Pengajaran mandiri

Pengajaran mandiri dilakukan oleh praktikan dimana guru pamong sudah tidak ikut mendampingi masuk ke kelas yang diajar. Tetapi sebelumnya semua perangkat pembelajaran sudah dikonsultasikan kepada guru pamong.

d. Pelaksanaan ujian praktik mengajar

Pelaksanaan ujian praktik mengajar dilakukan pada waktu akhir praktik, oleh guru pamong dan dosen pembimbing.

e. Bimbingan penyusunan laporan

Dalam menyusun laporan, praktikan mendapat bimbingan dari berbagai pihak yaitu: guru pamong, dosen pembimbing, dosen koordinator, dan pihak lain yang terkait.

C. Materi Kegiatan

Materi yang praktikan peroleh berasal dari kegiatan pembekalan PPL, antara lain materi tentang ke-PPL-an, aturan, pelaksanaan serta kegiatan belajar dan mengajar dengan segala permasalahannya yang mungkin muncul sedangkan materi yang lain diberikan oleh dosen koordinator, kepala sekolah, serta guru-guru tempat sekolah latihan yang mendapat tugas dari UPT PPL UNNES.

D. Proses Pembimbingan

a. Pengarahan

Selama pelaksanaan PPL, praktikan dibimbing dan diarahkan oleh dosen koordinator, dosen pembimbing, dan guru pamong. Ada kalanya guru dan karyawan lain ikut memberikan pengarahan. Selama ini praktikan merasa pengarahan dan bimbingan yang diberikan sangat membantu.

Pengarahan yang dilakukan oleh guru pamong dilakukan setiap kali diadakan koordinasi. Beliau memberikan pengarahan tentang hal-hal yang seharusnya dimiliki oleh seorang guru yang berkompeten disesuaikan dengan kondisi siswa yang diajar.

b. Evaluasi pengajaran

Setelah melakukan pengajaran, guru pamong dan praktikan mengadakan evaluasi bersama. Guru pamong memberikan masukan tentang kekurangan praktikan selama mengajar sehingga bisa diperbaiki.

E. Faktor Pendukung dan Penghambat

Dalam suatu kegiatan pasti terdapat faktor yang mendukung maupun faktor yang menghambat. Demikian juga dalam pelaksanaan PPL juga terdapat faktor pendukung dan faktor penghambat.

1. Faktor pendukung

- a. SMK 1 Kedungwuni menerima mahasiswa dengan tangan terbuka.
- b. Guru pamong yang hampir setiap hari dapat ditemui untuk dimintai saran dan bimbingan.
- c. Tersedianya sarana dan prasarana yang menunjang proses pendidikan.
- d. Tersedianya buku-buku penunjang di perpustakaan.
- e. Kedisiplinan warga sekolah yang baik.
- f. Siswa SMK 1 Kedungwuni menerima mahasiswa praktikan mengajar kelas mereka dengan sikap ramah dan mengikuti pembelajaran dari mahasiswa praktikan dengan mudah.

2. Faktor penghambat

- a. Kekurangan dan kelupaan praktikan, mengingat masih pada tahap belajar.
- b. Kurang adanya koordinasi antara mahasiswa praktikan dengan pihak sekolah latihan.
- c. Kurang adanya koordinasi antara pihak UPT PPL (UNNES) dengan pihak sekolah latihan.
- d. Kesulitan menerapkan teori pembelajaran yang sudah dipelajari pada mata kuliah yang di dapat.

F. Guru Pamong

Praktikan menyadari keberadaan guru pamong sangatlah penting dalam pelaksanaan PPL. Guru pamong bertanggung jawab memberikan bimbingan kepada praktikan dalam hal pembuatan perangkat pengajaran sesuai KTSP dan cara mengajar yang efektif di kelas. Guru pamong Teknik Gambar Bangunan sangat berkompeten dan berpengalaman, sehingga beliau dipercaya untuk mengajar kelas X, XI, XII baik jurusan teknik gambar bangunan, teknik permesinan, otomotif, dan teknik jaringan komputer yang dibagi atas team guru olahraga.

Pelaksanaan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) tidak hanya dilakukan dengan meminimalkan penggunaan metode ceramah tetapi juga dengan penggunaan media pembelajaran yang dapat mempermudah siswa menangkap materi gambar bangunan yang diajarkan. Penilaian menganut pada aturan baru yaitu untuk rumpun gambar teknik bangunan ada tiga aspek yang dinilai dari siswa, yaitu aspek kognitif, psikomotorik dan afektif.

Guru pamong sangat membantu praktikan, beliau selalu terbuka dalam memberikan masukan, kritik dan saran bagaimana membelajarkan siswa dengan baik sehingga hampir dipastikan praktikan tidak mengalami kesulitan yang berarti selama mengajar di kelas yang beliau ajar.

G. Dosen Pembimbing

Dosen pembimbing praktikan membimbing dan memecahkan persoalan yang dihadapi oleh praktikan baik itu dalam hal pengelolaan kelas, mengajar yang baik maupun dalam pembuatan perangkat pembelajaran yang benar. Beliau memberikan pengarahannya secara tidak langsung pada praktikan, karena kesibukannya sebagai dosen di kampus tidak dapat ditinggalkan. Oleh karena itu dosen pembimbing praktikan kurang memantau kesulitan praktikan yang dihadapi di sekolah latihan. Dalam menghadapi siswa-siswa di sekolah latihan, dosen pembimbing menyarankan agar praktikan lebih sabar. Praktikan juga selalu diminta oleh dosen pembimbing untuk selalu mempersiapkan materi dalam mengajar. Hal ini bertujuan agar praktikan dapat mengajar dengan lancar dan meminimalkan kesalahan yang dibuat selama mengajar.

BAB IV

PENUTUP

A. Simpulan

Dari hasil pelaksanaan praktik mengajar di sekolah latihan, praktikan mempunyai simpulan bahwa tugas seorang guru praktikan (guru) meliputi merencanakan dan mengaktualisasikan apa yang direncanakan dalam proses pengajaran di kelas. Pedoman utama dalam penyusunan perencanaan pembelajaran adalah GBPP. Perencanaan pembelajaran diperlukan untuk memberikan arah bagi pencapaian tujuan belajar.

1. Dalam mengaktualisasikan proses pembelajaran, seorang guru (praktikan) harus mempunyai bekal materi yang cukup serta harus mempunyai kemampuan dalam mengelola kelas.
2. Seorang guru (praktikan) harus memiliki kesabaran dalam membimbing siswa yang mempunyai karakter yang berbeda.

B. Saran

Dari pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) II praktikan menyarankan:

1. Sebelum terjun ke sekolah latihan sebaiknya praktikan diberi bekal yang cukup agar setelah diterjunkan sudah benar-benar siap untuk mengajar.
2. Penempatan mahasiswa untuk praktik jangan random sempurna. Artinya kemampuan seorang mahasiswa juga menjadi pertimbangan dalam penempatan.
3. Mahasiswa PPL diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah tempat PPL dan dapat memanfaatkan kegiatan ini dengan sebaik – baiknya sebagai bekal ketika terjun dalam masyarakat sebagai tenaga pendidik yang profesional.

REFLEKSI DIRI

Puji syukur kehadiran Tuhan YME yang selalu melimpahkan segala rahmat, karunia, nikmat dan hidayah-Nya, sehingga apa yang penulis susun dalam suatu refleksi diri ini bisa berjalan lancar tanpa hambatan yang berarti. Penulisan refleksi diri ini bertujuan memberikan gambaran mengenai pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan II (PPL II) di sekolah latihan.

Dalam refleksi diri ini, penulis ingin memberikan gambaran singkat mengenai keadaan di jurusan atau mata pelajaran yang akan diampu oleh praktikan / penulis.

1. Kekuatan dan Kelemahan pembelajaran mata pelajaran yang ditekuni.

Mata pelajaran PENJAS (pendidikan jasmani) memiliki beberapa kekuatan salah satunya siswa dapat mempraktikkan dengan berbagai macam olahraga. Praktik merupakan mata pelajaran kategori sulit untuk dipahami, karena untuk bisa melakukan kita harus tahu teknik dasar. sehingga perlu adanya suatu metode pembelajaran yang berbeda perlakuannya dengan mata pelajaran yang lain. Tidak hanya dengan teori saja, tetapi perlu dengan prktiknya dan adanya kedisiplinan pembelajaran agar pembelajaran dapat berjalan sesuai dengan tujuannya.

2. Sarana dan prasarana

Kegiatan belajar mengajar tidak akan berjalan optimal jika sarana dan prasarana penunjang tidak sesuai dengan kebutuhan. Di Pendidikan Jasmani harus mempunyai sarana dan prasarana yang cukup lengkap. Tersedianya:

1. Lapangan bola voli
2. Lapangan bola basket
3. Lapangan atletik
4. Dan lain-lain yang dibutuhkan dalam materi.

Sarana dan prasarana seharusnya menjadi poin yang harusnya digunakan sebagai sarana pendukung sehingga nantinya dapat menghasilkan sebuah pembelajaran yang efektif.

3. Kualitas guru pamong dan dosen pembimbing

Dalam Praktik Pengalaman Lapangan di SMK Negeri 1 Kedungwuni, praktikan dibimbing oleh Bpk Susilo S.Pd. Beliau adalah sosok guru yang patut untuk dijadikan sebagai teladan yang baik. Sebagai pembimbing, beliau adalah sosok pembimbing lapangan yang sangat baik, terbukti dengan selalu memfasilitasi dan memberikan apa yang mahasiswa PPL butuhkan. Sebagai dosen pembimbing praktikan adalah Bpk Sungkowo S.Pd yang selama ini menjadi dosen mata kuliah yang baik. Beliau selalu memberikan bimbingan dan memberikan masukan serta saran kepada praktikan.

4. Kualitas pembelajaran di sekolah latihan

SMK Negeri 1 Kedungwuni merupakan Rintisan Sekolah Berstandar Internasional (RSBI), oleh karena itu, sistem pembelajaran (KTSP) yang ada di sekolah tidak diragukan lagi kualitasnya. Dari pola kedisiplinannya, metode pembelajaran yang tidak monoton serta banyaknya kegiatan yang menunjang aktifitas pembelajaran menjadikan sekolah sebagai sarana pendidikan dan pembelajaran yang sangat efektif.

Kualitas pembelajaran di SMK Negeri 1 Kedungwuni bisa terlihat dari *output* yang dihasilkan oleh lulusan sekolah, SMK Negeri 1 Kedungwuni berhasil mencetak siswa yang siap untuk terjun langsung ke dunia kerja.

5. Kemampuan diri praktikan

Praktikan sangat menyadari bahwa kualitas diri praktikan masih sangat kurang, penguasaan materi yang sedikit, kecakapan berbicara yang kurang mantap, masalah kedisiplinan merupakan kekurangan praktikan, tetapi praktikan juga mempunyai semangat untuk belajar yang tinggi. Berbagai arahan, bimbingan, saran dan dorongan dari guru pamong dan dosen pembimbing sangat dibutuhkan guna menambah wawasan dan pengetahuan bagi praktikan.

Nilai tambah yang diperoleh praktikan setelah PPL 2

Ada banyak hal yang praktikan peroleh dari kegiatan PPL 2 ini, diantaranya:

- a. Kedisiplinan dan Kesabaran
- b. Mencoba beberapa macam metode pembelajaran yang menarik dari arahan guru di sekolah latihan.
- c. Administrasi pembelajaran yang sangat rapi.
- d. Keberagaman untuk menangani atau mendidik siswa-siswi SMK Negeri 1 Kedungwuni

6. Saran pengembangan bagi sekolah latihan dan UNNES

Untuk sekolah :

- Lebih memberikan perhatian kepada mahasiswa PPL, baik itu yang bersifat perlakuan terhadap tamu ataupun sebagai pihak yang perlu mendidik dan membimbing mahasiswa PPL.
- Sikap percaya terhadap mahasiswa PPL agar lebih ditingkatkan lagi.
- Proses bimbingan dari guru pamong lebih ditingkatkan lagi.
- Penambahan fasilitas sarana pembelajaran yang dapat mengoptimalkan pembelajaran.
- Penambahan kesempatan untuk dapat belajar secara optimal di sekolah latihan.
- praktikan lebih mengerti mengenai peran dan tugas yang ada di sekolah dan cara bersosialisasi dengan warga sekolah.

Untuk UNNES :

- Memberikan perhatian dan bimbingan yang baik.
- Mempermudah sistem kegiatan PPL
- Lebih memberikan pembekalan kepada peserta program PPL, karena praktikan masih sering menemukan tingkah laku dan adab yang tidak sesuai dengan peraturan dan etika yang ada, dan hal itu banyak dilakukan oleh mahasiswa praktikan di sekolah latihan.

Demikian refleksi diri ini penulis sampaikan. Semoga dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Kedungwuni, Oktober 2012

Guru Pamong

Guru Praktikan

Susilo S.Pd

Abdul Munir

NIP. 197803192010011

NIM. 6301409102

KALENDER PENDIDIKAN TAHUN PELAJARAN 2012/2013 UNTUK SMA/SMALB/SMK KABUPATEN PEKALONGAN

BULAN	JULI 2012	AGUSTUS 2012	SEPTEMBER 2012	OKTOBER 2012	NOPEMBER 2012	DESEMBER 2012
HARI	Jumlah Minggu = 3	Jumlah Minggu = 4	Jumlah Minggu = 4	Jumlah Minggu = 5	Jumlah Minggu = 4	Jumlah Minggu = 2
MINGGU	1 8 15 22 29	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30
SENIN	2 9 16 23 30	6 13 20 27	3 10 17 24	8 15 22 29	5 12 19 26	17 24 31
SELASA	3 10 17 24 31	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	18 25
RABU	4 11 18 25	8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	19 26
KAMIS	5 12 19 26	9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	13 20 27
JUM'AT	6 13 20 27	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	14 21 28
SABTU	7 14 21 28	4 11 18 25 31	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24	1 15 22 29

17 = Ulang Tahun RI ke-66
25 = HUT Kab. Pekalongan

8 = Upacara Haji Aksara

1 = Hari Kesaktian Pancasila
26 = Hari Sumpah Pemuda

10 = Hari Pahlawan

BULAN	JANUARI 2013	PEBRUARI 2013	MARET 2013	APRIL 2013	MEI 2013	JUNI 2013
HARI	Jumlah Minggu = 4	Jumlah Minggu = 4	Jumlah Minggu = 4	Jumlah Minggu = 4	Jumlah Minggu = 4	Jumlah Minggu = 3
MINGGU	6 13 20 27	3 10 17 24	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30
SENIN	7 14 21 28	4 11 18 25	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24
SELASA	8 15 22 29	5 12 19 26	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25
RABU	2 9 16 23 30	6 13 20 27	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26
KAMIS	3 10 17 24 31	7 14 21 28	7 14 21 28	4 11 18 25	16 23 30	13 20 27
JUM'AT	4 11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28
SABTU	5 12 19 26	2 9 16 23	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18	1 8 15 22 29

1 = Tahun Baru Masehi 2013
24 = Peringatan Maulid Nabi Muhammad SAW

10 = Tahun Baru Imlek

12 = Hari Raya Nyepi
29 = Wafat Isa Al Masih

2 = Hari Pendidikan Nasional
25 = hari raya waisak
9 = Kenaikan Isa Almasih

6 = Peringatan Isra' M'raj

BULAN	JULI 2013
HARI	Jumlah Minggu = 4
MINGGU	7 14 21 28
SENIN	1 8 15 22 29
SELASA	2 9 16 23 30
RABU	3 10 17 24 31
KAMIS	4 11 18 25
JUM'AT	5 12 19 26
SABTU	6 13 20 27

KETERANGAN :

- Tahun Pelajaran 2011/2012
- Hari-hari Pertama Masuk Satuan Pendidikan
- Waktu Pembelajaran Efektif
- Mengikuti Upacara Hari Besar Nasional
- Ulangan Akhir Semester
- Ulangan Kenaikan Kelas
- Ulangan Perbaikan
- Libur Hari Minggu
- Ujian Teori Kejuruan

A/B A = Jml Hari Efektif, B = Jml Minggu efektif

- Perkiraan Libur Umum
- Libur Bulan Ramadhan, dan Sebelum/Sesudah Hari Raya Idul Fitri
- Libur Hari Raya Idul Fitri
- Libur Semester Gasal
- Libur Semester Genap/Libur Akhir Tahun Pelajaran
- Ujian Nasional SMK (Utama)
- Ujian Nasional SMK (Susulan)
- Penyerahan Buku Laporan Hasil Belajar
- Peringatan hari jadi Kab. Pekalongan

- Tahun Pelajaran 2013/2014
- Ulangan Tengah Semester
- Penulisan Buku Raport
- Verifikasi Nilai Semester

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMK 1 KEDUNGWUNI

Mata Pelajaran : Pendidikan JaSMKni, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester: X / 1

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

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.1. Mempraktikkan keterampilan bermain <i>salah satu</i> permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**).	<ul style="list-style-type: none"> ⑤ Disiplin ⑤ Kerja keras ⑤ Kreatif ⑤ Rasa ingin tahu ⑤ Cinta Tanah air ⑤ Menghargai prestasi ⑤ Bersahabat ⑤ Cinta damai ⑤ Gemar membaca ⑤ Tanggung jawab 	Sepakbola	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan teknik dasar mengumpan, mengontrol dan menggiring bola berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik. • Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar menendang, mengontrol, dan menggiring bola berpasangan dan berkelompok 	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar mengumpan, mengontrol dan menggiring bola berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik. • Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar menendang, mengontrol, dan menggiring bola dengan koordinasi yang baik. • Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. 	<ul style="list-style-type: none"> Tes Tes Tes 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/observasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes menendang dan menahan bola • Tes menggiring bola • Bermain sepakbola 	8 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Bolasepak • Lapangan sepakbola • Tiang gawang • Tiang pancang • Peluit • Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMK Kelas X, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Yudistira.</i>

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
			<p>menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. 						
1.1. Mempraktikkan keterampilan bermain <i>salah satu</i> permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**).	<ul style="list-style-type: none"> Disiplin Kerja keras Kreatif Rasa ingin tahu Cinta Tanah air Menghargai prestasi Bersahabat Cinta damai Gemar 	Bolavoli	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan SMKsh (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan koordinasi yang baik. 	<ul style="list-style-type: none"> Latihan teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan SMKsh (berpasangan dan berkelompok). Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan SMKsh (berpasangan dan 	<ul style="list-style-type: none"> Tes Tes Tes 	<ul style="list-style-type: none"> Tes keterampilan Tes sikap Tes pengetahuan/observasi 	<ul style="list-style-type: none"> Tes passing bawah Tes passing atas Tes servis Tes SMKsh Bermain bolavoli 	8 X 40 menit	<ul style="list-style-type: none"> Bolavoli Lapangan bolavoli Net/jarring bolavoli Peluit Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMK Kelas X, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Yudistira.</i>

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	membaca ⑥ Tanggung jawab		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan SMKsh (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik. Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan. 	berkelompok). • Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.					
1.1. Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai	<ul style="list-style-type: none"> ⑥ Disiplin ⑥ Kerja keras ⑥ Kreatif ⑥ Rasa ingin tahu ⑥ Cinta Tanah air 	Bolabasket	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan teknik dasar melempar, menangkap, meng-giring dan menembak bola (berpasangan dan ber- 	<ul style="list-style-type: none"> Latihan teknik dasar melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (ber-pasangan dan ber-kelompok). Memvariasikan dan kombinasi teknik 	<ul style="list-style-type: none"> Tes Tes Tes 	<ul style="list-style-type: none"> Tes keterampilan Tes sikap Tes pengetahuan Pengama 	<ul style="list-style-type: none"> Tes me-lempar dan menangkap bola Tes Meng-giring bola Tes me-nembak Bermain bolabasket 	8 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> Bolabasket Lapangan bolabasket Ring bolabasket Peluit Sumber: <i>Buku</i>

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**).	<ul style="list-style-type: none"> ⑤ Menghargai prestasi ⑤ Bersahabat ⑤ Cinta damai ⑤ Gemar membaca ⑤ Tanggung jawab 		<p>kelompok) dengan koordinasi yang baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar me- lempar, menangkap, meng- giring dan menembak bola (berpasangan dan ber- kelompok) dengan koordinasi yang baik. • Bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuh-kan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan. 	<p>dasar melempar, menang-kap, menggiring dan menembak bola (ber-pasangan dan berkelompok).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. 		tan/ observasi			<i>Penjasorkes SMK Kelas X, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Yudistira.</i>

Mengetahui,

Kepala SMK 1 KEDUNGWUNI

Drs. ROSE KAMTO, M.Si

NIP 19580126 198203 1 005

Pekalongan, 16 Juli 2012

Guru mapel PENJASORKES

SUSILO, S.Pd

NIP 19780319 201001 1 011

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMK 1 KEDUNGWUNI

Mata Pelajaran : Pendidikan JaSMKni, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester: X / 1

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

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.2 Mempraktikkan keterampilan bermain <i>salah satu</i> permainan dan olahraga beregu bola kecil dengan menggunakan alat dan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**)	<ul style="list-style-type: none"> ⑤ Disiplin ⑤ Kerja keras ⑤ Kreatif ⑤ Rasa ingin tahu ⑤ Cinta Tanah air ⑤ Menghargai prestasi ⑤ Bersahabat ⑤ Cinta damai ⑤ Gemar membaca ⑤ Tanggung jawab 	Bulutangkis	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis bulutangkis (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis bulutangkis (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Bermain bulutangkis 	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis bulutangkis (berpasangan dan berkelompok). • Variasi dan kombinasi teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis bulutangkis (berpasangan dan berkelompok). • Bermain bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. 	<ul style="list-style-type: none"> Tes Tes Tes 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/observasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes pukulan forehand dan backhand • Tes servis • Bermain bulutangkis 		<ul style="list-style-type: none"> • Raket • Shuttlecock • Lapangan bulutangkis • Net/jarring bulutangkis • Peluit • Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMK Kelas X, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Yudistira.</i>

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
			dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuh-kan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.						
	<ul style="list-style-type: none"> ⑤ Disiplin ⑤ Kerja keras ⑤ Kreatif ⑤ Rasa ingin tahu ⑤ Cinta Tanah air ⑤ Menghargai prestasi ⑤ Bersahabat ⑤ Cinta damai ⑤ Gemar membaca ⑤ Tanggung jawab 	Tenis meja	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis tenis meja (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis tenis meja (berpasangan dan berkelompok) dengan 	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis tenis meja (ber-pasangan dan berkelompok). • Memvariasikan dan kombinasi teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis tenis meja (berpasangan dan berkelompok). • Bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. 	<ul style="list-style-type: none"> Tes Tes Tes 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/ observasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes pukulan forehand dan backhand • Tes servis • Bermain tenis meja 	6 X 40 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Bet/pemukul • Bola ping-pong • Meja ping-pong • Net/jarring tenis meja • Peluit • Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMK Kelas X, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Yulistira.</i>

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
			koordinasi yang baik. • Bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.						

Mengetahui,

Kepala SMK 1 KEDUNGWUNI

Pekalongan, 16 Juli 2012

Guru mapel PENJASORKES

Drs. ROSE KAMTO, M.Si
NIP 19580126 198203 1 005

SUSILO, S.Pd
NIP 19780319 201001 1 011

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMK 1 KEDUNGWUNI

Mata Pelajaran : Pendidikan JaSMKni, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester: X / 1

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

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.3. Mempraktikkan keterampilan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri **)	<ul style="list-style-type: none"> ⑤ Disiplin ⑤ Kerja keras ⑤ Kreatif ⑤ Rasa ingin tahu ⑤ Cinta Tanah air ⑤ Menghargai prestasi ⑤ Bersahabat ⑤ Cinta damai ⑤ Gemar membaca ⑤ Tanggung jawab 	Atletik (Lari jarak pendek)	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Memvariasikan dan kombinasi teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Perlombaan lari jarak pendek 100 	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok). • Variasi dan kombinasi teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok). • Perlombaan lari jarak pendek 100 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. 	<ul style="list-style-type: none"> Tes Tes Tes 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan/observasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Gerakan start • Gerakan lari • Memasuki garis finish • Tes lari 100 meter 	4 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Lintasan lari • Tali pembatas • Bendera start • Peluit • Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMK Kelas X, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Yudistira.</i>

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
			meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuh-kan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.						
	<ul style="list-style-type: none"> ⑤ Disiplin ⑤ Kerja keras ⑤ Kreatif ⑤ Rasa ingin tahu ⑤ Cinta Tanah air ⑤ Menghargai prestasi ⑤ Bersahabat ⑤ Cinta damai ⑤ Gemar membaca ⑤ Tanggung jawab 	Atletik (Lompat jauh)	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar lompat jauh (awalan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik. • Memvariasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik. • Perlombaan lompat jauh 	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat). • Variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat). • Perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. 	<ul style="list-style-type: none"> Tes Tes Tes 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan/observasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Gerakan awalan • Tumpuan • Melayang di udara • Mendarat • Tes lompat jauh 	4 X 40 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Lintasan lompat jauh • Bak lompat jauh • Kapur • Bendera • Peluit • Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMK Kelas X, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Yudistira.</i>

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
			dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.						

Mengetahui,

Kepala SMK 1 KEDUNGWUNI

Pekalongan, 16 Juli 2012

Guru mapel PENJASORKES

Drs. ROSE KAMTO, M.Si
NIP 19580126 198203 1 005

SUSILO, S.Pd
NIP 19780319 201001 1 011

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMK 1 KEDUNGWUNI

Mata Pelajaran : Pendidikan JaSMKni, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester: X / 1

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

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.4. Mempraktikkan keterampilan <i>salah satu</i> cabang olahraga beladiri serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri **)	<ul style="list-style-type: none"> Ⓢ Disiplin Ⓢ Kerja keras Ⓢ Kreatif Ⓢ Rasa ingin tahu Ⓢ Cinta Tanah air Ⓢ Menghargai prestasi Ⓢ Bersahabat Ⓢ Cinta damai Ⓢ Gemar membaca Ⓢ Tanggung jawab 	Aktivitas Beladiri (Pencak silat)	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok). 	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok). • Variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok). • Pertandingan pencak silat menggunakan peraturan yang dimodifikasi. 	<ul style="list-style-type: none"> Tes Tes Tes 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan/observasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes pukulan • Tes tendangan • Tes tangkisan 		<ul style="list-style-type: none"> • Ruang atau halaman sekolah • Arena pencak silat • Goong • Peluit • Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMK Kelas X, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Yudistira.</i>

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
			berkelompok) dengan koordinasi yang baik. <ul style="list-style-type: none"> Melakukan pertandingan pencak silat menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, percaya diri dan menghormati lawan. 						

Mengetahui,

Kepala SMK 1 KEDUNGWUNI

Drs. ROSE KAMTO, M.Si
NIP 19580126 198203 1 005

Pekalongan, 16 Juli 2012

Guru mapel PENJASORKES

SUSILO, S.Pd
NIP 19780319 201001 1 011

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMK 1 KEDUNGWUNI

Mata Pelajaran : Pendidikan JaSMKni, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester: X / 1

Standar Kompetensi : 2. Mempraktikkan latihan kebugaran jaSMKni dan cara mengukurnya sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
2.1. Mempraktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jaSMKni dalam bentuk sederhana serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri. 2.2. Mempraktikkan tes kebugaran jaSMKni serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri. 2.3. Mempraktikkan perawatan	⑤ Disiplin ⑤ Kerja keras ⑤ Kreatif ⑤ Rasa ingin tahu ⑤ Cinta Tanah air ⑤ Menghargai prestasi ⑤ Bersahabat ⑤ Cinta damai ⑤ Gemar membaca ⑤ Tanggung jawab	Aktivitas pengembangan	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan kekuatan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi yang baik. Melakukan latihan kecepatan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi yang baik. Melakukan latihan daya tahan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi yang baik. Melakukan latihan kelentukan dalam bentuk sederhana 	<ul style="list-style-type: none"> Latihan kekuatan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi yang baik. Latihan kecepatan dalam bentuk sederhana. Latihan daya tahan dalam bentuk sederhana. Latihan kelentukan dalam bentuk sederhana. Tes kebugaran jaSMKni secara sederhana 	Tes Tes Tes Tes Tes	<ul style="list-style-type: none"> Tes keterampilan Tes sikap Tes pengetahuan/observasi 	<ul style="list-style-type: none"> Tes lari cepat 60 m Tes angkat tubuh Tes baring duduk Tes loncat tegak Tes lari 1.000 m/pi Tes lari 1.200 m/pa 	4 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> Lapangan Palang tunggal Matras senam Formulir tes Peluit Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMK Kelas X, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Yudistira.</i> <i>A. DEDI KENEDI Penjasorkes Kelas X, Cirebon</i>

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
tubuh agar tetap segar.			dengan koordinasi yang baik. • Melakukan tes kebugaran jaSMKni secara sederhana dengan koordinasi yang baik.						

Mengetahui,

Kepala SMK 1 KEDUNGWUNI

Drs. ROSE KAMTO, M.Si
NIP 19580126 198203 1 005

Pekalongan, 16 Juli 2012

Guru mapel PENJASORKES

SUSILO, S.Pd
NIP 19780319 201001 1 011

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMK 1 KEDUNGWUNI

Mata Pelajaran : Pendidikan JaSMKni, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester: X / 1

Standar Kompetensi : 3. Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
<p>3.1. Mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan menggunakan bantuan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.</p> <p>3.2. Mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerjasama dan tanggungjawab.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ⑥ Disiplin ⑥ Kerja keras ⑥ Kreatif ⑥ Rasa ingin tahu ⑥ Cinta Tanah air ⑥ Menghargai prestasi ⑥ Bersahabat ⑥ Cinta damai ⑥ Gemar membaca ⑥ Tanggung jawab 	Aktivitas Uji diri/Senam	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan guling depan dengan koordinasi yang baik. • Melakukan latihan guling belakang dengan koordinasi yang baik. • Melakukan latihan gerakan kayang dengan koordinasi yang baik. • Melakukan latihan sikap lilin dengan koordinasi yang baik. • Melakukan latihan berdiri dengan kepala dengan koordinasi yang baik. • Melakukan variasi dan 	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan guling depan • Latihan guling belakang • Latihan gerakan kayang • Latihan sikap lilin • Latihan berdiri dengan kepala • Variasi dan kombinasi latihan guling depan, guling belakang, sikap kayang, sikap lilin, dan berdiri dengan kepala. 	<ul style="list-style-type: none"> Tes Tes Tes Tes 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/observasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes rang-kaian gerakan guling depan, guling belakang, sikap kayang, sikap lilin, dan berdiri dengan kepala 	4 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan • Matras senam • Peluit • Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMK Kelas X, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Yudistira.</i>

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
			kombinasi latihan guling depan, guling belakang, sikap kayang, sikap lilin, dan berdiri dengan kepala dengan koordinasi yang baik.						

Mengetahui,

Kepala SMK 1 KEDUNGWUNI

Pekalongan, 16 Juli 2012

Guru mapel PENJASORKES

Drs. ROSE KAMTO, M.Si
NIP 19580126 198203 1 005

SUSILO, S.Pd
NIP 19780319 201001 1 011

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
			(langkah dan lompat) dan (ayunan lengan) pada aktivitas ritmik tanpa alat (perorangan dan ber-kelompok) dengan koordinasi yang baik.						

Mengetahui,

Kepala SMK 1 KEDUNGWUNI

Pekalongan, 16 Juli 2012

Guru mapel PENJASORKES

Drs. ROSE KAMTO, M.Si
NIP 19580126 198203 1 005

SUSILO, S.Pd
NIP 19780319 201001 1 011

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMK 1 KEDUNGWUNI

Mata Pelajaran : Pendidikan JaSMKni, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester: X / 1

Standar Kompetensi : 5. Mempraktikkan salah satu gaya renang dan loncat indah sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya*).

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
<p>5.1. Mempraktikkan keterampilan dasar <i>salah satu</i> gaya renang serta nilai disiplin, keberanian, tanggungjawab, dan kerja keras.</p> <p>5.2. Mempraktikkan keterampilan teknik dasar loncat indah dari samping kolam renang dengan teknik serta nilai disiplin, keberanian, tanggungjawab, dan kerja keras.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ⑤ Disiplin ⑤ Kerja keras ⑤ Kreatif ⑤ Rasa ingin tahu ⑤ Cinta Tanah air ⑤ Menghargai prestasi ⑤ Bersahabat ⑤ Cinta damai ⑤ Gemar membaca ⑤ Tanggung jawab 	<p>Aktivitas Renang/ Akuatik</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan gerakan kaki renang gaya bebas dengan koordinasi yang baik. • Melakukan latihan gerakan lengan renang gaya bebas dengan koordinasi yang baik. • Melakukan latihan gerakan pernapasan renang gaya bebas dengan koordinasi yang baik. • Melakukan perlombaan renang gaya bebas (menempuh jarak 50 meter) untuk menumbuhkan 	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan gerakan kaki renang gaya bebas. • Latihan gerakan lengan renang gaya bebas. • Latihan gerakan pernapasan renang gaya bebas. • Perlombaan renang gaya bebas (menempuh jarak 50 meter). • Latihan loncat indah dari samping kolam renang 	<p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/ observasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes renang gaya bebas (jarak 50 meter) 	<p>4 X 45 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kolam renang • Pelampung renang • Kaca mata renang • Peluit • Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMK Kelas X, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Yudistira.</i>

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
			<p>dan memupuk nilai-nilai disiplin, keberanian, tanggungjawab dan kerja keras.</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan loncat indah dari samping kolam renang dengan koordinasi yang baik. 		Tes				

Mengetahui,

Kepala SMK 1 KEDUNGWUNI

Pekalongan, 16 Juli 2012

Guru mapel PENJASORKES

Drs. ROSE KAMTO, M.Si
NIP 19580126 198203 1 005

SUSILO, S.Pd
NIP 19780319 201001 1 011

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : **Penjas Orkes**
Kelas / Jurusan : **X (Sepuluh) / TKR dan TKJ**
Semester : **Ganjil**
Alokasi Waktu : **4 x 45 menit**

STANDAR KOMPETENSI :

Mempraktikkan berbagai ketrampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai – nilai yang terkandung di dalamnya

1.KOMPETENSI DASAR :

1.1. Mempraktikkan ketrampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerja sama , kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

2.INDIKATOR :

1. Siswa dapat Menendang bola menggunakan kaki bagian luar dengan tehnik yang benar
2. Siswa dapat Menendang bola menggunakan punggung kaki dengan tehnik yang benar
3. Siswa dapat Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dengan tehnik yang benar
4. Siswa dapat mengontrol atau menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dengan tehnik yang benar
5. Siswa dapat mengontrol atau menghentikan bola menggunakan punggung kaki dengan tehnik yang benar
6. Siswa dapat mengontrol atau menghentikan bola menggunakan kaki bagian luar dengan tehnik yang benar

3. MATERI PEMBELAJARAN

- Tehnik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki, dan kaki bagian luar
- Tehnik mengontrol atau menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki, dan kaki bagian luar

4. METODE PEMBELAJARAN

- ✚ Ceramah
- ✚ Demonstrasi
- ✚ Praktek kelompok
- ✚ Tanya jawab
- ✚ Penugasan

5. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Pendahuluan (10 menit)

Appersepsi

Menggali kemampuan siswa melalui Tanya jawab tentang cara menendang bola dan cara mengontrol bola (kaki bagian mana saja yang digunakan untuk menendang dan mengontrol bola) yang diketahui siswa

2. Kegiatan inti (70 menit)

Ekplorasi

- ✓ Siswa memperhatikan penjelasan guru tentang teknik menendang bola bagian kaki dalam, punggung maupun kaki luar.
- ✓ Menjelaskan kompetensi dasar yang harus dicapai
- ✓ Melakukan pemanasan secara klasikal
- ✓ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok kecil beranggotakan 2 orang dan menjadi beberapa kelompok besar
- ✓ Menjelaskan dan siswa melaksanakan cara menendang bola dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, dan kaki bagian luar

Elaborasi

- ✓ Siswa secara berpasangan berlatih menendang bola dengan kaki bagian dalam ,punggung kaki, dan kaki bagian luar
- ✓ Siswa melakukan cara mengontrol / menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam ,punggung kaki, dan kaki bagian luar
- ✓ Demonstrasi beberapa siswa cara mengontrol bola
- ✓ Siswa berlatih mengontrol/menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, dan kaki bagian luar secara berpasangan dan dalam kelompok

besar melalui permainan kucing – kucingan (1 ;3 = satu kucing dan tiga permainan dengan 2 kali menyentuh bola)

Konfirmasi

- ✓ Memotivasi dan mengevaluasi kegiatan siswa
- ✓ Menberi kesempatan bertanya tentang cara menendang bola dan cara mengontrol/menghentikan bola
- ✓ Berasama siswa membuat kesimpulan tehnik menendang dan mengontrol bola

3. Penutup (10 menit)

- ✓ Melakukan refleksi
- ✓ Memberi tugas kelompok untuk membuat deskripsi tentang tehnik menendang bola dan tehnik mengontrol/menghentikan bola dalam permainan sepak bola

6. SUMBER DAN ALAT BELAJAR

- Buku paket penjaskes untuk SMA Kelas X
- Lapangan sepak bola
- Bola
- Peluit
- Stop watch
- Corong

7. PENILAIAN

- ✚ Tehnik : - tes, tugas individu, tugas kelompok
- ✚ Bentuk instrument : tes perbuatan/ praktek, lembar pengamatan guru
- ✚ Contoh instrument ;

1.Psikomotorik

1. Lakukan tehnik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam
2. Lakukan tehnik menendang bola menggunakan punggung kaki
3. Lakukan tehnik menendang bola menggunakan kaki bagian luar
4. Lakukan tehnik mengontrol/ menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam
5. Lakukan tehnik mengontrol /menghentikan bola menggunakan punggung kaki
6. Lakukan tehnik mengontrol/menghentikan bola menggunakan kaki bagian luar

2.Kognitif

1. Jelaskan teknik menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, punggung dan luar !

2. Buat deskripsi tentang tehnik menendang bola dan tehnik mengontrol bola dalam olahraga permainan sepak bola

3. Afektif

Siswa memiliki ketrampilan bekerja sama, sikap menghargai, disiplin, percaya diri serta semangat kerja dalam kehidupan sehari – hari

Menggali dan mengetahui potensi diri di bidang olahraga

FORMAT PENILAIAN

No	NAMA SISWA	ASPEK-ASPER PENILAIAN				
		Psikomotorik		Kognitif		Afektif
		Proses	Prestasi	Perorangan	Kelompok	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

9						
10						
dst						

Mengetahui:

Guru Pamong :

Guru Praktikan

SUSILO, S.Pd

NIP. 19780319 201001 1 011

Abdul Munir

NIM. 6301409102

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : Penjas Orkes
Kelas / Jurusan : X (Sepuluh) / TKR dan TKJ
Semester : Ganjil
Pertemuan ke : 3 dan 4
Alokasi Waktu : 4 x 45 menit

STANDAR KOMPETENSI :

Mempraktikkan berbagai ketrampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai – nilai yang terkandung di dalamnya.




1.KOMPETENSI DASAR :

1.1 Mempraktikkan ketrampilan bermain salah satu permainan olahraga beregu bola besar serta nilai kerja sama kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri .





2.INDIKATOR :

1. Siswa dapat melakukan passing bawah dengan tehnik yang benar
2. Siswa dapat melakukan passing atas dengan tehnik yang benar
3. Siswa dapat melakukan servis bawah dengan tehnik yang benar

3. MATERI PEMBELAJARAN

-  passing bawah
-  passing atas
-  servis bawah

4. METODE PEMBELAJARAN

-  Ceramah
-  Demonstrasi
-  Praktik kelompok
-  Diskusi dan Tanya jawab

5. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Pendahuluan (10 menit)

- ✓ Appersepsi
- ✓ Dengan demostrasi passing bawah, passing atas, dan servis bawah tanpa bola /dengan bola oleh beberapa siswa

2. Kegiatan inti (70 menit)

Ekplorasi

- ❖ Menjelaskan kompetensi dasar yang harus dicapai
- ❖ Melakukan pemanasan secara klasikal
- ❖ Siswa memperhatikan penjelasan guru tentang tehnik passing bawah dengan/tanpa bola
- ❖ Siswa memperhatikan penjelasan guru tentang tehnik passing atas tanpa/dengan bola
- ❖ Siswa melakukan tehnik pasing bawah.pasing atas dan service bawah

Elaborasi

- ❖ Siswa untuk berlatih tehnik passing bawah tanpa bola secara klasikal
- ❖ Siswa melakukan latihan passing bawah dengan bola secara berpasangan dan secara berkelompok
- ❖ Memberi contoh dan menjelaskan tehnik passing atas ke tembok dan tehnik passing atas dari sikap jongkok
- ❖ Siswa melakukan tehnik passing atas ke tembok secara individual
- ❖ Siswa melakukan latihan tehnik passing atas dari sikap jongkok secara berpasangan
- ❖ Siswa berlatih tehnik passing atas dan passing bawah secara berkelompok
- ❖ Siswa melakukan tehnik servis bawah melewati net
- ❖ siswa melakukan latihan tehnik servis bawah tanpa bola secara klasikal
- ❖ Siswa melakukan latihan tehnik servis bawah dengan bola secara berpasangan dan tehnik servis bawah melewati net

Konfirmasi

- ❖ Mengamati, memotivasi, mengevaluasi dan melakukan pembimbingan selama kegiatan
- ❖ Memberi kesempatan bertanya tentang teknik passing dan teknik servis dalam bola voli

3. Penutup (10 menit)

- Siswa dan guru melakukan refleksi
- Memotivasi siswa untuk berlatih teknik passing bawah, passing atas dan servis bawah di rumah

6. SUMBER DAN ALAT BELAJAR

- Buku paket penjaskes untuk SMA kelas x hal. 34 - 38 “ erlangga “
- lapangan bola voli
- bola
- ,peluit
- stop watch
- net

7. PENILAIAN

- * Teknik : - tes, tugas individu, tugas kelompok
- * Bentuk instrument : tes perbuatan/ praktek, lembar pengamatan guru
- * Contoh instrument :

1.Psikomotorik

1. Lakukan passing bawah tanpa bola secara klasikal
2. Lakukan passing bawah dengan bola secara berpasangan.
3. Lakukan passing atas ke tembok
4. Lakukan passing atas dari sikap jongkok berpasangan
5. Lakukan passing atas berkelompok
6. Lakukan servis bawah tanpa bola secara klasikal

7. Lakukan servis bawah dengan bola berpasangan

2. Kognitif

1. Sebutkan macam-macam service !
2. Jelaskan teknik passing atas !
3. Jelaskan ukuran lapangan bola voli !

3. Afektif

Siswa memiliki ketrampilan bekerja sama, sikap menghargai, disiplin, percaya diri serta semangat kerja dalam kehidupan sehari – hari

Menggali dan mengetahui potensi diri di bidang olahraga

FORMAT PENILAIAN

No	NAMA SISWA	ASPEK-ASPER PENILAIAN				
		Psikomotorik		Kognitif		Afektif
		Proses	Prestasi	Perorangan	Kelompok	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

dst						

Kedungwuni, Juli 2012

Mengetahui:

Guru Pamong :

Guru Praktikan

SUSILO, S.Pd
NIP. 19780319 201001 1 011

Abdul Munir
NIM. 6301409102

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : Penjas Orkes
Kelas / Jurusan : X (Sepuluh) / TKR dan TKJ
Semester : Ganjil
Pertemuan ke : 5 dan 6
Alokasi Waktu : 4 x 45 menit

STANDAR KOMPETENSI :

Mempraktikkan berbagai ketrampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai – nilai yang terkandung di dalamnya.

1.KOMPETENSI DASAR :

1.1.Mempraktikkan ketrampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

2.INDIKATOR

1. Siswa dapat melakukan tehnik operan dan menangkap bola setinggi dada dengan benar
2. Siswa dapatm elakukan tehnik operan dan menangkap bola pantul dengan benar
3. Siswa dapat melakukan tehnik operan dan menangkap dari atas dengan benar
4. Siswa dapat melakukan tehnik operand an menangkap dari samping dengan benar
5. Siswa dapat melakukan tehnik menggiring bola dengan tangan kanan dan kiri dengan benar
6. Siswa dapat bermain bola basket dengan peraturan dimodifikasi

3. MATERI PEMBELAJARAN

- * operan dada
- * operan pantul

* operan atas

* operan samping

4. METODE PEMBELAJARAN

Demostrasi, Tanya jawab

5. LANGKAH _ LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

PERTEMUAN 5

1. Pendahuluan (10 menit)

- ✚ Appersepsi menggali kemampuan siswa melalui Tanya jawab tentang tehnik-tehnik dalam permainan bola basket yang diketahui siswa

2. Kegiatan inti (50 menit)

Ekplorasi

- ❖ Menjelaskan kompetensi dasar yang harus dicapai
- ❖ Melakukan pemanasan secara klasikal
- ❖ siswa memperhatikan guru tentang tehnik operan dada berpasangan secara diam dan bergerak
- ❖ Siswa secara berpasangan berlatih operan dada secara diam dan sambil bergerak
- ❖ siswa memperhatikan penjelasan guru tentang operan pantul,atas dan samping.
- ❖ Memberi contoh tehnik operan pantul melalui peragaan dengan siswa
- ❖ Memberi tugas pada siswa untuk berlatih operan pantul secara diam dan sambil bergerak secara berpasangan dan berkelompok dengan pola segitiga dan segi empat.

Elaborasi

- ❖ Siswa melaksanakan tugas yang diberikan
- ❖ Siswa melakukan tehnik operan atas dan operan samping
- ❖ Siswa secara berpasangan dan berkelompok berlatih tehnik operan atas dan operan sampingsecara diam dan bergerak
- ❖ Memotivasi dan mengevaluasi kegiatan siswa

- ❖ Memberi contoh dan menjelaskan teknik memantulkan bola di tempat, teknik menggiring bola maju mundur dan bergerak ke kiri ke kanan menggunakan tangan kiri dan kanan
- ❖ Memberi tugas siswa untuk melakukan teknik memantulkan bola di tempat, teknik menggiring bola maju mundur dan bergerak ke kanan dan ke kiri secara berpasangan dan berkelompok

Konfirmasi

- ❖ Guru memberi konfirmasi terhadap teknik-teknik gerakan
- ❖ Mengamati, memotivasi, dan mengevaluasi kegiatan siswa

3. Penutup (30 menit)

- Melakukan penilaian teknik operan an menangkap bola serta teknik menggiring bola
- Siswa dan guru melakukan refleksi
- Memotivasi siswa untuk berlatih teknik operand an menangkap bola serta teknik menggiring bola di rumah

PERTEMUAN 6

1. Pendahuluan (20 menit)

- Appersepsi
- Meminta siswa untuk melakukan demonstrasi tehnik operan dada, tehnik operan pantul, tehnik operan atas dan samping serta tehnik menggiring bola
- Tanya jawab dengan siswa tentang peraturan permainan bola basket

2. Kegiatan inti (60 menit)

Ekplorasi

- ✓ Menjelaskan kompetensi dasar yang harus dicapai
- ✓ Melakukan pemanasan secara klasikal
- ✓ Membagi siswa menjadi beberapa kelompok

- ✓ Memberi tugas kelompok untuk bermain bola basket menggunakan passing saja.
- ✓ Tiap kelompok melakukan permainan bola basket

Elaborasi

- ❖ Siswa melaksanakan permainan bola basket dengan menggunakan peraturan yang sederhana
- ❖ Siswa yang tidak main mengamati jalannya permainan
- ❖ Memotivasi dan mengevaluasi kegiatan siswa

Konfirmasi

- ❖ Siswa dan guru melakukan refleksi
- ❖ Memotivasi siswa

3. Penutup (10 menit)

- Memberi tugas kelompok untuk membuat klipng tentang bola basket
- Tanya jawab
- Penenangan

6. SUMBER DAN ALAT BELAJAR

- Buku paket penjaskes untuk SMA kelas x hal. 43- 44 “ erlangga “
- Lapangan bola basket
- Bola Basket
- ,Peluit
- Stop watch

7. PENILAIAN

- * Tehnik : - tes, tugas individu, tugas kelompok
- * Bentuk instrument : tes perbuatan/ praktek, lembar pengamatan guru
- * Contoh instrument :

1 Psikomotorik

1. Lakukan tehnik operan dan menangkap bola setinggi dada secara berpasangan dan berkelompok
2. Lakukan tehnik operan dan menangkap bola pantul secara berpasangan dan berkelompok
3. Lakukan tehnik operan dan menangkap bola atas dan samping secara berpasangan dan berkelompok
4. Lakukan tehnik menggiring bola menggunakan tangan kanan dan kiri
5. Lakukan permainan bola basket secara berkelompok menggunakan tehnik passing

2. Kognitif

1. Sebutkan macam-macam passing dalam permainan bola basket !
- 2..Buat kliping tentang bola basket

3. Afektif

Siswa memiliki ketrampilan bekerja sama, sikap menghargai, disiplin, percaya diri serta semangat kerja dalam kehidupan sehari – hari

Menggali dan mengetahui potensi diri di bidang olahraga

FORMAT PENILAIAN

No	NAMA SISWA	ASPEK-ASPER PENILAIAN				
		Psikomotorik		Kognitif		Afektif
		Proses	Prestasi	Perorangan	Kelompok	
1						
2						
3						
4						
5						

dst						

Kedungwuni, Juli 2012

Mengetahui:

Guru Pamong :

Guru Praktikan

SUSILO, S.Pd

NIP. 19780319 201001 1 011

Abdul Munir

NIM. 6301409102

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : Penjas Orkes
Kelas / Jurusan : X (Sepuluh) / TKR dan TKJ
Semester : Ganjil
Pertemuan ke : 7 dan 8
Alokasi Waktu : 4 x 45 menit

STANDAR KOMPETENSI :

Mempraktikkan berbagai ketrampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai – nilai yang terkandung di dalamnya.



1.KOMPETENSI DASAR :

1.3 Mempraktikkan ketrampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri.

2.INDIKATOR

1. Siswa dapat melakukan tehnik start jongkok dengan benar
2. Siswa dapatm elakukan tehnik berlari dengan benar
3. Siswa dapat melakukan tehnik memasuki garis finish dengan benar
4. Siswa dapat melakukan gerakan tangan saat menolak peluru dengan benar.
5. Siswa dapat melakukan gerakan langkah kaki saat menolak peluru dengan benar.
6. Siswa dapat melakukan gerakan kombinasi tangan dan kaki pada saat melakukan tolakan pada peluru.

3. MATERI PEMBELAJARAN

-  tehnik dasar start
-  tehnik berlari

- ✚ tehnik memasuki garis finish
- ✚ tehnik memegang peluru
- ✚ tehnik menolak peluru gaya membelakangi
- ✚ tehnik awalan, tolakan, dan gerak lanjutan

4. METODE PEMBELAJARAN

- ❖ Ceramah
- ❖ Demonstrasi
- ❖ Praktik
- ❖ Penugasan
- ❖ Diskusi dan Tanya jawab

5. KEGIATAN PEMBELAJARAN

PERTEMUAN 7

1. Pendahuluan (5 menit)

- ❖ Apersepsi
- ❖ Tanya jawab tentang tahap – tahap apa saja dalam lari yang diketahui siswa

2. Kegiatan inti (60 menit)

Ekplorasi

- ❖ Siswa memperhatikan guru tentang teknik lari jarak pendek
- ❖ Menjelaskan kompetensi dasar yang harus dicapai
- ❖ Melakukan pemanasan secara klasikal
- ❖ Memberi contoh dan menjelaskan start jongkok pendek, menengah, dan panjang

Elaborasi

- ❖ Demonstrasi beberapa siswa start jongkok pendek, menengah, dan panjang
- ❖ Siswa secara berkelompok melakukan latihan start jongkok pendek, menengah, dan panjang dengan menerapkan aba- aba “ bersedia, siap, ya “

- ❖ Memotivasi dan mengevaluasi kegiatan siswa
- ❖ Menjelaskan dan memberi contoh lari pendek dengan frekwensi lambat dan cepat serta lari panjang dengan frekwensi lambat dan cepat , memberi contoh ayunan dan koordinasi langkah kaki dan cara memasuki garis finish
- ❖ Siswa melakukan latihan lari pendek dan lari panjang dengan frekwensi lambat dan cepat dengan ayunan lengan dan koordinasi langkah kaki
- ❖ Siswa melakukan latihan memasuki garis finish dengan membusungkan dada dan dengan menundukkan kepala ke depan

Konfirmasi

- *Guru memberikan konfirmasi terhadap teknik gerakan start,lari dan finish
- * Siswa dan guru melakukan refleksi
- *Mengamati, memotivasi dan mengevaluasi kegiatan siswa

Penutup (20 menit)

- ✓ Melakukan penilaian lari jarak pendek
- ✓ Siswa dan guru melakukan refleksi

Pertemuan 8

a. Pendahuluan (15 menit)

Appersepsi

- Berbaris, berdo'a, presensi, motivasi,
- penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan

b. Inti (55 menit)

Ekplorasi

- Siswa diberikan kesempatan untuk memegang peluru dengan cara masing-masing sampai pada gerakan menolak peluru
- diberikan contoh teknik dasar memegang sampai pada gerak lanjutan setelah melakukan tolakan peluru

Elaborasi

- Melakukan latihan memegang, awalan, tolakan, sampai pada gerak lanjutan
- Melakukan latihan teknik tolak peluru dengan menggunakan gaya membelakangi arah tolakan

Konfirmasi

- Memotivasi dan mengevaluasi kegiatan siswa
- Memberi kesempatan pada siswa untuk bertanya

c. Penutup (20 menit)

Melakukan refleksi

- ✚ Pendinginan, berbaris,
- ✚ evaluasi proses pembelajaran dan penugasan.

6. SUMBER DAN ALAT BELAJAR

- Buku paket penjaskes untuk SMA kelas x hal. 88 - 91 “ erlangga “
- Stop watch
- Peluit
- Start block
- Lintasan lari
- Peluru
- Bendera
- meteran

7. PENILAIAN

- ✚ Teknik : - tes, tugas individu, tugas kelompok
- ✚ Bentuk instrument : tes perbuatan/ praktek, lembar pengamatan guru
- ✚ Contoh instrument :

1 Psikomotorik

1. Lakukan start jongkok
2. Lakukan tehnik ayunan lengan dan koordionasi kaki dalam berlari
3. Lakukan tehnik memasuki garis finish
4. Lakukan lari jarak pendek
5. Lakukan teknik memegang peluru!
6. Lakukan teknik tolak peluru gaya membelakangi!

2.Kognitif

1. Jelaskan start jongkok jarak pendek, menengah dan jauh !
2. Sebutkan macam-macam start !
3. Bagaimana cara memegang peluru yang benar?

3. Afektif

Siswa memiliki ketrampilan bekerja sama, sikap menghargai, disiplin, percaya diri serta semangat kerja dalam kehidupan sehari – hari

Menggali dan mengetahui potensi diri di bidang olahraga

FORMAT PENILAIAN

No	NAMA SISWA	ASPEK-ASPER PENILAIAN				
		Psikomotorik		Kognitif		Afektif
		Proses	Prestasi	Perorangan	Kelompok	
1						
2						
3						
4						

Kedungwuni, Juli 2012

Mengetahui:

Guru Pamong :

Guru Praktikan

SUSILO, S.Pd

Abdul Munir

NIP. 19780319 201001 1 011

NIM. 6301409102

RENCANA PELSAKSANAAN PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : Penjas Orkes
Kelas / Jurusan : XI / TKR DAN TKJ
Semester : Ganjil
Pertemuan Ke : I dan II
Alokasi Waktu : 4 X 45 Menit

Standart Kompetensi :

1. Mempraktikkan berbagai ketrampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

1.Kompetensi Dasar :

- 1.1.Mempraktikkan ketrampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola besar secara sederhana serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai semangat dan percaya diri.

2.Indikator :

1. Siswa dapat menjelaskan berbagai formasi, bentuk, dan strategi pola penyerangan 4-2-4 dalam sepak bola dengan benar.
2. Siswa dapat mempraktikkan formasi, bentuk, dan strategi pola penyerangan 4-2-4 di lapangan dengan benar.
3. Siswa dapat menjelaskan formasi, bentuk, dan strategi pola pertahanan 4-4-2 dengan benar.
4. Siswa dapat mempraktikkan formasi, bentuk, dan strategi pola pertahanan 4-4-2 di lapangan dengan benar.

3.Materi Ajar Materi Pokok :

Permainan Sepak Bola

4.Meteode Pembelajaran :

1. Ceramah
2. Demontrasi
3. Penugasan

5. Langkah-langkah pembelajaran :

PERTEMUAN I

a. Pendahuluan (10 menit)

Appersepsi

- ✚ Berbaris, berdo'a, presensi, motivasi, dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- ✚ Menggali kemampuan siswa melalui tanya jawab tentang variasi, strategi penyerangan.
- ✚ Pemanasan

b. Inti (55 menit)

Ekplorasi

- * Siswa memperhatikan penjelasan guru tentang bentuk, variasi dan strategi penyerangan
- * Siswa mencoba melaksanakan gerakan –gerakan yang dimaksud dengan cara membuat kelompok. Setelah membagi siswa menjadi beberapa kelompok, selanjutnya siswa melakukan permainan sepak bola dengan menekankan pada penerapan formasi, bentuk, dan strategi pola penyerangan 4-2-4

Elaborasi

- * Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, kemudian siswa melakukan permainan sepak bola secara bergantian yang menekankan pada pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola penyerangan 4-2-4, pergantian pemain penyerang yang selalu dijaga oleh lawan, menipu dan menerobos pertahanan lawan dengan umpan satu-dua (wall pass)

Konfirmasi

- * Guru memberi konfirmasi terhadap jalannya kegiatan
- * Melakukan refleksi
- * Memotivasi bagi siswa yang masih kurang ada minat .

c. Penutup (20 menit)

- ❖ Pendinginan, berbaris, evaluasi proses pembelajaran dan penugasan.
- ❖ Diskusi.

PERTEMUAN II

a. Pendahuluan (15 menit)

Appersepsi

- ✚ Berbaris, berdo'a, presensi, motivasi, dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- ✚ Menggali kemampuan siswa melalui tanya jawab tentang variasi, strategi penyerangan.
- ✚ Pemanasan

b. Inti (55 menit)

Ekplorasi

- * Siswa memperhatikan penjelasan guru tentang bentuk, variasi dan strategi penyerangan
- * Siswa mencoba melaksanakan gerakan –gerakan yang dimaksud dengan cara membuat kelompok-kelompok.

Elaborasi

- * Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, kemudian siswa melakukan permainan sepak bola secara bergantian yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola pertahanan 5-3-2, pemain belakang dan tengah harus mengamankan daerahnya masing-masing dan man to man marking.

Konfirmasi

- * Guru memberi konfirmasi terhadap jalannya kegiatan
- * Melakukan refleksi
- * Memotivasi bagi siswa yang masih kurang ada minat .

c. Penutup (20 menit)

*Pendinginan

- * Berbaris
- * Evaluasi proses pembelajaran dan penugasan.
- * Diskusi ,tanya jawab
- ✚ , berbaris, evaluasi proses pembelajaran dan penugasan.

✚ Diskusi.

6. Alat, bahan dan sumber

- ✓ Lapangan Sepak Bola
- ✓ Bola Sepak
- ✓ Peluit
- ✓ Stop Watch
- ✓ Buku panduan yang sesuai

7. Penilaian

- a. Tes
 - Kuis tentang permainan sepak bola
 - Praktek bermain sepak bola
- b. Non Tes
 - Tugas pengamatan pertandingan di TV

FORMAT PENILAIAN

ASPEK-ASPEK PENILAIAN						Nilai akhir = $\frac{2(P)+K+A}{4}$	Paraf Guru	Nama Siswa
Psikomotor		Kognitif				Afektif		
Sikap	Prestasi	Perorangan		Kelompok				
I	II	I	II	I	II			

Mengetahui:

Guru Pamong :

Guru Praktikan

SUSILO, S.Pd

NIP. 19780319 201001 1 011

Abdul Munir

NIM. 6301409102

RENCANA PELSAKSANAAN PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : Penjas Orkes
Kelas / Jurusan : XI / TKR DAN TKJ
Semester : Ganjil
Pertemuan Ke : I
Alokasi Waktu :

Standart Kompetensi :

Mempraktikkan berbagai ketrampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

1.Kompetensi Dasar :

1.2.Mempraktikkan ketrampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola besar secara sederhana serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai semangat dan percaya diri.

2.Indikator :

1. Siswa dapat menjelaskan berbagai formasi, bentuk, dan strategi dalam permainan bola voli, diantaranya ; pola 4 smasher, 2 set-uper, 4 smasher, 1 set-uper dan 1 libero, 5 smasher dan 1 sat-uper dengan benar.
2. Siswa dapat melakukan nilai-nilai sportivitas yang terkandung dalam permainan bola voli.

3. Materi Ajar Materi Pokok :

Permainan Bola Voli

4. Metode Pembelajaran :

1. Ceramah
2. Demonstrasi
3. Penugasan

5. Langkah-langkah pembelajaran :

PERTEMUAN I

a. Pendahuluan (15 menit)

Appersepsi

- * Berbaris, berdo'a, presensi, motivasi, dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- * Menggali kemampuan siswa melalui tanya jawab tentang variasi, strategi dalam permainan bola voli
- * Pemanasan

b. Inti (55 menit)

Ekplorasi

- * Siswa memperhatikan penjelasan guru tentang bentuk, variasi dan strategi .
- * Siswa mencoba melaksanakan gerakan –gerakan yang dimaksud dengan cara membuat kelompok-kelompok.

Elaborasi

- * Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, kemudian siswa melakukan permainan bola voli yang menekankan pembagian tugas sesuai posisinya dengan mempergunakan pola 4 smasher dan 2 set-uper 4 smasher 1 set-uper dan 1 libero.

Konfirmasi

- * Guru memberi konfirmasi terhadap jalannya kegiatan
- * Melakukan refleksi
- * Memotivasi bagi siswa yang masih kurang aktif .

c. Penutup (20 menit)

- * Pendinginan,
- * Berbaris
- * Evaluasi proses pembelajaran dan penugasan.
- * Diskusi.

PERTEMUAN II

a. Pendahuluan (15 menit)

Appersepsi

- * Berbaris, berdoa, presensi, motivasi, dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- * Menggali kemampuan siswa melalui tanya jawab tentang variasi, strategi dalam permainan bola voli
- * Pemanasan

b. Inti (55 menit)

Ekplorasi

- * Siswa memperhatikan penjelasan guru tentang bentuk, variasi dan strategi .
- * Siswa mencoba melaksanakan gerakan –gerakan yang dimaksud dengan cara membuat kelompok-kelompok. bergantian

Elaborasi

- * Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, kemudian siswa melakukan permainan bola voli yang menekankan pembagian tugas sesuai posisinya dengan mempergunakan pola 1 smasher dan 1 set-uper.

Konfirmasi

- * Guru memberi konfirmasi terhadap jalannya kegiatan
- * Melakukan refleksi
- * Memotivasi bagi siswa yang masih kurang aktif .

c. Penutup (20 menit)

- * Pendinginan
- * Berbaris
- * Evaluasi proses pembelajaran dan penugasan.
- * Diskusi.

6. Alat, bahan dan sumber

- ✓ Lapangan Bola Voli
- ✓ Bola Voli
- ✓ Peluit
- ✓ Stop Watch
- ✓ Buku panduan yang sesuai

7. Penilaian

- a. Tes
 - Kuis tentang permainan Bola Voli
 - Praktek bermain Bola Voli
- b. Non Tes
 - Tugas pengamatan pertandingan di TV

FORMAT PENILAIAN

ASPEK-ASPEK PENILAIAN						Nilai akhir = $\frac{2(P)+K+A}{4}$	Paraf Guru	Nama Siswa
Psikomotor		Kognitif				Afektif		
Sikap	Prestasi	Perorangan		Kelompok				
I	II	I	II	I	II			

Mengetahui:

Guru Pamong :

Guru Praktikan

SUSILO, S.Pd
NIP. 19780319 201001 1 011

Abdul Munir
NIM. 6301409102

RENCANA PELSAKSANAAN PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : Penjas Orkes
Kelas / Jurusan : XI / TKR DAN TKJ
Semester : Ganjil
Pertemuan Ke : I
Alokasi Waktu :

Standart Kompetensi :

Mempraktikkan berbagai ketrampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

1.Kompetensi Dasar :

1.2.Mempraktikkan ketrampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola besar secara sederhana serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai semangat dan percaya diri.

2.Indikator :

1. Siswa dapat menjelaskan tugas dan tanggung jawab pemain sesuai dengan posisinya.
2. Siswa dapat mempraktikkan penempatan posisi pemain dengan menekankan tujan dan tanggung jawab.
3. Siswa dapat mempraktikkan pola penyerangan 1-2-2 dengan penerapan strategi penyerangan kilat dan penyerangan berpola dengan dasar pokok, ada pengaturan serangan, pengaman, penembak, pengumpan dan perayah.

3. Materi Ajar Materi Pokok :

Permainan Bola Basket

4. Metode Pembelajaran :

1. Ceramah
2. Demontrasi
3. Penugasan

5. Langkah-langkah pembelajaran :

PERTEMUAN I

a. Pendahuluan (15 menit)

Appersepsi

- * Berbaris, berdo'a, presensi, motivasi, dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- * Menggali kemampuan siswa melalui tanya jawab tentang variasi, strategi dalam permainan bola basket.
- * Pemanasan

b. Inti (55 menit)

Ekplorasi

- * Siswa memperhatikan penjelasan guru tentang bentuk, variasi dan strategi .
- * Siswa mencoba melaksanakan gerakan –gerakan yang dimaksud dengan cara membuat kelompok-kelompok bergantian
- * Bermain dengan pola penyerangan 1-2-2 dengan menerapkan strategi penyerangan kilat dan penyerangan berpola dengan dasar pokok ; ada pengatur serangan, pengaman, penembak, pengumpan dan perayah

Elaborasi

- * Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, kemudian siswa melakukan permainan bola basket yang menekankan pembagian tugas sesuai posisinya dengan mempergunakan pola 1-2-2

Konfirmasi

- * Guru memberi konfirmasi terhadap jalannya kegiatan
- * Melakukan refleksi
- * Memotivasi bagi siswa yang masih kurang aktif .

c. Penutup (20 menit)

- Pendinginan, berbaris, evaluasi proses pembelajaran dan penugasan.
- Diskusi.

6. Alat, bahan dan sumber

- ✓ Lapangan Bola Basket
- ✓ Bola Basket
- ✓ Peluit
- ✓ Stop Watch
- ✓ Buku panduan yang sesuai

7. Penilaian

- a. Tes
 - Kuis tentang permainan Bola Basket
 - Praktek bermain Bola Basket
- b. Non Tes
 - Tugas pengamatan pertandingan di TV

FORMAT PENILAIAN

ASPEK-ASPEK PENILAIAN						Nilai akhir = <u>2(P)+K+A</u> 4	Paraf Guru	Nama Siswa
Psikomotor		Kognitif				Afektif		
Sikap	Prestasi	Perorangan		Kelompok				
I	II	I	II	I	II			

Mengetahui:

Guru Pamong :

Guru Praktikan

SUSILO, S.Pd

Abdul Munir

NIP. 19780319 201001 1 011

NIM. 6301409102

RENCANA PELSAKSANAAN PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : Penjas Orkes
Kelas / Jurusan : XI / TKR DAN TKJ
Semester : Ganjil
Pertemuan Ke : I
Alokasi Waktu : 2 X 45 Menit

Standart Kompetensi :

Mempraktikkan berbagai ketrampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

1.Kompetensi Dasar :

1.3.Mempraktikkan ketrampilan teknik salah satu nomor atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerja sama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri.

2.Indikator :

- ✚ Siswa dapat melakukan latihan running ABC dilanjutkan latihan lari kijang guna meningkatkan kekuatan daya ledak otot kaki tolak.
- ✚ Siswa dapat melakukan teknik awalan
- ✚ Siswa dapat melakukan gerakan jingkat .
- ✚ Siswa dapat melakukan teknik tumpuan langkah
- ✚ Siswa dapat melakukan teknik tumpuan lompat
- ✚ Siswa dapat melakukan teknik gerakan melayang
- ✚ Siswa dapat melakukan teknik pendaratan.

3. Materi Ajar Materi Pokok :

Atletik nomor lompat jangkit.

4 Metode Pembelajaran :

1. Ceramah
2. Demonstrasi
3. Penugasan

5. Langkah-langkah pembelajaran :

c. Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdo'a, presensi, motivasi, dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan

b. Inti (55 menit)

- Melakukan latihan pemanasan yang menunjang daya ledak otot kaki tolak.
- Anak mencoba gerakan jingkat yang benar
- Anak disuruh melaksakan gerakan langkah
- Anak disuruh mencoba gerakan melompat
- Latihan berikutnya merangkai gerakan tadi mulai dari gerakan jingkat dilanjutkan gerakan melangkah dan terakhir gerakan melompat .kalau sudah bisa baru melaksakan gerakan lompat jangkit yang diawali dari awalan yang jaraknya 8 – 10 langkah dari balok tumpu jarak balok tumpu disesuaikan dengan kemampuan lompatan anak baik putra maupun putri.

c. Penutup (20 menit)

- ✚ Pendinginan, berbaris, evaluasi proses pembelajaran dan penugasan.
- ✚ Diskusi.,Evaluasi dan tanya jawab.

6. Alat, bahan dan sumber

- ❖ Bak lompat
- ❖ Roll meter
- ❖ Cangkul
- ❖ Bendera kecil -kecil
- ❖ Buku panduan yang sesuai

7.Penilaian

a. Tes .

- Praktek lompat jangkit

b. Non Tes

- Tugas pengamatan pada lompatan teman.

FORMAT PENILAIAN

ASPEK-ASPEK PENILAIAN						Nilai akhir = <u>$2(P)+K+A$</u> 4	Paraf Guru	Nama Siswa
Psikomotor		Kognitif				Afektif		
Sikap	Prestasi	Perorangan		Kelompok				
I	II	I	II	I	II			

Mengetahui:

Guru Pamong :

Guru Praktikan

SUSILO, S.Pd

Abdul Munir

NIP. 19780319 201001 1 011

NIM. 6301409102

RENCANA PELSAKSANAAN PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : Penjas Orkes
Kelas / Jurusan : X
Pertemuan Ke : I
Alokasi Waktu : 2 X 45 Menit

Standart Kompetensi :

Mempraktikkan berbagai ketrampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

1.Kompetensi Dasar :

1.3.Mempraktikkan ketrampilan teknik salah satu nomor atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerja sama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri.

2.Indikator

I. Siswa dapat melakukan gerakan tangan saat menolak peluru dengan benar.

✚ Siswa dapat melakukan gerakan langkah kaki saat menolak peluru dengan benar.

✚ Siswa dapat melakukan gerakan kombinasi tangan dan kaki pada saat melakukan tolakan pada peluru.

✚ Siswa dapat melakukan tolakan dengan gaya membelakangi (O`brien)

3 Materi Ajar Materi Pokok :

Atletik nomor tolak peluru “Gaya Veri o`brien”.

4. Metode Pembelajaran :

1. Ceramah
2. Demonstrasi
3. Penugasan

5. Langkah-langkah pembelajaran :

- c. Pendahuluan (15 menit)
Appersepsi

- Berbaris, berdo'a, presensi, motivasi,
 - penjelasan tujuan pembelajaran.
 - Pemanasan
- d. Inti (55 menit)
- Ekplorasi
- * Siswa diberi kesempatan untuk melakukan lemparan setelah diberi penjelasan teknik dasar dan gaya sesuai dengan materi yang di maksud.
- Elaborasi
- *Melakukan latihan gerakan tangan saat menolak dengan benar.(meletakkan posisi peluru dengan benar)
 - *Melakukan latihan gerakan langkah kaki saat menolak dengan teknik yang benar.
 - *Melakukan latihan gerakan kombinasi dengan berurutan.
- Melakukan latihan tolak peluru dengan menggunakan gaya membelakangi.
- Konfirmasi
- * Memotivasi dan mengevaluasi kegiatan siswa
 - * Memberi kesempatan pada siswa untuk bertanya
- c. Penutup (20 menit)
- Melakukan refleksi
- ✚ Pendinginan, berbaris,
 - ✚ evaluasi proses pembelajaran dan penugasan.
 - ✚ Diskusi.

6 Alat, bahan dan sumber

- a. Bola tennis sebagai modifikasi
- b. Peluru yang sesungguhnya
- c. Roll meter
- d. Lapangan tolak peluru
- e. Bendera
- f. Buku panduan yang sesuai

7. Penilaian

1 Psikomotorik

1. Lakukan teknik dasar tolak peluru

2. Lakukan tolak peluru gaya membelakangi sektor lemparan

2.Kognitif

1.Sebutkan teknik dasar tolak peluru !

3. Afektif

Siswa memiliki ketrampilan bekerja sama, sikap menghargai, disiplin, percaya diri serta semangat kerja dalam kehidupan sehari – hari

Menggali dan mengetahui potensi diri di bidang olahraga

FORMAT PENILAIAN

No	NAMA SISWA	ASPEK-ASPER PENILAIAN				
		Psikomotorik		Kognitif		Afektif
		Proses	Prestasi	Perorangan	Kelompok	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						

Mengetahui:

Guru Pamong :

Guru Praktikan

SUSILO, S.Pd

Abdul Munir

NIP. 19780319 201001 1 011

NIM. 6301409102

RENCANA PELSAKSANAAN PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : Penjas Orkes
Kelas / Jurusan : XI / TKR DAN TKJ dan Bahasa
Semester : Ganjil
Pertemuan Ke : I
Alokasi Waktu : 2 X 45 Menit

Standart Kompetensi :

Mempraktikkan berbagai ketrampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

1.Kompetensi Dasar :

1.4.Mempraktikkan ketrampilan teknik penyerangan salah satu olahraga permainan bela diri serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai orang lain, kerja keras, dan percaya diri.

2.Indikator

- ✚ Siswa dapat melakukan latihan pukulan kepalan tangan pencak silat dengan benar.
- ✚ Siswa dapat melakukan pukulan telapak tangan pencak silat dengan benar.
- ✚ Siswa dapat melakukan pukulan sikut dengan benar.
- ✚ Siswa dapat melakukan teknik menghindar dengan tangan dari samping tubuh.
- ✚ Siswa dapat melakukan teknik gerakan serang dan gerakan hindar dengan benar dan perpasangan.

3. Materi Ajar Materi Pokok :

Pencak silat

4. Metode Pembelajaran :

1. Ceramah
2. Demontrasi
3. Penugasan

5. Langkah-langkah pembelajaran :

- a. Pendahuluan (15 menit)
 - Berbaris, berdo'a, presensi, motivasi, dan penjelasan tujuan pembelajaran.
 - Pemanasan
- b. Inti (55 menit)
 - Melakukan latihan pukulan dengan kepalan tangan.
 - Melakukan latihan pukulan dengan telapak tangan.
 - Melakukan latihan pukulan dengan sikut.
 - Melakukan latihan teknik menghindar dengan tangan samping tubuh.
 - Berpasangan melakukan teknik gerakan serang dan hindar.
- c. Penutup (20 menit)
 - 🌈 Pendinginan, berbaris, evaluasi proses pembelajaran dan penugasan.
 - 🌈 Diskusi.

6. Alat, bahan dan sumber

- a. Body Protektor
- b. Sansak
- c. Matras
- d. Stop Watch

7. Penilaian

- a. Tes
 - Kuis tentang pencak silat
 - Praktek pencak silat
- b. Non Tes
 - Tugas mencari gambar-gambar pencak silat.

FORMAT PENILAIAN

ASPEK-ASPEK PENILAIAN			Nilai akhir = <u>2(P)+K+A</u> 4	Paraf Guru	Nama Siswa
Psikomotor	Kognitif	Afektif			

Sikap	Prestasi	Perorangan		Kelompok					
I	II	I	II	I	II				

Mengetahui:

Guru Pamong :

Guru Praktikan

SUSILO, S.Pd

NIP. 19780319 201001 1 011

Abdul Munir

NIM. 6301409102

RENCANA PELSAKSANAAN PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : Penjas Orkes
Kelas / Jurusan : XI / TKR DAN TKJ
Semester : Ganjil
Pertemuan Ke : I s.d 3
Alokasi Waktu : 3 X 45 Menit

Standart Kompetensi :

Mempraktikkan aktiviatas pengembangan untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan cara pengukurannya, nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

1.Kompetensi Dasar :

- 2.1.Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk peningkatan kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri.
- 2.2.Mempraktikkan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri.

2.Indikator

- ✚ Siswa dapat melakukan latihan kelincahan dengan cara latihan lari kelak-kelok.
- ✚ Siswa dapat melakukan latihan daya ledak otot. (scot jump).
- ✚ Siswa dapat melakukan latihan kecepatan (lari 100 m)
- ✚ Siswa dapat melakukan latihan kekuatan otot. (phus-Up)
- ✚ Siswa dapat melakukan latihan ketepatan. (latihan melempar dengan sasaran)
- ✚ Siswa dapat melakukan latihan daya tahan. (latihan endurance)
- ✚ Siswa dapat melakukan pengukuaran Phisical Fitness

3. Materi Ajar Materi Pokok :

Phisical Fitness

4. Meteode Pembelajaran :

1. Ceramah
2. Demontrasi
3. Penugasan

5. Langkah-langkah pembelajaran :

PERTEMUAN I

- a. Pendahuluan (15 menit)
 - Berbaris, berdo'a, presensi, motivasi, dan penjelasan tujuan pembelajaran.
 - Pemanasan
- b. Inti (55 menit)
 - Melakukan latihan yang diarahkan pada peningkatan kelincahan (agility) dengan cara lari kelak-kelok.
 - Melakukan latihan untuk meningkatkan daya ledak, dengan cara lari naik turun tangga.
 - Melakukan latihan untuk meningkatkan kecepatan (speed), dengan cara lari 100 meter, 50 meter, dll.
- c. Penutup (20 menit)
 - ✚ Pendinginan, berbaris, evaluasi proses pembelajaran dan penugasan.
 - ✚ Diskusi.

PERTEMUAN II

- a. Pendahuluan (15 menit)
 - Berbaris, berdo'a, presensi, motivasi, dan penjelasan tujuan pembelajaran.
 - Pemanasan
- b. Inti (55 menit)
 - Melakukan latihan yang diarahkan pada peningkatan kekuatan, diantaranya phus-up, set-up, dan back-up.
 - Melakukan latihan untuk meningkatkan ketepatan, dengan cara melempar benda dengan sasaran tertentu.
 - Melakukan latihan untuk meningkatkan daya tahan dengan cara, lari jarak jauh.
- c. Penutup (20 menit)
 - ✚ Pendinginan, berbaris, evaluasi proses pembelajaran dan penugasan.
 - ✚ Diskusi.

PERTEMUAN III

- a. Pendahuluan (15 menit)
 - Berbaris, berdo'a, presensi, motivasi, dan penjelasan tujuan pembelajaran.
 - Pemanasan
- b. Inti (55 menit)

Membagi siswa menjadi beberapa kelompok untuk melakukan latihan physical fitness sedangkan siswa yang lain latihan untuk mengukur kelincahan, kekuatan daya ledak, kecepatan, ketepatan dan daya tahan (endurance)

c. Penutup (20 menit)

✚ Pendinginan, berbaris, evaluasi proses pembelajaran dan penugasan.

✚ Diskusi.

6. Alat, bahan dan sumber

a. Stop Watch

b. Peluit

c. Buku panduan yang sesuai

7. Penilaian

a. Tes

- Kuis tentang physical fitness

- Praktek kelincahan, daya ledak, kecepatan, kekuatan, ketepatan dan daya tahan.

b. Non Tes

- Tugas mencari metode latihan physical fitness.

FORMAT PENILAIAN

ASPEK-ASPEK PENILAIAN						Nilai akhir = $\frac{2(P)+K+A}{4}$	Paraf Guru	Nama Siswa
Psikomotor		Kognitif				Afektif		
Sikap	Prestasi	Perorangan		Kelompok				
I	II	I	II	I	II			

Mengetahui:

Guru Pamong :

Guru Praktikan

SUSILO, S.Pd

Abdul Munir

NIP. 19780319 201001 1 011

NIM. 6301409102

RENCANA PELSAKSANAAN PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : Penjas Orkes
Kelas / Jurusan : XI / TKR DAN TKJ
Semester : Ganjil
Pertemuan Ke : I dan II
Alokasi Waktu : 4 X 45 Menit

Standart Kompetensi :

Mempraktikkan berbagai ketrampilan senam dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

1.Kompetensi Dasar :

3.1.Mempraktikkan ketrampilan rangkaian senam ketangkasan dengan menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman.

3.2.Mempraktikkan ketrampilan rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman.

2.Indikator

. Siswa dapat melakukan teknik berguling ke depan dengan benar.

✚ Siswa dapat melakukan teknik berguling ke belakang dengan baik dan benar.

✚ Siswa dapat melakukan teknik berguling ke depan dan dilanjutkan dengan lenting tengkuk dengan baik dan benar.

✚ Siswa dapat melakukan

3.. Materi Ajar Materi Pokok :

Senam Lantai

4. Metode Pembelajaran :

1. Ceramah
2. Demontrasi
3. Penugasan

5. Langkah-langkah pembelajaran :

PERTEMUAN I

- a. Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdo'a, prsensi, motivasi, dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan
- b. Inti (55 menit)
 - Melakukan latihan berguling ke depan.
 - Melakukan latihan berguling ke belakang.
- c. Penutup (20 menit)
 - ✚ Pendinginan, berbaris, evaluasi proses pembelajaran dan penugasan.
 - ✚ Diskusi.

PERTEMUAN II

- a. Pendahuluan (15 menit)
 - Berbaris, berdo'a, prsensi, motivasi, dan penjelasan tujuan pembelajaran.
 - Pemanasan
- b. Inti (55 menit)
 - a. Melakukan latihan berguling ke depan dan dilanjutkan dengan lenting tengkuk di atas peti lompat.
- c. Penutup (20 menit)
 - ✚ Pendinginan, berbaris, evaluasi proses pembelajaran dan penugasan.
 - ✚ Diskusi.

6. Alat, bahan dan sumber

- a. Matras
- b. Peti lompat
- c. Buku yang relevan
- d. Stop Watch

7. Penilaian

- a. Tes
 - Kuis tentang senam lantai
 - Praktek senam lantai
- b. Non Tes
 - Tugas mencari gambar-gambar senam lantai .

FORMAT PENILAIAN

ASPEK-ASPEK PENILAIAN						Nilai akhir	Paraf	Nama
						=		
						<u>2(P)+K+A</u>		
						4		
Psikomotor		Kognitif				Afektif		
Sikap	Prestasi	Perorangan		Kelompok				
I	II	I	II	I	II			

Mengetahui:

Guru Pamong :

Guru Praktikan

SUSILO, S.Pd

Abdul Munir

NIP. 19780319 201001 1 011

NIM. 6301409102

RENCANA PELSAKSANAAN PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : Penjas Orkes
Kelas / Jurusan : XI / TKR DAN TKJ
Semester : Ganjil
Pertemuan Ke : I dan II
Alokasi Waktu : 4 X 45 Menit

Standart Kompetensi :

Mempraktikkan aktivitas ritmik menggunakan alat dengan koordinasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

1.Kompetensi Dasar :

- 4.1.Mempraktikkan ketrampilan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak lanjutan serta nilai kedisiplinan, konsentrasi, dan keluwesan serta estetika.
- 4.2.Mempraktikkan ketrampilan aktivitas ritmik menggunakan alat serta nilai kedisiplinan, konsentrasi, dan keluwesan serta estetika.

2.Indikator

- . Siswa dapat melakukan gerakan lengan, langkah sambil melangkah pada ketrampilan senam aerobik tanpa alat dan dengan menggunakan alat secara berkelompok.
- ✚ Siswa dapat melakukan gerakan senam aerobik lengan, langkah secara low impact.
- ✚ Siswa dapat melakukan gerakan senam aerobic lengan, langkah secara high impact.
- ✚ Siswa dapat merangkai gerakan tanpa alat dan dengan alat secara berkelompok dengan kombinasi gerakan ke kanan, ke kiri, ke depan dan ke belakang dengan variasi umlah langkah.

3.. Materi Ajar Materi Pokok :

Senam Aeroibic

4. Metode Pembelajaran :

1. Ceramah
2. Demontrasi

3. Penugasan

5. Langkah-langkah pembelajaran :

PERTEMUAN I

- a. Pendahuluan (15 menit)
 - Berbaris, berdo'a, presensi, motivasi, dan penjelasan tujuan pembelajaran.
 - Pemanasan
- b. Inti (55 menit)
 - Melakukan gerakan lengan sambil melangkah secara berkelompok.
 - Melakukan latihan gerakan lengan sambil melangkah disertai dengan gerakan low imfack.
 - Melakukan latihan gerakan lengan sambil melangkah disertai dengan gerakan high imfack.
 - Melakukan gerakan rangkaian secara berkelompok tanpa menggunakan alat.
- c. Penutup (20 menit)
 - ✚ Pendinginan, berbaris, evaluasi proses pembelajaran dan penugasan.
 - ✚ Diskusi.

PERTEMUAN II

- a. Pendahuluan (15 menit)
 - Berbaris, berdo'a, presensi, motivasi, dan penjelasan tujuan pembelajaran.
 - Pemanasan
- b. Inti (55 menit)
 - a. Melakukan gerakan lengan sambil melangkah secara berkelompok dengan menggunakan alat.
 - b. Melakukan latihan gerakan kombinasi secara berkelompok dengan menggunakan alat.
 - c. Melakukan gerakan rangkaian secara berkelompok/menciptakan coreo yang disesuaikan dengan musik dengan menggunakan alat.
- c. Penutup (20 menit)
 - ✚ Pendinginan, berbaris, evaluasi proses pembelajaran dan penugasan.
 - ✚ Diskusi.

6. Alat, bahan dan sumber

- a. Tape
- b. Gada/Botol air mineral
- c. Buku yang relevan
- d. Stop Watch.

7. Penilaian

- a. Tes
 - Kuis tentang senam irama/aerobic.
 - Praktek senam irama/aerobic.
- b. Non Tes
 - Tugas mencari gambar-gambar gerakan senam aerobic .

FORMAT PENILAIAN

ASPEK-ASPEK PENILAIAN						Nilai akhir = $\frac{2(P)+K+A}{4}$	Paraf Guru	Nama Siswa	
Psikomotor		Kognitif				Afektif			
Sikap	Prestasi	Perorangan		Kelompok					
I	II	I	II	I	II				

Mengetahui:

Guru Pamong :

Guru Praktikan

SUSILO, S.Pd

NIP. 19780319 201001 1 011

Abdul Munir

NIM. 6301409102

RENCANA PELSAKSANAAN PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : Penjas Orkes
Kelas / Jurusan : XI / TKR DAN TKJ
Semester : Ganjil
Pertemuan Ke : I
Alokasi Waktu : 2 X 45 Menit

Standart Kompetensi :
Menerapkan budaya hidup sehat.

1.Kompetensi Dasar :

- 6.1.Memahami bahaya HIV/AIDS
- 6.2.Memahami cara penularan HIV/AIDS.
- 6.3.Memahami cara menghindari penularan HIV/AIDS.

2.Indikator :

- . Siswa dapat mengetahui definisi/pengertian HIV/AIDS.
- ✚ Siswa dapat menegetahui bahaya HIV/AIDS
- ✚ Siswa dapat mengetahui cara-cara penularan HIV/AIDS.
- ✚ Siswa dapat mengetahui cara menghindari HIV/AIDS.

3. Materi Ajar Materi Pokok :

Pendidikan Kesehatan

4. Meteode Pembelajaran :

- 1. Ceramah
- 3. Penugasan

5. Langkah-langkah pembelajaran :

- a. Pendahuluan (15 menit)
 - Presensi sekaligus tanya jawab tentang HIV/AIDS. (sebagai pre test)
- b. Inti (55 menit)

- Penjelasan tentang pengertian HIV/AIDS.
- Penjelasan tentang bahaya HIV/AIDS.
- Penjelasan tentang cara penularan HIV/AIDS.
- Penjelasan tentang cara menghindarinya..

c. Penutup (20 menit)

- 🗨️ Diskusi dan tanya jawab.

6. Alat, bahan dan sumber

- a. Papan tulis.
- b. Gambar sebagai media.
- c. VCD/DVD
- d. Buku-buku yang relevan.
- e. San
- f. Matras
- g. Stop Watch

7. Penilaian

- a. Penilaian kognitif dilakukan dengan memberikan beberapa so'al.
- b. Penilaian afektif dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran dan diluar pembelajran. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: a) Penampilan, b) Cara berpakaian, dan c) Kebersihan

FORMAT PENILAIAN

ASPEK-ASPEK PENILAIAN						Nilai akhir = $\frac{2(P)+K+A}{4}$	Paraf Guru	Nama Siswa
Psikomotor		Kognitif				Afektif		
Sikap	Prestasi	Perorangan		Kelompok				
I	II	I	II	I	II			

Mengetahui:

Guru Pamong :

Guru Praktikan

SUSILO, S.Pd

Abdul Munir

NIP. 19780319 201001 1 011

NIM. 6301409102

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : Penjas Orkes
Kelas / Jurusan : XII/ TKR, TGB DAN TKJ
Semester : Ganjil
Pertemuan Ke : I dan II
Alokasi Waktu : 4 X 45 Menit

Standart Kompetensi :

Mempraktikkan ketrampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar :

1.1.Mempraktikkan ketrampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola besar lanjutan dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerja sama, kejujuran, toleransi, kerja keras, dan percaya diri.

Indikator :

2. Menggunakan berbagai variasi, bentuk, dan strategi penyerangan dalam permainan sepak bola.
3. Menggunakan berbagai variasi, bentuk, dan strategi pertahanan dalam permainan sepak bola.

II. Tujuan Pembelajaran :

- Siswa dapat mempraktikkan berbagai variasi, bentuk dan strategi penyerangan dalam permainan sepak bola.
- Siswa dapat mempraktikkan variasi, bentuk dan strategi penyerangan dalam permainan sepak bola.

III.Materi Ajar Materi Pokok :

Permainan Sepak Bola

III.Meteode Pembelajaran :

1. Ceramah
2. Demontrasi
3. Praktik kelompok
4. Penugasan

IV. Kegiatan pembelajaran :

PERTEMUAN I

- c. Pendahuluan (10 menit)
Appersepsi

✚ Berbaris, berdo'a, presensi, motivasi, dan penjelasan tujuan pembelajaran.

- ✚ Menggali kemampuan siswa melalui tanya jawab tentang variasi, strategi penyerangan.
 - ✚ Pemanasan
- d. Inti (55 menit)

Ekplorasi

- * Siswa memperhatikan penjelasan guru tentang bentuk, variasi dan strategi penyerangan
- * Siswa mencoba melaksanakan gerakan –gerakan yang dimaksud dengan cara membuat kelompok-kelompok.

Elaborasi

- * Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, kemudian siswa melakukan permainan sepak bola secara bergantian yang menekankan pada pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola penyerangan 4-2-4, pergantian pemain penyerang yang selalu dijaga oleh lawan, menipu dan menerobos pertahanan lawan dengan umpan satu-dua (wall pass)

Konfirmasi

- * Guru memberi konfirmasi terhadap jalannya kegiatan
 - * Melakukan refleksi
 - * Memotivasi bagi siswa yang masih kurang ada minat .
- c. Penutup (20 menit)
- * Pendinginan
 - * Berbaris,
 - * Evaluasi proses pembelajaran dan penugasan.
 - * Diskusi, tanya jawab

PERTEMUAN II

- a. Pendahuluan (15 menit)

Appersepsi

- ✚ Berbaris, berdo'a, presensi, motivasi, dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- ✚ Menggali kemampuan siswa melalui tanya jawab tentang variasi, strategi penyerangan.
- ✚ Pemanasan

- b. Inti (55 menit)

Ekplorasi

- * Siswa memperhatikan penjelasan guru tentang bentuk, variasi dan strategi penyerangan

- * Siswa mencoba melaksanakan gerakan –gerakan yang dimaksud dengan cara membuat kelompok-kelompok.

Elaborasi

- *Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, kemudian siswa melakukan permainan sepak bola secara bergantian yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola pertahanan 5-3-2, pemain belakang dan tengah harus mengamankan daerahnya masing-masing dan man to man marking.

Konfirmasi

- * Guru memberi konfirmasi terhadap jalannya kegiatan
- * Melakukan refleksi
- * Memotivasi bagi siswa yang masih kurang ada minat .

c. Penutup (20 menit)

- *Pendinginan
- * Berbaris
- * Evaluasi proses pembelajaran dan penugasan.
- *Diskusi ,tanya jawab

VI. Alat, bahan dan sumber

- ✓ Lapangan Sepak Bola
- ✓ Bola Sepak
- ✓ Peluit
- ✓ Stop Watch
- ✓ Buku panduan yang sesuai
- ✓ Media elektronika

VII. Penilaian

1. Penilaian kognitif :
 - 1.Jelaskan beberapa pola serangan dalam permainan sepak bola !
 - 2.Jelaskan dua pola pertahanan dalam permainan sepak bola !
2. Penilaian afektif dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran dan diluar pembelajaran. Aspek-aspek yang dinilai meliputi : a) Disiplin, b) Kerja sama, c) Kejujuran, d)Tanggung jawab, e)Mematuhi peraturan, f) Sportivitas.
3. Nilai psikomotor :
 - 1.Laksanakan penyerangan pola 4-2-4
 - 2.Laksanakan pertahanan pola 5-3-2

FORMAT PENILAIAN

No	NAMA SISWA	ASPEK-ASPER PENILAIAN				
		Psikomotorik		Kognitif		Afektif
		Proses	Prestasi	Perorangan	Kelompok	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
dst						

Mengetahui:

Guru Pamong :

Guru Praktikan

SUSILO, S.Pd
NIP. 19780319 201001 1 011

Abdul Munir
NIM. 6301409102

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : Penjas Orkes
Kelas / Jurusan : XII/ TKR, TGB DAN TKJ
Semester : Ganjil
Pertemuan Ke : I dan II
Alokasi Waktu : 4 X 45 Menit

Standart Kompetensi :

Mempraktikkan ketrampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar :

1.1.Mempraktikkan ketrampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola besar lanjutan dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerja sama, kejujuran, toleransi, kerja keras, dan percaya diri.

Indikator :

- i. Menggunakan berbagai variasi, bentuk, dan strategi dalam permainan bola voli.
- ii. mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok, pantang menyerah, dan fair play dalam permainan.

I. Tujuan Pembelajaran :

1. Siswa dapat mempraktikkan beberapa variasi, bentuk dan strategi dalam bermain bola voli.
2. Siswa dapat mempraktikkan dan mengaplikasikan kerja sama kelompok.

1. Materi Ajar Materi Pokok :

Permainan Bola voli

III.Meteode Pembelajaran :

1. Ceramah
2. Demontrasi
3. Praktik kelompok
4. Penugasan

IV. Kegiatan pembelajaran :

PERTEMUAN I

a. Pendahuluan (15 menit)

Appersepsi

- * Berbaris, berdo'a, presensi, motivasi, dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- * Menggali kemampuan siswa melalui tanya jawab tentang variasi,strategi dalam permainan bola voli
- * Pemanasan

b. Inti (55 menit)

Ekplorasi

- * Siswa memperhatikan penjelasan guru tentang bentuk, variasi dan strategi .
- * Siswa mencoba melaksanakan gerakan –gerakan yang dimaksud dengan cara membuat kelompok-kelompok.

Elaborasi

- * Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, kemudian siswa melakukan permainan bola voli yang menekankan pembagian tugas sesuai posisinya dengan mempergunakan pola 4 smasher dan 2 set-uper 4 smasher 1 set-uper dan 1 libero.

Konfirmasi

- * Guru memberi konfirmasi terhadap jalannya kegiatan
- * Melakukan refleksi
- * Memotivasi bagi siswa yang masih kurang aktif .

c. Penutup (20 menit)

- * Pendinginan,
- * Berbaris
- * Evaluasi proses pembelajaran dan penugasan.
- * Diskusi.

PERTEMUAN II

c. Pendahuluan (15 menit)

Appersepsi

- * Berbaris, berdo'a, presensi, motivasi, dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- * Menggali kemampuan siswa melalui tanya jawab tentang variasi, strategi dalam permainan bola voli
- * Pemanasan

d. Inti (55 menit)

Ekplorasi

- * Siswa memperhatikan penjelasan guru tentang bentuk, variasi dan strategi .
- * Siswa mencoba melaksanakan gerakan –gerakan yang dimaksud dengan cara membuat kelompok-kelompok bergantian

Elaborasi

*Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, kemudian siswa melakukan permainan bola voli yang menekankan pembagian tugas sesuai posisinya dengan menggunakan pola 1 smasher dan 1 set-uper.

Konfirmasi

- * Guru memberi konfirmasi terhadap jalannya kegiatan
- * Melakukan refleksi
- * Memotivasi bagi siswa yang masih kurang aktif .

c. Penutup (20 menit)

- * Pendinginan
- * Berbaris
- * Evaluasi proses pembelajaran dan penugasan.
- * Diskusi.

V. Alat, bahan dan sumber

- ✓ Lapangan Bola voli
- ✓ Bola voli
- ✓ Net bola voli
- ✓ Peluit
- ✓ Buku panduan yang sesuai
- ✓ Media elektronika

ii. Penilaian

1. Penilaian kognitif

1. Jelaskan variasi serangan dengan pola 4s- 1 su -1u

2. Penilaian afektif dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran dan diluar pembelajaran. Aspek-aspek yang dinilai meliputi : a) Disiplin, b) Kerja sama, c) Kejujuran, d) Tanggung jawab, e) Mematuhi peraturan, f) Sportifitas.

3. Nilai psikomotor :

1. Laksanakan pola pertahanan 2-2-2
2. Laksanaan pola pertahanan 3-0-3

Guru Pamong :

Mengetahui:
Guru Praktikan

SUSILO, S.Pd
NIP. 19780319 201001 1 011

Abdul Munir
NIM. 6301409102

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : Penjas Orkes
Kelas / Jurusan : XII/ TKR, TGB DAN TKJ
Semester : Ganjil
Pertemuan Ke : I dan II
Alokasi Waktu : 4 X 45 Menit

Standart Kompetensi :

Mempraktikkan ketrampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar :

1.1.Mempraktikkan ketrampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola besar lanjutan dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerja sama, kejujuran, toleransi, kerja keras, dan percaya diri.

Indikator :

1. Menggunakan ketrampilan yang sesuai dengan kebutuhan bila menghadapi situasi tertentu dalam permainan bola voli.
2. Mengimplementasikan peraturan pertandingan dan perwasitan.
3. Mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok, pantang menyerah dan *fair play* dalam permainan.

I. Tujuan Pembelajaran :

1. Siswa dapat mempraktikkan beberapa pola pertahanan dan penyerangan dalam bola basket.
2. Siswa dapat menyelenggarakan pertandingan bola basket.
3. Siswa mengerti peraturan bola basket.

II. Materi Ajar Materi Pokok :

Permainan Bola Basket

III.Meteode Pembelajaran :

1. Ceramah
2. Demontrasi
3. Praktik kelompok
4. Penugasan

IV. Langkah-langkah pembelajaran :

PERTEMUAN I

- a. Pendahuluan (15 menit)

Appersepsi

* Berbaris, berdo'a, presensi, motivasi, dan penjelasan tujuan pembelajaran.

- * Menggali kemampuan siswa melalui tanya jawab tentang variasi, strategi dalam permainan bola voli
- * Pemanasan

b. Inti (55 menit)

Ekplorasi

- *Siswa memperhatikan penjelasan guru
- *Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, kemudian diberikan kesempatan bermain bola basket dengan mempraktikkan beberapa pola pertahanan dan penyerangan

Elaborasi

- *Secara berkelompok siswa menyelenggarakan pertandingan antar kelompok dengan menggunakan peraturan yang sebenarnya.

Konfirmasi

- * Guru memberi konfirmasi terhadap jalannya kegiatan
- * Melakukan refleksi
- * Memotivasi bagi siswa yang masih kurang aktif

c. Penutup (20 menit)

- *Pendinginan
- *Berbaris, evaluasi proses pembelajaran dan penugasan.
- *Diskusi.

PERTEMUAN II

a. Pendahuluan (15 menit)

Appersepsi

- *Berbaris, berdo'a, presensi,
- *motivasi,
- * penjelasan tujuan pembelajaran.
- *Pemanasan

b. Inti (55 menit)

Ekplorasi

- *Siswa memperhatikan penjelasan guru
- *Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, kemudian diberikan kesempatan bermain bola basket dengan menerapkan peraturan yang sesungguhnya

Elaborasi

- *Secara bergantian siswa mencoba menjadi perangkat pertandingan, menjadi wasit 1, wasit 2, skor-set dan petugas meja.

Konfirmasi

- * Guru memberi konfirmasi terhadap jalannya kegiatan
- * Melakukan refleksi
- * Memotivasi bagi siswa yang masih kurang aktif

c. Penutup (20 menit)

*Pendinginan, berbaris,

*Evaluasi proses pembelajaran dan penugasan.

*Diskusi.

V. Alat, bahan dan sumber

3. Lapangan Bola Basket
4. Bola Basket
5. Peluit
6. Buku panduan yang sesuai
7. Media elektronika

VI. Penilaian

1 .Penilaian kognitif

1. Sebutkan petugas-petugas yang melaksanakan pertandingan bola basket ?

2 Penilaian afektif dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran dan diluar pembelajaran. Aspek-aspek yang dinilai meliputi : a) Disiplin, b) Kerja sama, c) Kejujuran, d)Tanggung jawab, e)Mematuhi peraturan, f) Spotifitas.

3. Nilai psikomotor didapat dengan cara melakukan praktek bermain dan menjadiperangkat pertandingan serta mengorganisasikan pertandingan.

FORMAT PENILAIAN

No	NAMA SISWA	ASPEK-ASPER PENILAIAN				
		Psikomotorik		Kognitif		Afektif
		Proses	Prestasi	Perorangan	Kelompok	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

dst						

Guru Pamong :

SUSILO, S.Pd
NIP. 19780319 201001 1 011

Mengetahui:

Guru Praktikan

Abdul Munir
NIM. 6301409102