

LEMBAR PENGESAHAN
LAPORAN KELOMPOK PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
DI SMK KESEHATAN KADER BANGSA PALEMBANG
SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2020/2021

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga

Dr. I Bagus Endrawan, M.Pd.
NIDN. 0223048802

LAPORAN KELOMPOK PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
DI SMK KESEHATAN KADER BANGSA PALEMBANG
SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2019/2020

Menyetujui,

Kepala Sekolah

SMK Kesehatan Kader Bangsa

Dosen Pembimbing

Ns. Dedi Fatrida, S.Kep., M.Kep.
NIY :19870730201702001

Dr. Bangkit Seandi Taroreh, M. Pd
NIDN : 0217038803

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warohmatullahi Wabarokatuh.

Alhamdulillah puji dan syukur kaami panjatkan kehadiran Allah SWT.karena, atas rahmat dan karunia-Nya kami dapat menyelesaikan laporan keompok Program Pengalaman Lapangan (RPP) di Sekolah Menengah Kejuruan Kesehatan Kader Bangsa Palembang sesuai dengan ketentuan dan waktu yang telah ditentukan. Laporan ini disusun untuk melengkapi salah satu persyaratan dalam Program Pengalaman Lapangan (PPL) pada Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan dan Bahasa Universitas Bina Darma Palembang.

Program Penglam Lapangan (PPL) merupakan kegiatan yang dilaksanakan oleh mahasiswa yang berlangsung pada tanggal 07 November 2020 sampai 07Desember 2020.Program Pengalaman Lapangan ini merupakan salah satu program mata kuliah wajib yang harus diikuti setiap mahasiswa FKIPB Universitas Bina Darma Palembang yang mencakup latihan mengajar ataupun tugas-tugas pendidikan di luar mata pelajaran dan membimbing serta terpadu untuk memenuhi persyaratan pembentukan profesi kependidikan.

Program Pengalam Lapangan bertujuan agar para mahasiswa (praktikan) mendapat pengalaman kependidikan secara faktual di lapangan, sebagai wahana terbentuknya tenaga kependidikan yang professional serta berdedikasi tinggi.Pengalam yang dimaksud meliputi pengetahuan, sikap, dan ketrampilan dalam profesi sebagai pendidik serta dapat menerapkannya dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran, baik di sekolah maupun di luar sekolah dengan penuh tanggung jawab.

Menyusun laporan Program Pengalaman Lapangan (PPL) ini, kami telah berusaha dengan menggunakan kemampuan semaksimal mungkin untuk menyelesaikan laporan ini.namun, penulis menyadari bahwa banyak kekurangan dan kekeliruan. Maka dari itu, kami menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak sehingga nantinya akan menjadi lebih baik lagi serta dapat bermanfaat bagi semua pihak.

UCAPAN TERIMAKASIH

Untuk itu kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Sunda Ariana, M.Pd.,M.M.
2. Bapak Prof. Waspodo, M.Ed., PH.d. sebagai Dekan FKIPB Universitas Bina Darma Palembang.
3. Bapak Dr.I Bagus Endrawan,M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga.
4. Bapak Dr. Bangkit Seandi Taroreh, M. Pd. selaku Dosen Pembimbing Lapangan.
5. Bapak Ns. Dedi Fatrida, S.Kep., M.Kep. selaku Kepala Sekolah SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang
6. Bapak H. Musliadie, S.Pd.I. selaku guru pamong Olahraga.
7. Seluruh Guru SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang
8. Seluruh Staf Tata Usaha dan Administrasi SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang.
9. Seluruh Staf Perpustakaan SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang
10. Seluruh siswa-siswiSMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang, baik kelas X, XI, XII.
11. Rekan-rekan seperjuangan Mahasiswa PPL di SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang
12. Seseorang yang memiliki mata yang teduh yang selalu memberi semangat serta doa untuk putra putrinya.
13. Seluruh pihak yang telah membantu menyelesaikan laporan ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Laporan kegiatan PPL ini mungkin belum sempurna, tetapi penulis mengharapkan semoga laporan ini dapat bermanfaat dan berguna sebagai pedoman untuk pembuatan laporan kelompok praktikan selanjutnya.Kami mengucapkan terima kasih dan semoga bermanfaat.

Wassalamualaikum Warohmatullahi Wabarokatuh.

DAFTAR ISI

Halaman Pengesahan.....	i
Kata Pengantar	iii
Ucapan terimakasih	iv
Daftar Isi	v

BAB I PENDAHULUAN

A. Sejarah Perkembangan Sekolah	1
B. Visi dan Misi SMK kesehatan Kader Bangsa	1
C. Denah Sekolah	1
D. Keadaan Fasilitas Personal&kelengkapan fasilitas personal pembelajaran...2	
E. Penyusunan Rencana Pembelajaran (RPP)	2
F. Proses Kegiatan Penampilan (KP).....	3
G. Bimbingan Belajar / Ekstrakurikuler	3
H. Partisipan Dalam kehidupan Sekolah/Tempat Latihan.....	3
I. Proses Bimbingan.....	4

BAB II MASALAH-MASALAH KEPENDIDIKAN

A. Pengelolaan/ Pelaksanaan Kurikulum.....	6
B. Keadaan Kesejahteraan Personal	7
C. Pembinaan Kesiswaan.....	8
D. Penyelenggaraan Kegiatan Ekstrakurikuler	9
E. Pembinaan Kerjasama dengan Orang Tua Murid	9

F. Pengadaan Fasilitas Lingkungan Belajar Dan sebagainya	10
G. Prosedur Penggunaan dan pemeliharaan fasilitas sekolah.....	16
H. Program pendidikan pelaksana kurikulum SMK kesehatan KB.....	16
I. Pembinaan Kesiswaan	16

BAB III UPAYA PENANGGULANGAN MASALAH KEPENDIDIKAN

A. Penyusun Rencana pembelajaran (RPP).....	17
B. Proses Penampilan	17
C. Partisipan dalam Kehidupan Sekolah.....	17
D. Proses Bimbingan	18

BAB IV PENUTUP

A. Kesimpulan	19
B. Saran.....	19

Daftar Pustaka	20
-----------------------------	----

LAMPIRAN-LAMPIRAN

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Sejarah Perkembangan Sekolah

Melalui surat keputusan (SK) pendirian Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Kesehatan Kader Bangsa Palembang yaitu tanggal 27 Januari 2015, dan kemudian beserta SK izin operasional yaitu nomor 096 Tahun 2026. Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Kesehatan Kader Bangsa Palembang terletak di Jalan Mayjen H.M. Riyacudu No. 88, Kelurahan 7 Ulu, Kecamatan Seberang Ulu 1 Kota Palembang, Provinsi Sumatera Selatan.

B. Visi dan Misi SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang

a. Visi

“Menjadi Sekolah Kejuruan Bidang Kesehatan Yang Unggul di Tahun 2021”

b. Misi

- 1) Meningkatkan pengelolaan KNM untuk meningkatkan lulusan siswa dan presentasi kelulusan.
- 2) Meningkatkan prestasi akademik dan non akademik.
- 3) Membentuk dan meningkatkan kepribadian siswa yang berwawasan IPTAK.
- 4) Membekali diri dengan keterampilan hidup menghadapi era globalisasi.

C. Denah Sekolah

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Kesehatan Kader Bangsa Palembang terletak di Jalan Mayjen H.M. Riyacudu No. 88, Kelurahan 7 Ulu, Kecamatan Seberang Ulu 1 Kota Palembang, Provinsi Sumatera Selatan.

Letak gedung SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang cukup strategis karena berada di pinggir jalan utama. SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang mempunyai area yang memadai. Sebagai bukti yaitu dengan adanya lapangan basket, bulu tangkis, Tenis meja, ruangan PMR, ruangan rohis, ruangan UKS, ruang BK, ruangan Laboratorium, perpustakaan, koperasi, wc, dan kantin sekolah.

D. Keadaan Fasilitas Personal dan Kelengkapan Fasilitas Personal Pembelajaran

SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang merupakan salah satu dari banyaknya sekolah di Palembang yang masih dalam masa pembangunan, meskipun demikian SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang ini memiliki gedung dan fasilitas cukup memadai serta siswa yang tidak terlalu banyak, yaitu sebagai berikut:

1. Jumlah ruangan kelas X ada 3 kelas yang terdiri dari :
 - a) X Perawat 1 terdiri 22 siswa, yang terdiri dari 1 laki laki dan 21 perempuan.
 - b) X Perawat 2 terdiri 22 siswa, yang terdiri dari 22 perempuan.
 - c) X Farmasi terdiri 33 siswa, yang terdiri dari 4 laki laki dan 29 perempuan.
2. Jumlah ruangan kelas XI ada 2 kelas yang terdiri dari :
 - a) XI Perawat terdiri dari 22 siswa, yang terdiri dari 2 laki laki dan 20 perempuan.
 - b) XI Farmasi terdiri dari 32 siswa, yang terdiri dari 5 laki laki dan 27 perempuan.
3. Jumlah ruangan kelas XII ada 2 kelas yang terdiri dari :
 - a) XII Perawat terdiri dari 3 siswa, yang terdiri dari 3 perempuan.
 - b) XII Farmasi terdiri dari 5 siswa, yang terdiri dari 1 laki laki dan 4 perempuan.

E. Penyusunan Rencana Pembelajaran (RPP)

Alhamdulillah praktikan tidak mengalami kesulitan dalam penyusunan RPP. Praktikan hanya menemui sedikit perbedaan antara format penyusunan atau cara pembuatan RPP yang harus diserahkan kepada guru pamong dengan format RPP yang selama ini telah dipelajari selama di perkuliahan. Sebagai seorang yang baru pertama kali terjun langsung ke dalam Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) di SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang, tentunya praktikan merasa sangat perlu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah tersebut. Apabila praktikan mengalami kesulitan atau menemui hal-hal yang kurang dimengerti selama proses penyusunan RPP, guru pamong siap memberikan pengarahan kepada Praktikan.

F. Proses Kegiatan Penampilan (KP)

Sehubungan dengan proses KBM, pada saat pertama kali tampil mengajar di depan kelas praktikan merasa sedikit gugup, tegang dan kurang percaya diri. Namun, seiring dengan berjalannya waktu praktikan dapat beradaptasi dan menguasai kelas serta keadaan siswa-siswi di dalamnya. Untuk pertemuan-pertemuan selanjutnya. Praktikan mengalami beberapa peningkatan dalam penggunaan strategi serta metode mengajar karena adanya kritik, saran, dan masukan dari guru pamong setiap akhir pembelajaran.

G. Bimbingan Belajar/Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang cukup banyak, setiap jenis eskul dibimbing oleh guru pembimbing. Ekstrakurikuler ini banyak dilaksanakan setelah selesainya KBM. Kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang antara lain:

1. Pramuka
2. Paskibra
3. Palang Merah Remaja (PMR)
4. Rohis
5. Seni tari
6. Seni music
7. Teater

H. Partisipasi Dalam Kehidupan Sekolah/Tempat Latihan

Selama melaksanakan kegiatan PPL di SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang, praktikan ikut berpartisipasi dalam aktivitas kehidupan sekolah tersebut diantaranya:

1. Setiap hari Senin praktikan diwajibkan mengikuti upacara bendera yang langsung dipimpin oleh Bapak Kepala Sekolah ataupun yang mewakili dan diikuti oleh guru-guru beserta Staff Tata Usaha, dan siswa;
2. Setiap hari Senin-Sabtu praktikan memantau langsung apel pagi yang diadakan oleh Sekolah pada jam 06.45 – 07.00 WIB sebelum KBM dimulai dan apel siang jurusan setelah KBM selesai.

3. Setiap hari sabtu praktikan mengikuti acara olahraga bersama dengan siswa dan juga tenaga pendidik SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang.
4. Setiap hari yang ditentukan oleh Sekolah praktikan melaksanakan tugas piket di *lobby* Sekolah bersama guru-guru piket. tugas piket meliputi: mencatat nama-nama siswa yang datang terlambat, mendata nama-nama siswa yang tidak hadir, dan mengedarkan absensi kehadiran guru dan siswa/siswi ke setiap kelas, serta mengisi jam pelajaran yang kosong.
5. Setiap hari yang ditentukan oleh Sekolah praktikan melaksanakan tugas piket Kesiswaan bersama. Tugas piketnya meliputi mencatat nama-nama siswa yang terlambat dan memberi siswa tersebut sanksi;

I. Proses Bimbingan

1. Dengan Guru Pamong

Proses bimbingan antara praktikan dan guru pamong berjalan dengan baik dan lancar. Praktikan dapat berkomunikasi secara langsung dengan guru pamong untuk memecahkan suatu masalah yang timbul. Guru pamong selalu memberikan bimbingan, pengarahan, dorongan, masukan serta saran yang berkaitan dengan proses pelaksanaan KBM di kelas agar dapat berjalan secara lancar, efektif, dan efisien. Praktikan selalu diberi pengawasan selama proses KBM berlangsung. Setelah proses KBM berakhir, guru pamong memberikan komentar dan masukan kepada praktikan selama mengajar.

Adapun bimbingan yang diberikan kepada praktikan sebagai berikut:

- a. Memperkenalkan praktikan kepada siswa yang akan diajarkan;
- b. Memeriksa, mengomentari, dan menilai setiap rencana pengajaran yang disusun oleh praktikan serta mencantumkan nilai tersebut dalam Panduan Praktik Kependidikan (PPK);
- c. Mengamati dan menilai setiap penampilan praktikan dan membuat catatan mengenai penampilan praktikan untuk selanjutnya mencantumkan nilai tersebut langsung dari PPK.

2. Dengan Dosen Pembimbing

Proses bimbingan dengan dosen pembimbing tidak mengalami banyak masalah, beliau dapat dihubungi kapan saja dan selalu bersedia membantu praktikan. Beliau juga sangat memperhatikan kondisi dan keadaan setiap para mahasiswa PPL yang

dibimbingnya. Kemudian beliau selalu memantau perkembangan kami dan tetap berusaha untuk datang ke lokasi PPL.

Adapun bimbingan yang diberikan oleh dosen pembimbing yaitu:

- a. Mendampingi praktikan kesekolah/tempat latihan pada waktu penyerahan;
- b. Memberikan saran-saran apabila praktikan menemukan masalah;
- c. Membantu memelihara dan meningkatkan hubungan baik yang saling menguntungkan antara praktikan dan pihak sekolah.

BAB II

MASALAH-MASALAH KEPENDIDIKAN

A. Pengelolaan/Pelaksanaan Kurikulum

Pengertian pendidikan adalah suatu proses pembelajaran pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan sekumpulan manusia yang diwariskan dari satu generasi ke generasi selanjutnya melalui pengajaran, pelatihan, dan penelitian.

Ada juga yang mengatakan definisi pendidikan adalah suatu usaha sadar yang dilakukan secara sistematis dalam mewujudkan suatu belajar-mengajar agar para peserta didik dapat mengembangkan potensi dirinya. Dengan adanya pendidikan, maka seseorang dapat memiliki kecerdasan, akhlak mulia, kepribadian, kekuatan spritual, keterampilan yang bermanfaat bagi diri sendiri dan masyarakat.

Penyelenggaraan pendidikan sebagaimana yang diamanatkan dalam Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional diharapkan dapat mewujudkan proses berkembangnya kualitas pribadi peserta didik sebagai generasi penerus bangsa di masa depan yang diyakini akan menjadi faktor determinan bagi tumbuh kembangnya bangsa dan Negara Indonesia sepanjang zaman.

Pengembangan kurikulum 2013 merupakan langkah lanjutan pengembangan kurikulum berbasis kompetensi yang telah dirintis pada tahun 2004 dan KTSP 2006 yang mencakup kompetensi sikap, pengetahuan dan ketrampilan secara terpadu. KTSP masih dianggap belum sepenuhnya berbasis kompetensi sesuai dengan ketentuan fungsi dan tujuan pendidikan nasional, sehingga perlu pengembangan kurikulum baru yang mampu menutupi kelemahan-kelemahan dari kurikulum sebelumnya. Kurikulum 2013 dilandasi pemikiran tantangan masa depan yaitu tantangan abad ke-21 yang ditandai dengan abad ilmu pengetahuan, *knowledge-based society* dan kompetensi masa depan. Selain itu beberapa alasan perlunya pengembangan kurikulum 2013 adalah: (1) perubahan proses pembelajaran (dari siswa diberi tahu menjadi siswa mencari tahu) dan proses penilaian (dari berbasis output menjadi berbasis proses dan output) memerlukan penambahan jam pembelajaran; (2) kecenderungan banyak Negara menambah jam pelajaran; (3) perbandingan dengan Negara-negara lain menunjukkan jam pelajaran di Indonesia dengan Negara-negara lain menunjukkan jam pelajaran di Indonesia dengan Negara lain relative lebih singkat.

Pemerintah lewat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan sudah melakukan uji public guna mendapatkan tanggapan dari berbagai elemen masyarakat. Implementasi kurikulum 2013 berlaku bagi sekolah yang sudah akreditasi A maupun yang belum terakreditasi, sehingga bisa diketahui apa kelemahan di sekolah akreditasi dan apa kelemahan kurikulum di Sekolah yang belum akreditasi. Untuk tahap awal, kurikulum 2013 diterapkan ke beberapa kelas, yakni sekolah dasar kelas 1 sampai kelas IV sedangkan untuk SMP dan SMA/SMK masing-masing kelas I.

Pada kenyataannya, prioritas sasaran implementasi kurikulum 2013 ini adalah sekolah; yang terakreditasi A. Mendikbud merilis ada 6.410 sekolah eks-RSBI dan berakreditasi A yang akan menjadi sasaran implementasi kurikulum 2013. Masing-masing terdiri dari 2.598 SD, 1521 SMP, 1270 SMA, dan 1021 SMK. Sasaran prioritas implementasi kurikulum 2013 semula akan dilakukan pada 132 ribu sekolah, kemudian berubah menjadi 6.410 sekolah.

Minimnya sosialisasi juga mengakibatkan rendahnya tingkat pemahaman guru terhadap kurikulum 2013 ini. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan guru-guru hanya senasas memahami kurikulum, namun untuk membuat perencanaan dan penerapan di sekolah mereka belum bisa menjalankan sesuai dengan harapan pemerintah. Berdasarkan hasil observasi kepada guru-guru, ternyata masih banyak guru yang kebingungan dalam menerapkan kurikulum tersebut. Para guru masih belum paham tentang kompetensi inti dan kompetensi dasar, sehingga mereka kesulitan tentang bagaimana cara mengajar dan menilai. Pada kurikulum sebelumnya, guru lebih banyak memberikan materi di depan kelas, namun pada kurikulum 2013 siswa yang dituntut berperan aktif. Tidak hanya guru, tetapi peserta didik juga masih banyak yang bingung. Hal ini terlihat dari masih banyaknya peserta didik yang belum siap mengikuti pembelajaran dengan kurikulum 2013.

Dengan mengetahui kesulitan yang dialami guru dan peserta didik dapat dicari faktor-faktor yang menyebabkan kesulitan tersebut dan sekaligus dicari solusi untuk menyelesaikan permasalahan tersebut.

B. Pengadaan Kesejahteraan Personal

Kepala sekolah merupakan personal sekolah yang bertanggung jawab terhadap seluruh kegiatan-kegiatan sekolah. Ia mempunyai wewenang dan tanggung jawab penuh untuk

meyelenggarakan seluruh kegiatan pendidikan dalam lingkungan sekolah yang dipimpinnya. Ia adalah orang yang paling bertanggung jawab terhadap terselenggaranya pendidikan berkualitas di sekolah yang di pimpinnya.

Ketercapaian tujuan pedidikan sangat bergantung pada kecakapan dan kebijakan kepemimpinan kepala sekolah yang merupakan salah satu pemimpin pendidikan. Karena, kepala sekolah merupakan pejabat yang professional dalam organisasi sekolah yang bertugas mengatur semua sumber organisasi dan bekerjasama dengan guru-guru dalam mendidik siswa untuk mencaai tujuan pendidikan. Kepala sekolah berperan sebagai administrator sekolah. Data-data sekolah perlu diadministrasikan, meliputi data: administrasi proses belajar mengajar, administrasi kurikulum, administrasi pendidikan dan tenaga kependidikan, administrasi peserta didik, administrasi sarana dan prasarana, administrasi keuangan, administrasi komite sekolah, administrasi hubungan sekolah-masyarakat, administrasi surat menyurat dan kearsipan.

C. Pembinaan Kesiswaan

Dalam hal pembinaan kesiswaan, siswa dituntut untuk menaati tata tertib kehidupan sosial sekolah, salah satunya dituntut untuk menggunakan seragam putih abu untuk hari Senin, hari selasa menggunakan baju jurusan masing-masing, hari Rabu menggunakan baju jurusan masing-masing, hari Kamis menggunakan baju batik, hari jumat menggunakan baju muslim, dan hari Sabtu menggunakan baju pramuka. Pada umumnya untuk masuk dan pulang sekolah siswa/siswi SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang tepat waktu. Sedangkan untuk ketertiban dan kebersihan tidak ada masalah karena para siswa melaksanakan tugas piketnya dengan baik. Begitu juga untuk sopan santun dalam pergaulan kehidupan di sekolah tidak ada masalah.

Pembinaan kesiswaan di SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang terdiri dari:

1. Mengenai pakaian seragam
2. Rambut, kuku, tata rias wajah
3. Masuk dan pulang sekolah
4. Kebersihan, kedisiplinan, dan ketertiban
5. Sopan santun dalam pergaulan
6. Upacara bendera

7. Kegiatan keagamaan

Ada beberapa masalah yang dihadapi, misalnya mengenai masuk sekolah. Sebagian siswa SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang yang datang terlambat ke sekolah. Padahal mereka sudah mengetahui ketetapannya masuk pada pukul 07.00 WIB Sebelum apel pagi. kemudian untuk kegiatan sekolah di mana siswa SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang setiap pagi di haruskan untuk mengikuti apel pagi kurang lebih 10 menit sebelum kegiatan belajar mengajar berlangsung.

D. Penyelenggaraan Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan- kegiatan yang dilakukan dalam mengembangkan aspek- aspek tertentu dari apa yang ditemukan pada kurikulum yang sedang dijalankan, termasuk yang berhubungan dengan bagaimana penerapan yang sesungguhnya dari ilmu pengetahuan yang dipelajari oleh peserta didik sesuai dengan tuntutan keuthan hidup mereka maupun lingkungan sekitarnya.

Kegiatan yang terdapat di SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang bukan hanya intrakurikuler tetapi terdapat kegiatan ekstrakurikuler juga yang banyak diterapkan.

Berikut jenis kegiatan ekstrakurikuler yang selalu aktif dilaksanakan siswa:

1. Pramuka
2. Paskibra
3. Palang Merah Remaja (PMR)
4. Rohis
5. Seni Tari
6. Seni Musik
7. Teater

E. Pembinaan Kerjasama dengan Orang Tua Murid

Hubungan antara sekolah dan masyarakat khususnya orang tua murid merupakan salah satu faktor dalam mewujudkan sekolah efektif. Upaya itu akan terlaksana bila mendapatkan dukungan dari masyarakat. Hal ini telah diraih SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang. Komunikasi yang terus dilakukan antara kepala sekolah, dewan guru, dan karyawan SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang dengan orang tua murid sangat baik. Di

mana guru selalu terlibat orang-orang yang ada hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan-kegiatan seperti:

1. Saling tukar informasi secara berkelanjutan antara sekolah dan orang tua siswa mengenai perkembangan pembelajaran perilaku dan kepribadian siswa.
2. Mengadakan musyawarah untuk mengatasi masalah yang berhubungan dengan kesalahpahaman antara sekolah, orang tua murid, dan masyarakat dalam pendidikan dan pelaksanaan tata tertib siswa.

Adapun tugas orang tua antara lain:

1. Menghadiri undangan dari sekolah baik untuk rapat anggota komite, pengambilan rapat maupun panggilan untuk membicarakan masalah.
2. Manandatangani perkembangan siswa.
3. Mendorong agar dalam melaksanakan program 9K (keamanan, ketertiban, kebersihan, kekeluargaan, keindahan, dan kesejahteraan).
4. Mengundang orang tua siswa dalam berbagai pertemuan penting.
5. Menyiapkan buku penghubung sebagai sarana komunikasi antara sekolah dengan orang tua siswa, termasuk sanksi bagi yang melanggar dan pengumuman atau pesan yang harus diketahui oleh orang tua siswa mengenai penggunaan keuangan komite dan ketercapaian program sekolah.

F. Pengadaan Fasilitas Lingkungan Belajar dan Sebagainya

Sekolah merupakan lembaga formal yang memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Sekolah juga merupakan tempat berlangsungnya kegiatan belajar mengajar sebagai tempat berlangsungnya KBM, maka disekolah terjadi proses belajar. Proses belajar dan hasilnya hanya dapat diamati dari perubahan tingkah laku yang berbeda dari sebelumnya pada diri seseorang baik dalam hal pengetahuan, efektif maupun psikomotor. Secara garis besar, proses belajar dipengaruhi oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor-faktor internal meliputi: faktor fisiologis, yaitu jasmani siswa dan faktor psikologis, yaitu kecerdasan atau intelegensi siswa, motivasi, minat, sikap dan bakat. Faktor-faktor eksternal meliputi lingkungan alamiah dan lingkungan

sosial budaya, sedangkan lingkungan nonsosial atau instrumental, yaitu kurikulum, program, fasilitas belajar, dan guru.

Kelas merupakan sarana yang tepat untuk melaksanakan fasilitas proses belajar mengajar. Kelas merupakan komponen peranan penting dalam mencapai keberhasilan dalam proses belajar mengajar, karena pengolahan kelas yang kurang baik akan sangat berpengaruh terhadap situasi belajar setiap peserta didik. Peserta didik di SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang terdiri atas kelas X, XI, dan XII yang masing-masing kelas tersebut sudah diatur sedemikian rupa, baik mengenai kebersihan maupun kerapian sesuai kebutuhan, sehingga nyaman dan aman bagi peserta didik.

SARANA DAN PRASARANA SEKOLAH YANG DIMILIKI

DATA INVENTARIS

NO	NAMA BARANG	Lantai 1									Lantai 2						Lantai 3					JMLH			
		R. GR	R. KS	R. BK	R. TU	R. RPT	R. YS	R. PUS	L. PER	L. FAR	L. KMA	XI FAR	XI FAR	X FAR	XI PER	XI PER	R. CDG	X PER1	X PER2	R. GD	L. KOM		R. OSIS	MSHL	
1	AC	1				1	1	1	1	1		1				1					1			9	
2	Komputer Hidup				1																11			12	
3	Komputer Mati																				10			10	
4	Lemari Besi Besar	1																						1	
5	Lemari Besi Kecil			1	1						1												1	4	
6	Lemari Kaca		1		2				2															5	
7	Meja Kaca	1	1		1			1																4	
8	Meja Kayu	10	1	2	1	1		2	2		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	7	2	52	
9	Kursi Kayu	13		1				16			1	1	1	1		1	1	1			2	6	1	46	
10	Kursi Busa	2	3	1	2	10																		18	
11	Meja Siswa											20	30	32	20	28	20	25	25						200
12	Kursi Siswa											20	30	32	20	28	20	25	25						200
13	Kipas		1	1	1						1	1	1		1	2						1		10	

	Angin																							
14	Jam Dinding	1	1		1							1		1	1	1	1				1	1	1	11
15	Rak Buku							2				1	1	1	1							1		7
16	Foto Presiden	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	21
17	Bendera	1						1	1	1	1	1		1	1				1		1			9
18	Papan Tulis Besar											1	1	1	1	1	1				1			7
19	Papan Tulis Kecil	1	1		1																			3
20	Kotak Sampah	1	1		1	1						1	1	1	1	1	1	1		3		1	16	
21	Papan Visi-Misi	1	1		1			1												1			5	
22	Kursi Plastik				2			1			7													10
23	Lemari Kayu					4											1							5
24	Layar Proyektor					1																		1
25	Proyektor		1			1																		2
26	Kursi Tamu		1				1																	2
27	Kotak P3K							1	1	1												1		4
28	Rak Sepatu							1			1										1		1	4
29	Apar							1				1									1			3
30	Etalase							2	1															3

31	Printer	1			1																			2
32	Tempat Cuci Tngn																							2
33	Handsanitizer	1			1				1	1														4
34	Pingerprin																							1
35	Pompa Air																							1
36	Tedmod																							4
NO	NAMA BARANG	Lantai 1										Lantai 2						Lantai 3					JMLH	
		R. GR	R. KS	R. BK	R. TU	R. RPT	R. YS	R. PUS	L. PER	L. FAR	L. KMIA	XI IFA R	XI IFA R	X IFA R	XI IPE R	XI IPE R	R. CDG	X PER1	X PER2	R. GD	L. KOM	R. OSIS		MSHL
37	Tirai	1				1		1	1	1														5
38	Sterilisasi								1															1
39	Bet Pasien								3															3
40	Timbangan Duduk								2															2
41	Troli Drong Kayu								2															2
42	Kursi Roda								1															1
43	Pantom Lngkp								2															2
44	Meja Komputer																			5	20			25
45	Timbangan Mgram									5														5

46	Timbangan Gram								3													3	
47	Bok Bayi																	3					3
48	Tiang Infus							2										2					4

G. Prosedur Penggunaan dan Pemeliharaan Fasilitas Sekolah

Prosedur Penggunaan dan Pemeliharaan Fasilitas SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang dilakukan oleh Kepala Sekolah dibantu oleh para wakil, guru, dan karyawan serta digunakan dengan baik dan diatur sehingga tercapai tujuan yang diharapkan secara efektif dan efisien.

Dalam kegiatan belajar mengajar fasilitas sekolah dan sarana fisik sekolah digunakan sesuai dengan jadwal yang sudah diatur.

H. Program Pendidikan dan Pelaksanaan Kurikulum SMK Negeri 8 Palembang

Dalam penyusunan program Pendidikan SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang Palembang tahun ajaran 2020/2021. Tidak terlepas dari program pendidikan pada umumnya dan tetap mengacu pada tujuan Pendidikan Nasional sebagaimana di muat di dalam ketetapan MPR No. 2 tahun 1993 untuk meningkatkan kualitas manusia yaitu manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, berkepribadian, beretos kerja, professional, bertanggung jawab dan produktif, sehat jasmani dan rohani, juga menumbuhkan jiwa politik dan mempertebal rasa cinta terhadap tanah air, meningkatkan semangat kebangsaan dan setiakawanan, sosial, dan kesadaran pada sejarah bangsa dan sikap menghargai jasa para pahlawan serta berorientasi pada masa depan.

I. Pembinaan Kesiswaan

Untuk Pembinaan kesiswaan, siswa dituntut untuk menaati tata tertib kehidupan sosial sekolah, salah satunya dituntut untuk mengenakan seragam sekolah. Pada hari Senin mengenakan seragam putih abu-abu, hari selasa mengenakan seragam kejurusan masing-masing, hari Rabu seragam batik, hari Kamis mengenakan seragam batik, hari jumat mengenakan seragam putih, hari sabtu mengenakan seragam pramuka. Ada berbagai macam kegiatan yang dilakukan sekolah yaitu: hari senin upacara, hari rabu karakter bangsa, hari jumat membaca surat Yasiin, hari sabtu kegiatan pramuka

BAB III

UPAYA PENANGGULANGAN MASALAH

A. Penyusunan Rencana Pembelajaran (RPP)

Dalam penyusunan RPP terdapat sedikit perbedaan antara yang telah dipelajari di perkuliahan dengan yang ada di sekolah, namun hal tersebut dapat diatasi dengan seksama. Beberapa solusi dalam mengatasi masalah tersebut yaitu:

1. Berkomunikasi dan berkonsultasi dengan guru pamong sesering mungkin;
2. Jangan malu bertanya dan merasa takut disalahkan oleh guru pamong;
3. Berdiskusi, berbagi, dan bekerja sama dengan teman sesama program studi dan satu pamong;
4. Berlatih dan belajar sesering mungkin serta jangan malu bertanya apabila ada materi yang belum dikuasai secara matang;
5. Membuat RPP sesuai dengan panduan atau contoh yang digunakan di sekolah tersebut;
6. Terapkan lah metode, teknik serta strategi pengajaran olahraga yang telah dipelajari pada mata kuliah saat mengajar.

B. Proses Penampilan

Dalam mengatasi rasa kurang percaya diri dalam proses penampilan, praktikan senantiasa memperhatikan masukan, saran, dan arahan yang baik dari guru pamong, maupun dari pihak lain sehingga proses penampilan berikutnya, praktikan dapat menjadi lebih baik dan terbiasa beradaptasi di dalam lingkungan kelas. Sebelum masuk ke kelas praktikan telah mempelajari hal apa saja yang akan dijelaskan sesuai dengan RPP yang dibuat, praktikan harus menguasai materi, keadaan kelas, dan siswa.

C. Partisipasi dalam Kehidupan Sekolah

Untuk dapat beradaptasi dengan baik terhadap lingkungan sekolah maka praktikan harus mendekati diri kepada siswa maupun pihak guru sehingga dapat mempermudah praktikan dalam menjalankan setiap kegiatan di sekolah tersebut. Selain itu, praktikan juga harus selalu sabar dalam menghadapi semua kendala yang ada.

D. Proses Bimbingan

1. Dengan Guru Pamong

Proses bimbingan dengan guru pamong tidak mengalami kesulitan atau hambatan sebab praktikan melaksanakan bimbingan dari guru pamong berupa arahan mengenai pengelolaan dan pelaksanaan kurikulum proses pembuatan RPP dan penyusunan satuan program pelaksanaan.

2. Dengan Dosen Pembimbing

Dosen pembimbing sangat membantu praktikan selama melaksanakan praktikan di Sekolah, karena dosen pembimbing memberikan bimbingan dan arahan mengenai cara beradaptasi dengan sekolah. Dosen pembimbing juga memberikan nasihat serta pengalaman-pengalaman berharga yang dapat praktikan ambil dan terapkan selama melaksanakan praktikan di SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Program Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan salah satu program yang bertujuan untuk memberikan pengalaman yang luar biasa kepada mahasiswa sebelum menjadi seorang guru, pengalaman tersebut berupa cara pembuatan RPP, menghadapi siswa dengan watak yang berbeda-beda, beradaptasi dengan lingkungan sekolah yang baru bagi praktikan, berinteraksi dengan guru-guru di sana, dan sebagainya.

Dengan adanya PPL tersebut mahasiswa dapat memanfaatkan pengalamannya dengan sebaik-baiknya agar dapat diterapkan tidak hanya dalam dunia pengajaran tetapi juga dapat diterapkan dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial sekolah.

Semoga untuk tahun-tahun berikutnya PPL FKIPB Universitas Bina Darma Palembang menjadi lebih baik lagi dan dapat menciptakan tenaga-tenaga pendidik yang professional, berkualitas, bermutu serta memiliki kompetensi yang luar biasa sehingga dapat mewujudkan generasi-generasi peneruss bangsa yang cerdas.

B. Saran

Adapun saran-saran yang ingin praktikan sampaikan melalui laporan ini adalah sebagai berikut.

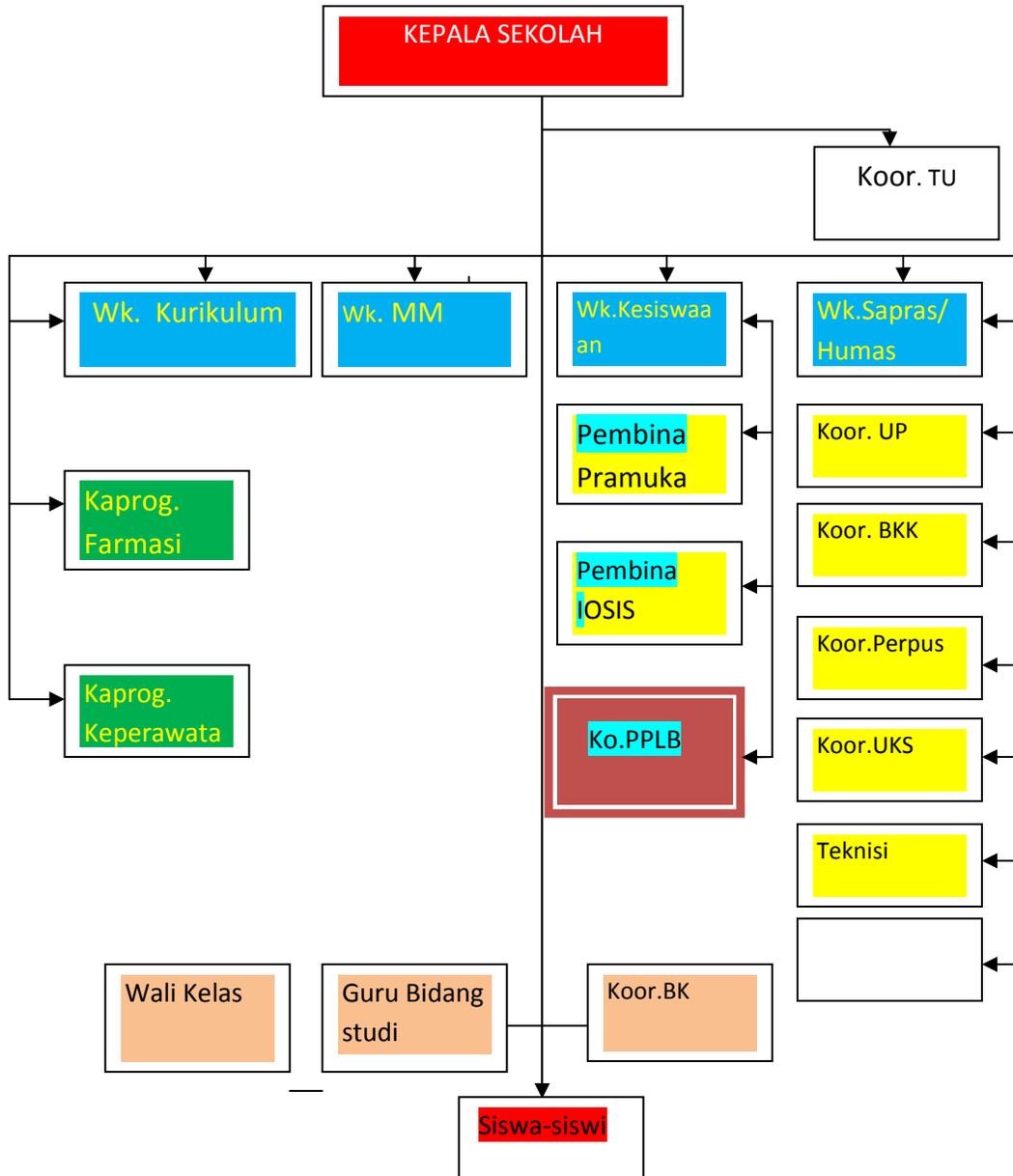
1. Diharapkan kerja sama yang sudah terjalin antara pihak sekolah SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang dengan FKIPB Universitas Bina Darma Palembang hendaknya dapat lebih ditingkatkan lagi.
2. Diharapkan PPL ini akan terus berkembang dan megalami kemajuan untuk tahun-tahun yang akan datang sehingga mahasiswa PPL FKIPB UNIVERSITAS BINA DARMA Palembang sebagai calon guru memiliki pengalaman dalam mengajar secara baik dan benar agar dapat menjadi guru yang berkualitas, professional dalam segala bidang baik dalam lingkungan pendidikan maupun kemasyarakatan.
3. Diharapkan sekolah dapat menambahkan kegiatan Kebugaran Jasmani dalam olahraga atau senam sehat agar siswa dan guru dapat menjaga kondisi fisik dan kesehatannya di masa sekarang ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, K.H. (2012). *Dampak PPL Mahasiswa UM Mataram Dalam Pembentukan Kompetensi Keguruan di SMA Muh.Mataram tahun Pelajaran 2012- 2013.*Jurnal Media Bina Ilmiah. ISSN No. 1978-3787
- Anitah, Sri. (2013). *Pengaruh Pengetahuan KTSP dan Pendidikan Terhadap Kemampuan Menyusun RPP Guru SDN Jatiyoso tahun 2011/2012.* Semarang: Jurnal teknologi Pendidikan Vol. 1, No. 2. 2013 (hal 239-248).
- Arikunto.(2013). *Prosedure Penelitian.* Bandung: Bineka Cipta.
- Djamarah, Syaiful Bahri dan Aswan Zain, (2002).*Strategi Belajar Mengajar,* Jakarta: PT Rineka Cipta,
- Direktorat Akademik UPI. (2015). *Panduan Program Pengalaman Lapangan (PPL).*Bandung-UPI.
- Felder, R.M., & Brent, R. (2005).Understanding student differences.*Journal of Engineering Education,* 94(1), hlm.57-72.
- Hamalik, Oemar. (2009). *Guru Berdasarkan Pendekatan Kompetensi.* Jakarta: Bumi Aksara.
- Hasmi, A.H. (2014). *Kajian Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan IAIN Walisongo Semarang.* Jurnal Cendekia Vol. 12 No. 2, 2014 (hal 335)
- Hernawan.(2007). *Belajar dan Pembelajaran.*Bandung : Upi Press.
- Indah, W.S.N,. (2014) *Pengaruh Nilai Microteaching terhadap Kemampuan Mengajar Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) Mahasisa SI Prodi Tadris Biologi angkatan 2010,* Semarang: IAIN Walisongo

STRUKTUR ORGANISASI

SMK KADER BANGSA PALEMBANG



IDENTITAS MAHASISWA

1. Nama Lengkap : Aang Oktapianus
2. Nomor Induk Mahasiswa : 171330006
3. Progam Studi : Pendidikan Olahraga
4. Tempat / Tanggal Lahir : Tanjung Batu, 09 September 2000
5. Agama : Islam
6. Alamat : Komplek Taman Pinang Indah Blok E no 4
7. Status : Belum Menikah
8. Pekerjaan : Mahasiswa
9. Pendidikan Terakhir : SMA Negeri 19 Palembang
10. Pelaksanaan PPL
 - a. Sekolah Tempat Praktikan : SMK kesehatan Kader Bangsa Palembang
 - b. Nama Kepala Sekolah : Ns. Dedi Fatrida, S.Kep.,M.Kep
 - c. Nama Guru Pamong : H. Musliadie S.Pd.I
 - d. Nama Dosen Pembimbing : Dr. Bangkit Seandi Taroreh, M.Pd

Palembang, 9 November 2020

Mahasiswa PPL

Aang Oktapianus

PROGRAM PEMBELAJARAN

Tahun Ajaran 2020/2021

Kalender

Program Tahunan

Program Semester

Silabus

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

Absensi Siswa

Absensi Mahasiswa PPL

Jadwal Tugas Mahasiswa PPL



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA SELATAN
DINAS PENDIDIKAN
SMK KESEHATAN KADER BANGSA PALEMBANG
AKREDITASI “ A “

Jl. KH. Wahid Hasyim 5 Ulu Palembang, Telp. 0711-517744, 515151 Fax. 0711-517744

KALENDER AKADEMIK KESEHATAN KADER BANGSA PALEMBANG
SEMESTER GAZAL TAHUN PELAJARAN 2020/ 2021

Bulan Juli 2020						Jumlah Hari Efektif	Tanggal Khusus	Kegiatan	
Minggu		5	12	19	26	14	1-11	Libur Semester	
Senin		6	13	20	27		13, 14	Matrikulasi kelas X	
Selasa		7	14	21	28		13	Hari Pertama TP 2020-2021	
Rabu	1	8	15	22	29				
Kamis	2	9	16	23	30				
Jum'at	3	10	17	24	31		31	Idhul Adha 1441 H	
Sabtu	4	11	18	25					
Bulan Agustus 2020						Jumlah Hari Efektif	Tanggal Khusus	Kegiatan	
Minggu		2	9	16	23	22			
Senin		3	10	17	24		31	17	HUT Proklamasi RI ke 75
Selasa		4	11	18	25			18-19	Lomba/ Perayaan HUT RI ke 75
Rabu		5	12	19	26			20	Tahun Baru Hijrah 1442 H
Kamis		6	13	20	27				
Jum'at		7	14	21	28				
Sabtu	1	8	15	22	29				
Bulan September 2020						Jumlah Hari Efektif	Tanggal Khusus	Kegiatan	
Minggu		6	13	20	27	26			
Senin		7	14	21	28				
Selasa	1	8	15	22	29				
Rabu	2	9	16	23	30				
Kamis	3	10	17	24					
Jum'at	4	11	18	25					
Sabtu	5	12	19	26					
Bulan Oktober 2020						Jumlah Hari Efektif	Tanggal Khusus	Kegiatan	
Minggu		4	11	18	25	26	1-3	UHB Kelas X	
Senin		5	12	19	26		5-10	UHB kelas XII	

Selasa		6	13	20	27			12-17	UHB kelas XI
Rabu		7	14	21	28				
Kamis	1	8	15	22	29				
Jum'at	2	9	16	23	30			29	Maulid Nabi Muhammad SAW
Sabtu	3	10	17	24	31				
Bulan November 2020							Jumlah Hari Efektif	Tanggal Khusus	Kegiatan
Minggu	1	8	15	22	29		25		
Senin	2	9	16	23	30				
Selasa	3	10	17	24					
Rabu	4	11	18	25					
Kamis	5	12	19	26					
Jum'at	6	13	20	27					
Sabtu	7	14	21	28					
Bulan Desember 2020							Jumlah Hari Efektif	Tanggal Khusus	Kegiatan
Minggu		6	13	20	27		18	1-7	PAS kelas X
Senin		7	14	21	28			8-14	PAS kelas XII
Selasa	1	8	15	22	29			15-21	PAS kelas XI
Rabu	2	9	16	23	30			25	Hari Raya Natal
Kamis	3	10	17	24	31			26	Pembagian Raport
Jum'at	4	11	18	25				28-31	Libur Semester
Sabtu	5	12	19	26					

Keterangan :

Tahun	Bulan	Jumlah Hari			Jumlah Hari Efektif	Keterangan Warna	
		HK	HL	HE		Warna	Keterangan
2020	Juli	31	17	14	131	TE	MPLS/ Matrikulasi
	Agustus	31	9	22		E	Hari Efektif
	September	30	4	26		TE	Class Meeting/ Smansa Day
	Oktober	31	5	26		L	Hari Libur Nasional
	November	30	5	25		E	PAS/USBN/UHB
	Desember	31	13	18		TE	Pembagian Rapor
	Jumlah Hari	184	53	131		L	Libur Semester

Palembang, 11 November 2020

Kepala SMK Kesehatan Kader Bangsa
Palembang

Ns. Dedi Fatrida, S.Kep., M.Kep.
NIY : 19870730201702001

**KALENDER AKADEMIK SMA NEGERI 1 PALEMBANG
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2020/ 2021**

Bulan Januari 2021							Jumlah Hari Efektif	Tanggal Khusus	Kegiatan
Minggu		3	10	17	24	31	18	1	Tahun Baru Masehi
Senin		4	11	18	25			2-9	Libur Semester Gazal
Selasa		5	12	19	26			11	Hari Pertama Belajar Smt Genap
Rabu		6	13	20	27				
Kamis		7	14	21	28				
Jum'at	1	8	15	22	29				
Sabtu	2	9	16	23	30				
Bulan Februari 2021								Jumlah Hari Efektif	Tanggal Khusus
Minggu		7	14	21	28		23		
Senin	1	8	15	22					
Selasa	2	9	16	23				12	Tahun Baru Imlek
Rabu	3	10	17	24					
Kamis	4	11	18	25					
Jum'at	5	12	19	26					
Sabtu	6	13	20	27					
Bulan Maret 2021								Jumlah Hari Efektif	Tanggal Khusus
Minggu		7	14	21	28		26	6-13	UHB Kelas X
Senin	1	8	15	22	29			15-20	UHB Kelas XI
Selasa	2	9	16	23	30			11	Isra' Mijraj 1442 H
Rabu	3	10	17	24	31			14	Hari Raya Nyepi
Kamis	4	11	18	25					
Jum'at	5	12	19	26					
Sabtu	6	13	20	27					
Bulan April 2021								Jumlah Hari Efektif	Tanggal Khusus
Minggu		4	11	18	25		22	2	Wafat Isa Al-Masih
Senin		5	12	19	26			12-14	Libur Awal Ramadhan 1442 H
Selasa		6	13	20	27				
Rabu		7	14	21	28				
Kamis	1	8	15	22	29				
Jum'at	2	9	16	23	30				
Sabtu	3	10	17	24					
Bulan Mei 2021								Jumlah Hari	Tanggal Khusus

							Efektif		
Minggu		2	9	16	23	30	7	1	Hari Buruh Nasional
Senin		3	10	17	24	31		3-5	Pesantren Ramadhan
Selasa		4	11	18	25			6-12	Libur Jelang Idul Fitri
Rabu		5	12	19	26			13	Kenaikan Yesus Kristus
Kamis		6	13	20	27			13-14	Idul Fitri 1442 H
Jum'at		7	14	21	28			15-21	Libur Sesudah Idul Fitri
Sabtu	1	8	15	22	29			26	Hari Raya Waisak
Bulan Juni 2021							Jumlah Hari Efektif	Tanggal Khusus	Kegiatan
Minggu		6	13	20	27		16	1	Hari Lahir Pancasila
Senin		7	14	21	28			7-12	PAS Kelas X
Selasa	1	8	15	22	29			14-19	PAS Kelas XI
Rabu	2	9	16	23	30			21-25	Class Meeting/ Pengolahan Nilai
Kamis	3	10	17	24				26	Pembagian Raport
Jum'at	4	11	18	25				28-30	Libur Semester
Sabtu	5	12	19	26					

Keterangan :

Tahun	Bulan	Jumlah Hari			Jumlah Hari Efektif	Keterangan Warna	
		HK	HL	HE		Warna	Keterangan
2021	Januari	31	13	18	112	TE	MPLS/ Pesantren Ramadhan
	Februari	28	5	23		E	Hari Efektif
	Maret	31	5	26		TE	Class Meeting/ Smansa Day
	April	30	8	22		L	Hari Libur Nasional
	Mei	31	24	7		E	PAS/USBN/ UHB
	Juni	30	14	16		TE	Pembagian Rapor
	Jumlah Hari	181	69	112		L	Libur Semester

Palembang, 11 N0vember 2020

Kepala SMK Kesehatan Kader Bangsa
Palembang

Ns. Dedi Fatrida, S.Kep.,M.Kep.
NIY : 19870730201702001



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA SELATAN
DINAS PENDIDIKAN
SMK KESEHATAN KADER BANGSA PALEMBANG
AKREDITASI “ A “

Jl. KH. Wahid Hasyim 5 Ulu Palembang, Telp. 0711-517744, 515151 Fax. 0711-517744

PROGRAM TAHUNAN

Mata Pelajaran : PJOK
Satuan Pendidikan : SMK Kesehatan Kader bangsa Palembang
Kelas / Semester : X / Ganjil dan Genap
Tahun Pelajaran : 2020/2021

Kompetensi Inti

- **KI-1 dan KI-2:** **Menghayati dan mengamalkan** ajaran agama yang dianutnya. **Menghayati dan mengamalkan** perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional”.
- **KI 3:** Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
- **KI4:** Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

S M T	Kompetensi Dasar	Alokasi Waktu @ 45'
1	3.1. Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bolabesar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*) 4.1. mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola	16

S M T	Kompetensi Dasar	Alokasi Waktu @ 45'
	besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik *)	
	3.2. Menganalisis keterampilan gerak salah satu per-mainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik* 4.2. Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk meng-hasilkan koordinasi gerak yang baik*	16
	3.3. Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk meng-hasilkan gerak yang efektif *) 4.3. Mempraktik- kan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)	6
	3.4. Menganalisis keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **) 4.4. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **)	6
	3.5. Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar 4.5. Mempraktik-kan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	6
	3.6. Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai. 4.6. Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.	8
2	3.7. Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama. 4.7. Mempraktikkan hasil analisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama	8
	3.8. Menganalisis keterampilan satu gaya renang ***) 4.8. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan satu gaya renang ***)	10

S M T	Kompetensi Dasar	Alokasi Waktu @ 45'
	3.9. Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat. 4.9. Mempresentasikan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat	6
	3.10. Menganalisis berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya 4.10. Mempresentasikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.	6

Palembang, 11 November 2020

Mengetahui,
Guru Pamong

Mahasiswa PPL

H. Musliadie, S.Pd.I

NIY : 19841105201706006

Aang Oktapianus

NIM : 171330006

PROGRAM SEMESTER

Tahun Pelajaran : 2020/2021
Kelas/Semester : X / Ganjil
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Alokasi Waktu : 2 Jam / Minggu

Materi Pokok / Kompetensi Dasar	Jml JP	JULI				Agustus					September				Oktober				November								
		1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2						
7.1. Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bolabesar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*)	12 JP			2	2	2	2	2	2																		
8.1. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik *)																											
7.2. Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*	12 JP									2	2	2	2	2													
8.2. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*																											
3.3. Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)	6 JP																	2	2			2					
4.3. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)																											
7.4. Menganalisis keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **)	6 JP																									2	2
8.4. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **)																											
7.5. Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	6 JP																										2
8.5. Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar																											
Jumlah Jam Efektif	42 JP			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				2	2			2	2	2	2	2	
Jumlah Jam Cadangan	0 JP																										
Jumlah Jam Total Semester Ganjil	42 JP			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				2	2			2	2	2	2	2	

Palembang, 11 November 2020

Mengetahui,
Guru Pamong

Mahasiswa PPL

H. Musliadie, S.Pd.I

NIY : 19841105201706006

Aang Oktapianus

NIM : 171330006

PROGRAM SEMESTER

Tahun Pelajaran : 2020/2021
Kelas/Semester : X / Genap
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Alokasi Waktu : 2 Jam / Minggu

Materi Pokok / Kompetensi Dasar	Jml JP	Januari					Februari					Maret					April					Mei					Jun		
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3
3.6. Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.	8 JP		2	2	2	2																							
4.6. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.																													
3.7. Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.	8 JP																												
4.7. Mempraktikkan hasil analisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama							2	2	2	2																			
3.8. Menganalisis keterampilan satu gaya renang (***)	10JP																2	2	2										
4.8. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan satu gaya renang (***)												2																	
3.9. Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat.	6 JP																					2	2						
4.9. Mempresentasikan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat																													
3.10.Menganalisis berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya	6JP																												
4.10.Mempresent-asikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.																											2	2	
Jumlah Jam Efektif	38 JP		2	2	2	2	2	2	2	2		2					2	2	2	2		2	2	2			2	2	
Jumlah Jam Cadangan	0 JP																												
Jumlah Jam Total Semester Genap	38 JP		2	2	2	2	2	2	2	2		2					2	2	2	2		2	2	2			2	2	

Palembang, 11 November 2020

Mengetahui,
Guru Pamong

Mahasiswa PPL

H. Musliadie, S.Pd.I
NIY : 19841105201706006

Aang Oktapianus
NIM : 17133

SILABUS

Nama Sekolah : SMK KESEHATAN KADER BANGSA PALEMBANG
Mata Pelajaran : PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK)
Kelas : XI (Sebelas)

Kompetensi Inti:

KI-1 dan KI-2: Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional”.

KI 3: Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah

KI4: Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*)</p> <p>4.1 Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik *)</p>	<p>Sepakbola:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengumpan bola • Menembak bola • Mengontrol bola • Menggiring bola • Menyundul bola • Lemparan kedalam • Gerak tanpa bola 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan gerak permainan sepakbola (mengumpan bola, menembak bola, mengontrol bola, menggiring bola, menyundul bola, lemparan kedalam, gerak tanpa bola) • Siswa mencoba dan melakukan keterampilan gerak permainan sepakbola (mengumpan bola, menembak bola, mengontrol bola, menggiring bola, menyundul bola, lemparan kedalam, gerak tanpa bola) • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru • Siswa memperagakan hasil belajar keterampilan gerak permainan sepakbola ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri
	<p>Bolavoli:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passing bawah • Passing atas • Servis bawah • Servis atas • Smash/spike 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak permainan bolavoli (<i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash/ spike</i>, block/bendungan) dengan berbagai bagian posisi

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Block/</i> bendungan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. • Siswa menerima umpan balik dari guru. • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak permainan bolavoli ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri
	Bolabasket: <ul style="list-style-type: none"> • Melempar bola • Menangkap bola • Menggiring bola • Menembak bola • <i>Lay Up shoot</i> • <i>Pivot</i> • <i>Rebound</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak permainan bolabasket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola, <i>lay up shoot</i>, <i>pivot</i> dan <i>rebound</i>) dengan berbagai posisi) • Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja) • Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak permainan bolabasket ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
3.2 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik* 4.2 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu	Softball: <ul style="list-style-type: none"> • Melempar, • Menangkap, • Memukul bola menggunakan pemukul, • Berlari ke base, • Mematikan lawan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak permainan softball (melempar, menangkap, memukul bola menggunakan pemukul, berlari ke <i>base</i>, dan mematikan lawan). • Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
permainan bola kecil untuk meng-hasilkan koordinasi gerak yang baik*		<p>menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak permainan softball ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
	<p>Bulutangkis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posisi berdiri dan foot work, • Pegangan raket, • Pukulan atas dan bawah, • Servis 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak permainan bulutangkis (posisi berdiri dan <i>footwork</i>, pegangan raket, pukulan atas dan bawah, dan servis) • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran • Siswa menerima umpan balik dari guru. • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak permainan bulutangkis ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
	<p>Tenis Meja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memegang bet • Pukulan <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> • Servis 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan gerak permainan tenis meja (memegang bet, pukulan <i>forehand</i> dan <i>backhand</i>, dan servis) • Siswa membagi diri ke dalam delapan kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok memegang bet, kelompok pukulan <i>forehand</i>, dan seterusnya). Di dalam kelompok ini setiap siswa secara berulang-ulang mempraktikkan gerak sesuai dengan nama kelompoknya • Setiap anggota kelompok berkunjung ke

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		<p>kelompok lain untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompok lain setelah mendapatkan aba-aba dari guru</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setiap anggota kelompok kembali ke kelompok masing-masing untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompoknya sendiri setelah mendapatkan aba-aba dari guru • Siswa menerima umpan balik secara individual maupun klasikal dari guru. • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak permainan tenis meja ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri
<p>3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)</p> <p>4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)</p>	<p>Jalan Cepat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Start • Gerakan jalan cepat • Memasuki garis finis 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak jalan cepat (gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis). • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. • Siswa menerima umpan balik dari guru. • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak jalan cepat ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
	<p>Lari Jarak Pendek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Start • Gerakan lari jarak pendek • Memasuki garis finis 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan gerak lari jarak pendek (gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis) • Siswa mencoba dan melakukan keterampilan gerak lari jarak pendek (gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis) dengan berbagai posisi baik tanpa awalan maupun dengan awalan • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru • Siswa memperagakan hasil belajar keterampilan gerak lari jarak pendek ke dalam

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		<p>permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
	<p>Lompat Jauh:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Awalan • Tolakan • Melayang di udara • Mendarat 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri (<i>selfcheck sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak lompat jauh (gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat) • Siswa mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri • Siswa melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (tolakan/tumpuan), maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua (awalan), dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi. • Siswa mendapatkan umpan balik secara intrinsik (<i>intrinsic feedback</i>) dari diri sendiri • Siswa melakukan keterampilan gerak lompat jauh ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional yang dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama • Umpan balik disediakan dalam lembar periksa sendiri, dan secara oleh siswa. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
	<p>Tolak Peluru:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memegang peluru • Awalan • Menolak peluru • Gerak lanjutan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan) • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran • Siswa menerima umpan balik dari guru • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak tolak peluruke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
<p>3.4 Menganalisis keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **)</p> <p>4.4 Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **)</p>	<p>Pencaksilat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kuda-kuda • Pola langkah • Pukulan • Tendangan • Tangkisan • Elakan • Hindaran 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai keterampilan gerak beladiri (sikap kuda-kuda dan pola langkah, serangan dengan tangan, serangan dengan kaki, belaan, dan elakan) • Siswa membagi diri ke dalam kelompok sesuai dengan petunjuk guru • Siswa merancang rangkain gerak (jurus) seni beladiri sesuai dengan gerakan yang dikuasai dan kreativitas kelompok dalam bentuk tulisan dan gambar (paling tidak memuat dua puluh gerakan dan menuju tiga arah • Setiap anggota kelompok mencoba secara bersama-sama hasil rancangan jurus tersebut dan saling memberikan umpan balik • Siswa memaparkan hasil rancangan kelompoknya, disertai peragaan seluruh anggota kelompok secara bergantian di depan kelas dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, keberanian, dan kerja sama
<p>3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar</p> <p>4.5 Mempraktik-kan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar</p>	<p>Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Komposisi tubuh • Daya tahan jantung dan paru-paru/ <i>cardiovascular</i> • Daya tahan otot • Kelenturan • Kekuatan • Pengukuran kebugaran jasmani 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan jantung dan paru-paru (<i>cardiovascular</i>), daya tahan otot, kelenturan, dan kekuatan), serta pengukurannya • Siswa mencoba latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang telah diperagakan oleh guru • Siswa mempraktikkan secara berulang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama • Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		di akhir pembelajaran
<p>3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.</p> <p>4.6 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.</p>	<p>Senam Lantai</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lompat kangkang • Lompat jongkok 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan rangkaian gerak senam lantai (lompat kangkang dan lompat jongkok) • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran • Siswa menerima umpan balik dari guru • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan • Siswa mencoba tugas keterampilan rangkaian gerak senam lantai dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
<p>3.7 Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.</p> <p>4.7 Mempraktikkan hasil analisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama</p>	<p>Aktivitas Gerak Berirama:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Langkah • Ayunan Lengan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak tujuan pembelajaran, dan penjelasan permasalahan yang akan diselesaikan mengenai rangkaian keterampilan gerak dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak) • Siswa menyimak langkah-langkah menyelesaikan masalah dalam aktivitas gerak berirama • Siswa mengumpulkan informasi yang sesuai, mencoba gerak dasar berirama untuk mendapatkan penjelasan dan pemecahan masalah, serta menerima umpan balik dari guru • Siswa berbagi tugas dengan teman dalam merencanakan dan menyiapkan karya sebagai laporan untuk menjawab permasalahan sesuai arahan guru • Siswa bersama kelompok memaparkan temuan dan karyanya di depan kelas secara bergantian dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		di akhir pembelajaran berdasarkan kualitas laporan dan dalam mengatasi persoalan.
<p>3.8 Menganalisis keterampilan satu gaya renang ***)</p> <p>4.8 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan satu gaya renang ***)</p>	<p>Renang:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan kaki • Gerakan tangan • Pengambilan napas • Koordinasi gerakan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai keterampilan gerak aktivitas airrenang gaya bebas (gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan) • Siswa mencoba keterampilan gerak aktivitas air yang telah diperagakan oleh guru • Siswa mempraktikkan secara berulang berbagai keterampilan gerak aktivitas air sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, keberanian, dan kerja sama • Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
<p>3.9. Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah.</p> <p>4.9.Mempresentasikan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah</p>	<p>Pergaulan sehat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konsep pergaulan sehat • Prinsip pergaulan sehat • Menghindari Pergaulan yang tidak sehat • Dampak pergaulan yang tidak sehat 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa membagi diri menjadi empat kelompok/sesuai dengan pokok bahasan (konsep pergaulan sehat, prinsip pergaulan sehat, pergaulan tidak sehat, dan dampak pergaulan tidak sehat) • Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada karton untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain • Setiap anggota kelompok membaca dan mencatat hasil diskusi kelompok lain yang ditempel, kemudian membuat pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap kelompok/empat pertanyaan) • Setiap kelompok mengajukan pertanyaan dan dijawab oleh kelompok lain yang membahas pokok bahasan sesuai pertanyaan tersebut • Setiap kelompok menyusun simpulan akhir dan membacakannya di akhir pembelajaran secara bergiliran dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
<p>3.10 Menganalisis berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum</p>	<p>NAPZA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peraturan perundangan • Konsekuensi 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>bagi para pengguna dan pengedar narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya</p> <p>4.10 Mempresent-asikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.</p>	<p>hukum bagi para pengguna dan pengedar .</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penyebab • Gejala • Dampak • Pencegahan 	<p>aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya serta penyebab; gejala; dampak pengguna narkoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melaporkan/ mempresentasikan hasil pengamatan dihadapan guru dan teman sekelas tentang peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru • Siswa membuat kesimpulan hasil diskusi tentang peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) secara individual atau berkelompok dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama

Mengetahui,
Guru Pamong

Palembang, 11 November 2020

Mahasiswa PPL

H. Musliadie, S.Pd.I
NIY : 19841105201706006

Aang Oktapianus
NIM : 171330006

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Sekolah : SMK Kader Bangsa Palembang
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : X(Sepuluh)/(Ganjil)
Materi Pokok : Service forehand dan backhand
Alokasi Waktu : 4 X 45 menit

KOMPETENSI DASAR

3.1 Menerapkan teknik dasar salah satu aktifitas olahraga permainan bola Kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.

4.1 Mempraktikkan tehnik dasar salah satu aktifitas olahraga permainan bola Kecil untuk menghasilkan koordinasi yang baik

Tujuan Pembelajaran

- Peserta didik mengetahui cara melakukan tehnik dasar Tenis Meja
- Peserta didik mampu menganalisa gerakan tehnik dasar Tenis Meja
- Peserta didik mampu menerapkan gerakan tehnik dasar Tenis Meja

Kegiatan Pembelajaran

1. Guru menyampaikan sllam pembuka
2. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran
3. Guru menyampaikan pengantar materi tentang tehnik dasar Tenis Meja
4. Siswa diarahkan untuk menganalisis materi terkait tehnik dasar Tenis Meja
5. Setiap siswa diminta untuk memahami tentang materi tehnik dasar Tenis Meja
6. Melakukan pemanasan
7. Guru membagi siswa menjadi 2 kelompok
8. Guru meragakan salah satu gerakan tehnik dasar Tenis Meja

9. Siswa melakukan gerakan Service. dan Pukulan Forehand dan Pukulan Backhand secara bergantian dengan kordinasi yang baik
10. Siswa melakukan gerakan Service danPukulan Forehand dan Pukulan Backhand dengan koordinasi yang baik.
11. Melakukan pendinginan
12. Guru menutup pelajaran dengan doa

Penilaian pembelajaran

PENGETAHUAN	KETERAMPILAN	SIKAP
Baik peserta didik, wali kelas dan guru dapat melihat hasil pengerjaan soal/ tugas yang dilakukan peserta didik	Dengan menggunakan teknik observasi, guru mengamati kinerja siswa sebagai penilaian aspek keterampilan.	<p>Dengan menggunakan teknik observasi guru menganalisis sikap siswa</p> <p>Disiplin (dapat dilihat dari timestamp saat mulai mengerjakan)</p> <p>Kerja keras dan tanggung jawab (dapat dilihat pada saat siswa mempraktikan gerakan Teknik Dasar Tenis meja)</p>

Mengetahui,
Guru Pamong

Palembang, 11 November 2020

Mahasiswa PPL

H. Musliadie, S.Pd.I
NIY : 19841105201706006

Aang Oktapianus
NIM : 171330006

**JADWAL TUGAS MAHASISWA PPL BINA DARMA PALEMBANG
DI SMK KESEHATAN KADER BANGSA PALEMBANG
TAHUN 2020/2021**

NO	HARI/ TANGGAL	NAMA	TEMPAT PPL	KET
1	Jum'at/ 6-11-2020	Bersama	Pembukaan	
2	Sabtu/ 7-11-2020	Choirul Candra Aang Oktavianus Rendi Alfani	Olahraga Olahraga Olahraga	
3	Senin/ 9- 11-2020	Aang Oktavianus Rendi Alfani Choirul Candra	Sarana Prasarana (SAPRAS) Kujuruan Farmasi dan Perawat Operator	
4	Selasa/ 10-11-2020	Rendi Alfani Choirul Candra Aang Oktavianus	Kujuruan Farmasi dan Perawat Operator Kurikulum	
5	Rabu/ 11- 11- 2020	Choirul Candra Aang Oktavianus Rendi Alfani	Operator Kurikulum Kesiswaan	
6	Kamis/ 12-11-2020	Aang Oktaviang Rendi Alfani Choirul Candra	Kurikulum Kesiswaan Sarana Prasarana (SAPRAS)	
7	Jum'at/13-11- 2020	Rendi Alfani Choirul Candra Aang Oktavianus	Kesiswaana Srana Prasarana (SAPRAS) Kujuruan Farmasi dan Perawat	
8	Sabtu/ 14- 11- 2020	Choirul Candra Aang Oktavianus Rendi Alfani	aSarana Prasarana (SAPRAS) Kujuruan Farmasi dan Perawat Operator	
9	Senin/ 16- 11-2020	Aang Oktavianus Rendi Alfani Choirul Candra	Kujuruan Farmasi dan PerawatOperator Kurikulum	
10	Selasa/17-11- 2020	Rendi Alfani Choirul Candra Aang Oktavianus	Operator Kurikulum Kesiswaan	
11	Rabu/ 18-11- 2020	Choirul Candra Aang Oktavianus Rendi Alfani	Kurikulum Kesiswaan Sarana Prasarana (SAPRAS)	
12	Kamis/19- 11- 2020	Aang Oktavianus Rendi Alfani Choirul Candra	Kesiswaan Sarana Prasarana (SAPRAS) Kujuruan Farmasi dan Perawat	
13	Jum'at/ 20-11-2020	Rendi Alfani Choirul Candra Aang Oktavianus	Sarana Prasarana (SAPRAS) Kujuruan Farmasi dan Perawat Operator	
14	Sabtu/ 21-11-2020	Choirul Candra Aang Oktavianus Rendi Alfani	Olahraga Olahraga Olahraga	
15	Senin/23-11-2020	Aang Oktavianus Rendi Alfani	Perangkat Pembelajaran Perangkat Pembelajaran	

		Choirul Candra	Perangkat Pembelajaran	
16	Selasa/ 24- 11- 2020	Rendi Alfani Choirul Candra Aang Oktavianus	Perangkat Pembelajaran Perangkat Pembelajaran Perangkat Pembelajaran	
17	Rabu/ 25-11-2020	Choirul Candra Aang Oktavianus Rendi Alfani	Perangkat Pembelajaran Perangkat Pembelajaran Perangkat Pembelajaran	
18	Kamis/ 26-11-2020	Aang Oktavianus Rendi Alfani Choirul Candra	Perangkat Pembelajaran Perangkat Pembelajaran Perangkat Pembelajaran	
19	Jum'at/ 27-11- 2020	Rendi Alfani Choirul Candra Aang Oktavianus	Perangkat Pembelajaran Perangkat Pembelajaran Perangkat Pembelajaran	
20	Sabtu/28-11-2020	Choirul Candra Aang Oktavianus Rendi Alfani	Olahraga Olahraga Olahraga	
21	Senin/ 30-11- 2020	Aang Oktavianus Rendi Alfani Choirul Candra	Praktik Mengajar Praktik Mengajar Praktik Mengajar	
22	Selasa/ 1-12-2020	Rendi Alfani Choirul Candra Aang Oktavianus	Praktik Mengajar Praktik Mengajar Praktik Mengajar Praktik Mengajar	
23	Rabu/ 2-12-2020	Choirul Candra Aang Oktavianus Rendi Alfani	Praktik Mengajar Praktik Mengajar Praktik Mengajar	
24	Kamis/3-12-2020	Aang Oktavianus Rendi Alfani Choirul Candra	Praktik Mengajar Praktik Mengajar Praktik Mengajar	
25	Jum'at/4-12-2020	Rendi Alfani Aang Oktavianus Choirul Candra	Praktik Mengajar Praktik Mengajar Praktik Mengajar	
26	Sabtu/5-12-2020	Choirul Candra Rendi Alfani Aang Oktavianus	Olahraga Olahraga Olahraga	
27	Senin/7-12-2020	Bersama	Penutup	

Pembimbing Lapangan

H. Musliadie, S.Pd.i

IDENTITAS MAHASISWA

- | | |
|-----------------------------|--|
| 11. Nama Lengkap | : Choirul Candra |
| 12. Nomor Induk Mahasiswa | : 171330004 |
| 13. Progam Studi | : Pendidikan Olahraga |
| 14. Tempat / Tanggal Lahir | : Air Putih Ulu, 29 Mei 1998 |
| 15. Agama | : Islam |
| 16. Alamat | : Gang Dua Saudara, Plaju |
| 17. Status | : Belum Menikah |
| 18. Pekerjaan | : Mahasiswa |
| 19. Pendidikan Terakhir | : SMK Negeri 1 Plakat Tinggi |
| 20. Pelaksanaan PPL | |
| e. Sekolah Tempat Praktikan | : SMK kesehatan Kader Bangsa Palembang |
| f. Nama Kepala Sekolah | : Ns. Dedi Fatrida, S.Kep.,M.Kep |
| g. Nama Guru Pamong | : H. Musliadie S.Pd.I |
| h. Nama Dosen Pembimbing | : Dr. Bangkit Seandi Taroreh, M.Pd |

Palembang, 9 November 2020

Mahasiswa PPL

Choirul Candra

PROGRAM PEMBELAJARAN

Tahun Ajaran 2020/2021

Kalender

Program Tahunan

Program Semester

Silabus

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

Absensi Siswa

Absensi Mahasiswa PPL

Jadwal Tugas Mahasiswa PPL



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA SELATAN
DINAS PENDIDIKAN
SMK KESEHATAN KADER BANGSA PALEMBANG
AKREDITASI “ A “

Jl. KH. Wahid Hasyim 5 Ulu Palembang, Telp. 0711-517744, 515151 Fax. 0711-517744

KALENDER AKADEMIK KESEHATAN KADER BANGSA PALEMBANG
SEMESTER GAZAL TAHUN PELAJARAN 2020/ 2021

Bulan Juli 2020							Jumlah Hari Efektif	Tanggal Khusus	Kegiatan
Minggu		5	12	19	26		14	1-11	Libur Semester
Senin		6	13	20	27			13, 14	Matrikulasi kelas X
Selasa		7	14	21	28			13	Hari Pertama TP 2020-2021
Rabu	1	8	15	22	29				
Kamis	2	9	16	23	30				
Jum'at	3	10	17	24	31			31	Idhul Adha 1441 H
Sabtu	4	11	18	25					
Bulan Agustus 2020							Jumlah Hari Efektif	Tanggal Khusus	Kegiatan
Minggu		2	9	16	23	30	22		
Senin		3	10	17	24	31		17	HUT Proklamasi RI ke 75
Selasa		4	11	18	25			18-19	Lomba/ Perayaan HUT RI ke 75
Rabu		5	12	19	26			20	Tahun Baru Hijrah 1442 H
Kamis		6	13	20	27				
Jum'at		7	14	21	28				
Sabtu	1	8	15	22	29				
Bulan September 2020							Jumlah Hari Efektif	Tanggal Khusus	Kegiatan
Minggu		6	13	20	27		26		
Senin		7	14	21	28				
Selasa	1	8	15	22	29				
Rabu	2	9	16	23	30				
Kamis	3	10	17	24					
Jum'at	4	11	18	25					
Sabtu	5	12	19	26					
Bulan Oktober 2020							Jumlah Hari Efektif	Tanggal Khusus	Kegiatan
Minggu		4	11	18	25		26	1-3	UHB Kelas X
Senin		5	12	19	26			5-10	UHB kelas XII

Selasa		6	13	20	27			12-17	UHB kelas XI
Rabu		7	14	21	28				
Kamis	1	8	15	22	29				
Jum'at	2	9	16	23	30			29	Maulid Nabi Muhammad SAW
Sabtu	3	10	17	24	31				
Bulan November 2020							Jumlah Hari Efektif	Tanggal Khusus	Kegiatan
Minggu	1	8	15	22	29		25		
Senin	2	9	16	23	30				
Selasa	3	10	17	24					
Rabu	4	11	18	25					
Kamis	5	12	19	26					
Jum'at	6	13	20	27					
Sabtu	7	14	21	28					
Bulan Desember 2020							Jumlah Hari Efektif	Tanggal Khusus	Kegiatan
Minggu		6	13	20	27		18	1-7	PAS kelas X
Senin		7	14	21	28			8-14	PAS kelas XII
Selasa	1	8	15	22	29			15-21	PAS kelas XI
Rabu	2	9	16	23	30			25	Hari Raya Natal
Kamis	3	10	17	24	31			26	Pembagian Raport
Jum'at	4	11	18	25				28-31	Libur Semester
Sabtu	5	12	19	26					

Keterangan :

Tahun	Bulan	Jumlah Hari			Jumlah Hari Efektif	Keterangan Warna	
		HK	HL	HE		Warna	Keterangan
2020	Juli	31	17	14	131	TE	MPLS/ Matrikulasi
	Agustus	31	9	22		E	Hari Efektif
	September	30	4	26		TE	Class Meeting/ Smansa Day
	Oktober	31	5	26		L	Hari Libur Nasional
	November	30	5	25		E	PAS/USBN/UHB
	Desember	31	13	18		TE	Pembagian Rapor
	Jumlah Hari	184	53	131		L	Libur Semester

Palembang, 11 November 2020

Kepala SMK Kesehatan Kader Bangsa
Palembang

Ns. Dedi Fatrida, S.Kep., M.Kep.
NIY : 19870730201702001

**KALENDER AKADEMIK SMA NEGERI 1 PALEMBANG
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2020/ 2021**

Bulan Januari 2021							Jumlah Hari Efektif	Tanggal Khusus	Kegiatan
Minggu		3	10	17	24	31	18	1	Tahun Baru Masehi
Senin		4	11	18	25			2-9	Libur Semester Gazal
Selasa		5	12	19	26			11	Hari Pertama Belajar Smt Genap
Rabu		6	13	20	27				
Kamis		7	14	21	28				
Jum'at	1	8	15	22	29				
Sabtu	2	9	16	23	30				
Bulan Februari 2021								Jumlah Hari Efektif	Tanggal Khusus
Minggu		7	14	21	28		23		
Senin	1	8	15	22					
Selasa	2	9	16	23				12	Tahun Baru Imlek
Rabu	3	10	17	24					
Kamis	4	11	18	25					
Jum'at	5	12	19	26					
Sabtu	6	13	20	27					
Bulan Maret 2021								Jumlah Hari Efektif	Tanggal Khusus
Minggu		7	14	21	28		26	6-13	UHB Kelas X
Senin	1	8	15	22	29			15-20	UHB Kelas XI
Selasa	2	9	16	23	30			11	Isra' Mijraj 1442 H
Rabu	3	10	17	24	31			14	Hari Raya Nyepi
Kamis	4	11	18	25					
Jum'at	5	12	19	26					
Sabtu	6	13	20	27					
Bulan April 2021								Jumlah Hari Efektif	Tanggal Khusus
Minggu		4	11	18	25		22	2	Wafat Isa Al-Masih
Senin		5	12	19	26			12-14	Libur Awal Ramadhan 1442 H
Selasa		6	13	20	27				
Rabu		7	14	21	28				
Kamis	1	8	15	22	29				
Jum'at	2	9	16	23	30				
Sabtu	3	10	17	24					
Bulan Mei 2021								Jumlah Hari Efektif	Tanggal Khusus

Minggu		2	9	16	23	30	7	1	Hari Buruh Nasional
Senin		3	10	17	24	31		3-5	Pesantren Ramadhan
Selasa		4	11	18	25			6-12	Libur Jelang Idul Fitri
Rabu		5	12	19	26			13	Kenaikan Yesus Kristus
Kamis		6	13	20	27			13-14	Idul Fitri 1442 H
Jum'at		7	14	21	28			15-21	Libur Sesudah Idul Fitri
Sabtu	1	8	15	22	29			26	Hari Raya Waisak
Bulan Juni 2021							Jumlah Hari Efektif	Tanggal Khusus	Kegiatan
Minggu		6	13	20	27		16	1	Hari Lahir Pancasila
Senin		7	14	21	28			7-12	PAS Kelas X
Selasa	1	8	15	22	29			14-19	PAS Kelas XI
Rabu	2	9	16	23	30			21-25	Class Meeting/ Pengolahan Nilai
Kamis	3	10	17	24				26	Pembagian Raport
Jum'at	4	11	18	25				28-30	Libur Semester
Sabtu	5	12	19	26					

Keterangan :

Tahun	Bulan	Jumlah Hari			Jumlah Hari Efektif	Keterangan Warna	
		HK	HL	HE		Warna	Keterangan
2021	Januari	31	13	18	112	TE	MPLS/ Pesantren Ramadhan
	Februari	28	5	23		E	Hari Efektif
	Maret	31	5	26		TE	Class Meeting/ Smansa Day
	April	30	8	22		L	Hari Libur Nasional
	Mei	31	24	7		E	PAS/USBN/ UHB
	Juni	30	14	16		TE	Pembagian Rapor
	Jumlah Hari	181	69	112		L	Libur Semester

Palembang, 11 N0vember 2020

Kepala SMK Kesehatan Kader
Bangsa Palembang

Ns. Dedi Fatrida, S.Kep.,M.Kep.
NIY : 19870730201702001



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA SELATAN
DINAS PENDIDIKAN
SMK KESEHATAN KADER BANGSA PALEMBANG
AKREDITASI “ A “

Jl. KH. Wahid Hasyim 5 Ulu Palembang, Telp. 0711-517744, 515151 Fax. 0711-517744

PROGRAM TAHUNAN

Mata Pelajaran : PJOK
Satuan Pendidikan : SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang
Kelas / Semester : XI / Ganjil dan Genap
Tahun Pelajaran : 2020/2021

Komptensi Inti :

- **KI-1 dan KI-2:** Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya. **Menghayati dan mengamalkan** perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional”.
- **KI 3:** Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
- **KI4:** Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

SMT	KOMPETENSI DASAR	Alokasi Waktu
1	3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan*	18 JP
	4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan*	
	3.2 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan*	15 JP
	4.2 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan*	
	3.3 Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan*	9 JP
	4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan *	

	3.4 Menganalisis strategi dalam pertarungan bayangan (shadow fighting) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif**	9 JP
	4.4 Mempraktikkan hasil analisis strategi dalam pertarungan bayangan (shadow fighting) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif**	
	3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar	12 JP
	4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar	
2	3.6 Menganalisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai	9 JP
	4.6 Mempraktikkan hasil analisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai	
	3.7 Menganalisis sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama	9 JP
	4.7 Mempraktikkan hasil sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama	
	3.8 Menganalisis keterampilan dua gaya renang ***	18 JP
	4.8 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan dua gaya renang***	
	3.9 Menganalisis manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur	12 JP
	4.9 Mempresentasikan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur	
	3.10 Menganalisis bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS	9 JP
	4.10 Mempresentasikan hasil analisis bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS	

Palembang, 11 November 2020

Mengetahui,
Guru Pamong

Mahasiswa PPL

H. Musliadie, S.Pd.I

NIY : 19841105201706006

Choirul Candra

NIM : 171330004

PROGRAM SEMESTER

Tahun Pelajaran : 2020/2021
Kelas/Semester : XI / Ganjil
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Alokasi Waktu : 3 Jam / Minggu

Materi Pokok / Kompetensi Dasar	Jml JP	JULI				Agustus					September				Oktober				November					Desember			
		1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2		
3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan*	18 JP																										
4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan*				3	3	3	3	3	3																		
3.2 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan*	15 JP																										
4.2 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan*										3	3	3	3	3													
3.3 Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan*	9 JP																										
4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan *															3		3	3									
3.4 Menganalisis strategi dalam pertarungan bayangan (shadow fighting) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif**	9 JP																										
4.4 Mempraktikkan hasil analisis strategi dalam pertarungan bayangan (shadow fighting) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **																					3	3	3				
3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar	12 JP																										
4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar																						3	3				
Jumlah Jam Efektif	63 JP			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	3	3		3	3	3	3	3		
Jumlah Jam Cadangan	0 JP																										
Jumlah Jam Total Semester Ganjil	63 JP			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	3	3		3	3	3	3	3			

Palembang, 11 November 2020

Mengetahui,
Guru Pamong

Mahasiswa PPL

H. Musliadie, S.Pd.I

NIY : 19841105201706006

Choirul Candra

NIM : 171330004

H. Musliadie, S.Pd.I

NIY : 19841105201706006

Choirul Candra

NIM : 171330004

SILABUS

Nama Sekolah : SMK KESEHATAN KADER BANGSA PALEMBANG
Mata Pelajaran : PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK)
Kelas : XI (Sebelas)

Kompetensi Inti

- **KI 1:** Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
- **KI 2:** Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional”.
- **KI 3:** Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
- **KI4:** Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran
3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan*	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi teknik dasar (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang) • Mengidentifikasi informasi tentang teknik dasar yang ada dalam permainan sepak bola (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang) melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung. • Menjelaskan keterampilan gerak teknik mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang dan membuat kesimpulannya. • Menjelaskan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar keterampilan gerak permainan sepakbola.. • Menjelaskan cara memperbaiki 	Sepakbola: <ul style="list-style-type: none"> • Mengumpan bola • Menembak bola • Mengontrol bola • Menggiring bola • Menyundul bola • Lemparan kedalam • Gerak tanpa bola 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan permainan sepakbola (mengumpan bola, menembak bola, mengontrol bola, menggiring bola, menyundul bola, lemparan kedalam). • Siswaberbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi

	<p>kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan gerak permainan sepakbola dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menirukan teknik dasar permainan sepak bola dengan benar sesuai dengan yang diperagakan oleh guru • Memilih/memutuskan cara mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola dengan baik sesuai dengan arah datangnya bola. • Memutuskan cara mengumpan, dan menembak bola dengan baik sesuai dengan arah sasaran. 		<p>“pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.
<p>4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan*</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bermain sepakbola menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan teknik menendang, menahan, menggiring, dan menembak bola ke gawang yang telah dipelajarinya 		<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak permainan sepakbolake dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, percaya diri, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
<p>3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan*</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) yang telah diamati. • Mengidentifikasi informasi tentang teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. • Memahami kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar keterampilan gerak permainan bolavoli. • Menirukan teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing 	<p>Bolavoli:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passing bawah • Passing atas • Servis bawah • Servis atas • <i>Smash/spike</i> • <i>Block/bendungan</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan gerak permainan bolavoli (passing bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash/spike, block/bendungan</i>) • Siswa membagi diri ke dalam delapan kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok passing bawah, kelompok passing

	<p>atas, servis, dan smash) dengan benar sesuai dengan yang diperagakan oleh guru</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memilih/memutuskan passing yang harus dilakukan sesuai dengan arah datangnya bola maupun kecepatannya. • Memilih/memutuskan jenis servis dan kecepatan bola yang akan digunakan untuk menyulitkan lawan. 		<p>atas, dan seterusnya). Di dalam kelompok ini setiap siswa secara berulang-ulang mempraktikkan gerak sesuai dengan nama kelompoknya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setiap anggota kelompok berkunjung ke kelompok lain untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompok lain setelah mendapatkan aba-aba dari guru
<p>4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan*</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bermain bolavoli dengan menerapkan teknik permainan yang telah dipelajarinya menggunakan peraturan yang sesungguhnya 		<ul style="list-style-type: none"> • Setiap anggota kelompok kembali ke kelompok masing-masing untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompoknya sendiri setelah mendapatkan aba-aba dari guru • Siswa menerima umpan balik secara individual maupun klasikal dari guru • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak permainan bola voli ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, percaya diri, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

<p>3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan*</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring) yang telah diamati. • Mengidentifikasi berbagai informasi tentang teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring) melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung. • Memahami kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat mempraktekkan gerak teknik dasar permainan bola basket dan membuat kesimpulannya. • Menirukan berbagai teknik dasar keterampilan gerak melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola ke ring basket dengan benar sesuai yang diperagakan. • Menganalisis gerakan teknik dasar permainan bola basket dengan memilah gerakan-gerakan untuk diterapkan dalam permainan. 	<p>Bolabasket:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melempar bola • Menangkap bola • Menggiring bola • Menembak bola • <i>Lay Up shoot</i> • <i>Pivot</i> • <i>Rebound</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan gerak permainan bolabasket (melempar, menangkap, menggiring, menembak, <i>lay out</i>, dan <i>me-rebound</i> bola). • Siswa mencoba dan melakukan keterampilan gerak permainan bolabasket (melempar, menangkap, menggiring, menembak, <i>lay out</i>, dan <i>me-rebound</i> bola). • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Siswa memperagakan hasil belajar keterampilan gerak permainan bolabasket ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, percaya diri, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
<p>4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan*</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bermain bolabasket dengan menerapkan teknik yang telah dipelajari menggunakan peraturan sesungguhnya. 		
<p>3.2 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi teknik dasar keterampilan gerak permainan softball. • Mengidentifikasi berbagai informasi tentang teknik dasar 	<p>Softball:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melempar • Menangkap 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas () yang berisi perintah dan indikator tugas

<p>bola kecil serta menyusun rencana perbaikan*</p>	<p>keterampilan gerak permainan softball melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memahami kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar keterampilan gerak permainan softball • Menirukan berbagai pola keterampilan gerak memegang bola, menangkap bola, melempar bola, dan melambungkan bola. • Menganalisis bentuk pukulan dan arah jalannya bola sesuai dengan yang dikehendaki pada saat memukul bola. 	<ul style="list-style-type: none"> • Memukul bola menggunakan pemukul • Berlari ke base • Mematikan lawan 	<p>keterampilan gerak melempar, menangkap, memukul bola menggunakan pemukul, berlari ke base dan mematikan lawan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.
<p>4.2 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan*</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bermain softball menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menerapkan teknik melempar, menangkap, dan memukul bola softball yang telah dipelajari 		<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima umpan balik dari guru. • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak permainan softball ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, percaya diri, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
<p>3.2 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi gerakan teknik dasar permainan bulu tangkis yang diperagakan oleh guru atau peserta didik yang mampu (pukulan forehand, back-hand, servis, dan smesh) • Memahami teknik dasar permainan bulutangkis 	<p>Bulutangkis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posisi berdiri dan <i>footwork</i> • Pegangan raket • Pukulan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan gerak permainan bulutangkis (posisi berdiri dan

<p>rencana perbaikan*</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi informasi berkaitan dengan teknik dasar permainan bulu tangkis dari buku atau pun media yang lainnya • Memahami kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat memperagakan gerakan teknik dasar permainan bulutangkis. • Memperagakan berbagai pola keterampilan gerak memegang raket, memukul, smesh yang dilakukan dalam bentuk bermain. • Membandingkan pukulan forehand dan backhann serta memilih pukulan yang harus dilakukan sesuai dengan arah datangnya bola dan arah yang harus dituju. 	<p>atas dan bawah</p> <ul style="list-style-type: none"> • Servis 	<p><i>footwork</i>, pegangan raket, pukulan atas dan bawah, dan servis).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mencoba dan melakukan keterampilan gerak permainan bulutangkis (posisi berdiri dan <i>footwork</i>, pegangan raket, pukulan atas dan bawah, dan servis). • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Siswa memperagakan hasil belajar keterampilan gerak permainan bulutangkis ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, percaya diri, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
<p>4.2 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan*</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bermain bulutangkis menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menerapkan teknik permainan yang telah diperolehnya 		
<p>3.2 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan*</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi gerakan teknik dasar permainan tenis meja yang diperagakan oleh guru atau peserta didik yang mampu (pukulan forehand, back-hand, servis, dan smesh) • Mengidentifikasi teknik dasar permainan tenis meja • Mengidentifikasi informasi berkaitan dengan teknik dasar permainan tenis meja dari buku atau pun media yang lainnya. • Memahami kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan 	<p>Tenis Meja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memegang bad • Pukulan <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> • Servis 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak permainan tenis

	<p>yang sering dilakukan saat melakukan pola keterampilan gerak permainan tenis meja .</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menirukan berbagai teknik dasar keterampilan gerak memegang bet, servis forehand dan backhand, dan memukul bola dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain. • Membandingkan pukulan forehand dan backhand serta memilih pukulan yang harus dilakukan sesuai dengan arah datangnya bola dan arah yang harus dituju. 		<p>meja (memegang bet, pukulan forehand dan backhand, dan servis).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja). • Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak permainan tenis meja (memegang bet, pukulan forehand dan backhand, dan servis) ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, percaya diri, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
<p>4.2 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan*</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bermain tenis meja menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menerapkan teknik permainan yang telah diperolehnya 		
<p>3.3 Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami cara melakukan start pada olahraga jalan cepat • Memahami gerakan jalan pada olahraga jalan cepat • Memahami cara memasuki garis finis pada olahraga jalan cepat • Menganalisis kesalahan-kesalahan 	<p>Jalan Cepat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Start • Gerakan jalan • Memasuki garis finis 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. • Siswa bersama pasangan menerima

<p>n gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan*</p>	<p>dalam melakukan start, gerakan jalan, dan memasuki garis finis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memahami cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan start, gerakan jalan, dan memasuki garis finis 		<p>dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak jalan cepat (start, gerakan jalan, dan memasuki garis finis).</p>
<p>4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan *</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan jalan cepat dengan menerapkan gerak sebagaimana yang telah dipelajari dengan baik 		<ul style="list-style-type: none"> • Siswaberbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja). • Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak jalan cepat ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.
<p>3.3 Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami cara melakukan start pada olahraga jalan cepat • Memahami gerakan jalan pada olahraga lari jarak pendek • Memahami cara memasuki garis finis pada olahraga lari jarak pendek • Menganalisis kesalahan-kesalahan dalam melakukan start, gerakan jalan, dan memasuki garis finis 	<p>Lari Jarak Pendek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Start • Gerakan jalan • Memasuki garis finis 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri (selfcheck sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak lari jarak pendek (start,

<p>rencana perbaikan*</p>	<p>pada olahraga lari jarak pendek</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memahami cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan start, gerakan jalan, dan memasuki garis finis pada olahraga lari jarak pendek 		<p>gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis finis).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri.
<p>4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan *</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan lari jarak pendek dengan menerapkan gerak sebagaimana yang telah dipelajari dengan baik 		<ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (start, maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua gerakan lari jarak pendek, dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi. • Siswa mendapatkan umpan balik secara intrinsik (intrinsic feedback) dari diri sendiri. • Siswa melakukan keterampilan gerak lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja

			<p>sama.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Umpan balik disediakan dalam lembar periksa sendiri, dan secara oleh siswa. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
<p>3.3 Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan*</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi gerakan teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu. • Mengidentifikasi teknik lompat tinggi gaya straddle. • Mengidentifikasi informasi berkaitan dengan teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) dari buku atau pun media yang lainnya • Memahami kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat). • Menirukan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan, tumpuan, sikap tubuh di atas mistar dan sikap tubuh saat mendarat lompat tinggi gaya straddle. • Menentukan awalan dan tumpuan dengan tepat untuk mendapatkan lompatan yang baik. 	<p>Lompat Tinggi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Awalan • Tolakan • Sikap badan di udara • Sikap mendarat 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak lompat tinggi (awalan, tolakan, sikap badan di udara, sikap mendarat). • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. • Siswa menerima umpan balik dari guru. • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak lompat tinggi ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-
<p>4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan lompat tinggi gaya straddle dengan menerapkan teknik yang telah dipelajarinya menggunakan peraturan sesungguhnya 		<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak lompat tinggi ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-

<p>efektif serta menyusun rencana perbaikan *</p>			<p>sungguh, dan kerja sama.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
<p>3.3 Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan*</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan gerak lanjutan • Menirukan gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan gerak lanjutan sebagaimana yang diperagakan oleh guru • Menganalisis kesalahan-kesalahan dalam melakukan gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan gerak lanjutan • Merencanakan perbaikan kesalahan pada gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan gerak lanjutan 	<p>Tolak Peluru:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cara pegang peluru • Awalan • Tolakan • Gerak ikutan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan gerak tolak peluru (cara pegang peluru, awalan tolakan, gerak ikutan). • Siswa mencoba dan melakukan keterampilan gerak tolak peluru (memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan). • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Siswa memperagakan hasil belajar keterampilan gerak tolak peluru ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
<p>4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan *</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan gerak lanjutan dengan baik sebagaimana yang telah dipelajarinya 		<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Siswa memperagakan hasil belajar keterampilan gerak tolak peluru ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
<p>3.4 Menganalisis strategi dalam pertarungan bayangan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi gerakan teknik memukul, menendang, menangkis, dan mengelak yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu 	<p>Pencak silat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.

<p>(shadow fighting) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerakan yang efektif**</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi teknik memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga beladiri pencak silat. • Menjelaskan kesalahan-kesalahan dan perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak. • Mengidentifikasi informasi berkaitan dengan teknik gerakan beladiri pencak silat (memukul, menendang, menangkis, dan mengelak) dari buku atau pun media yang lainnya • Menirukan berbagai teknik gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak pada olahraga beladiri pencak silat. • Menentukan jenis pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan sesuai dengan situasi 		<ul style="list-style-type: none"> • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas strategi dalam pertarungan bayangan (shadow fighting). • Siswaberbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja). • Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. • Siswa mencoba tugas strategi keterampilan gerak beladiri ke dalam rangkaian gerak sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.
<p>4.4 Mempraktikkan hasil analisis strategi dalam pertarungan bayangan (shadow fighting) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pertandingan pencak silat menerapkan teknik yang sudah dipelajarinya menggunakan peraturan sesungguhnya dengan koordinasi yang baik 		
<p>3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi gerakan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu. • Mengidentifikasi gerakan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan 	<p>Aktivitas Kebugaran Jasmani:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kecepatan • Kelincahan • Keseimbangan • Koordinasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan

<p>kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar</p>	<p>akurasi/ketepatan yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi gerakan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh yang merupakan komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan • Menganalisis latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan yang merupakan komponen kebugaran jasmani untuk keterampilan • Memahami kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, komposisi tubuh. • Memahami kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan. • Menjelaskan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan dan membuat kesimpulannya • Menirukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang meliputi: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh. • Menirukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan ketrampilan yang meliputi: latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan. • Menentukan bentuk latihan 	<p>koordinasi) dan pengukurannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mencoba latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya yang telah diperagakan oleh guru. • Siswa mempraktikkan secara berulang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. • Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
--	---	---

	kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan maupun keterampilan sesuai dengan kemampuannya untuk meningkatkan kebugaran		
4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan tes kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang meliputi: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik • Melakukan tes kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan yang meliputi: koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ ketepatan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik 		
3.6 Menganalisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami gerak lompat jongkok pada aktifitas senam lantai • Memahami gerak lompat kangkang pada aktifitas senam lantai • Menganalisis kesalahan yang dilakukan pada gerak lompat jongkok dan lompat kangkang • Memahami cara memperbaiki kesalahan yang dilakukan pada gerak lompat jongkok dan lompat kangkang 	Senam Lantai: <ul style="list-style-type: none"> • Lompat jongkok • Lompat kangkang 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan rangkaian gerak senam lantai yang lebih kompleks dalam aktivitas senam lantai sesuai hasil analisis. • Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas
4.6 Mempraktikkan hasil analisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai	<ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan hasil analisis gerak lompat jongkok dan lompat kangkang dalam aktivitas spesifik senam lantai 		

			<p>gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak senam lantai ke dalam rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.
<p>3.7 Menganalisis sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami latihan gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama • Memahami ini latihan dalam aktivitas gerak berirama • Memahami latihan gerak pendinginan dalam aktivitas gerak berirama • Menganalisis sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama 	<p>Aktivitas Ritmik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Inti • Pendinginan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik. • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. • Siswa menerima umpan balik dari guru. • Siswa melakukan pengulangan pada
<p>4.7 Mempraktikkan hasil sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan hasil sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama 		<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima umpan balik dari guru. • Siswa melakukan pengulangan pada

			<p>materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mencoba tugas sistematis gerak berirama ke dalam bentuk rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
<p>3.8 Menganalisis keterampilan dua gaya renang</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi teknik gerakan renang gaya bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu dan pertolongan kecelakaan di air yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu. • Mengidentifikasi teknik gerakan renang gaya bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu dan pertolongan kecelakaan di air. • Mengidentifikasi informasi berkaitan dengan teknik gerakan renang gaya bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu dan pertolongan kecelakaan di air dari buku atau pun media yang lainnya. • Memahami kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kealahan yang sering dilakukan saat melakukan aktivitas renang dan memberikan pertolongan pada kecelakaan di air. • Menirukan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya bebas. • Menirukan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya dada. • Menirukan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya punggung. 	<p>Renang:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan kaki • Gerakan tangan • Pengambilan napas • Koordinasi gerakan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan aktivitas air (gerak meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan). • Siswa mencoba dan melakukan keterampilan aktivitas air (gerak meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan). • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Siswa memperagakan hasil belajar keterampilan gerak

	<ul style="list-style-type: none"> • Menirukan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya kupu-kupu . • Menirukan cara memberikan pertolongan pada korban kecelakaan di air. • Menentukan gaya renang yang harus digunakan untuk melakukan pertolongan. • Membandingkan faktor kesulitan dari pada ke empat (4) gaya renang yang sudah dipelajarinya. 		<p>aktivitas air ke dalam perlombaan yang sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.</p>
<p>4.8 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan dua gaya renang</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan estafet renang gaya (bebas, dada, punggung dan kupu-kupu) menempuh jarak (4 x 25 m) secara berkelompok dengan koordinasi yang baik. • Memperagakan gerak rangkaian cara memberikan pertolongan di air secara berpasangan dengan koordinasi yang baik 		
<p>3.9 Menganalisis manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami konsep manfaat aktivitas fisik • Memahami prinsip aktivitas fisik • Menganalisis dampak aktivitas fisik yang tidak teratur • Merancang aktivitas fisik secara teratur 	<p>Aktifitas Fisik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konsep manfaat aktivitas fisik • Prinsip aktivitas fisik • Dampak aktivitas fisik yang tidak teratur • Merancang aktivitas fisik secara teratur 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa membagi diri menjadi empat kelompok/sesuai dengan pokok bahasan (konsep manfaat aktivitas fisik, prinsip aktivitas fisik, dampak aktivitas fisik yang tidak teratur, dan merancang aktivitas secara teratur). • Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas plano untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain. • Setiap anggota kelompok membaca dan mencatat hasil diskusi kelompok lain yang ditempel, kemudian membuat
<p>4.9 Mempresentasikan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menyusun karya tulis tentang manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur • Mempresentasikan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur 		

			<p>pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap kelompok/empat pertanyaan).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setiap kelompok mengajukan pertanyaan dan dijawab oleh kelompok lain yang membahas pokok bahasan sesuai pertanyaan tersebut. • Setiap kelompok menyusun simpulan akhir dan membacakannya di akhir pembelajaran secara bergiliran dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.
<p>3.10 Menganalisis bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan bahaya HIV AIDS • Menganalisis cara penularan HIV AIDS • Menganalisis cara mencegah HIV AIDS 	<p>Mencegah HIV AIDS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bahaya • Cara Penularan • Cara Mencegah 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS. • Siswa melaporkan/ mempresentasikan hasil pengamatan dihadapan guru dan teman sekelas tentang bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS. • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Siswa membuat kesimpulan hasil diskusi tentang
<p>4.10 Mempresentasikan hasil analisis bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat karya bebas berisi pesan tentang bahaya, cara penularan dan cara pencegahan HIV AIDS • Mempresentasikan hasil analisis bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS 		

			bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS secara individual atau berkelompok dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.
--	--	--	--

Palembang, 11 November 2020

Mengetahui,
Guru Pamong

Mahasiswa PPL

H. Musliadie, S.Pd.I

NIY : 19841105201706006

Choirul Candra

NIM : 171330004

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Sekolah : SMK Kader Bangsa Palembang
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : XI/Satu
Materi Pokok : Roll Depan dan Roll Belakang
Alokasi Waktu : 4 X 45 menit

KOMPETENSI DASAR

- 3.6 Menerapkan keterampilan rangkaian gerak dasar aktifitas olahraga senam lantai untuk menghasilkan koordinasi yang baik.
- 4.6 mempraktikkan keterampilan rangkaian gerak dasar aktifitas olahraga senam lantai untuk menghasilkan koordinasi yang baik.

Tujuan Pembelajaran

- Peserta didik mengetahui cara Roll depan dan roll belakang.
- Peserta didik mampu menganalisa gerakan roll depan dan roll belakang.
- Peserta didik mampu menerapkan gerakan roll depan dan roll belakang.

Kegiatan Pembelajaran

13. Guru menyampaikan sllam pembuka
14. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran
15. Guru menyampaikan pengantar materi tentang Senam Lantai
16. Siswa diarahkan untuk menganalisis materi terkait Senam Lantai
17. Setiap siswa diminta untuk memahami tentang materi Senam Lantai
18. Melakukan pemanasan
19. Guru membagi siswa menjadi 2 kelompok
20. Guru meragakan salah satu gerakan senam lantai (roll depan dan roll belakang)
21. Siswa melakukan gerakan roll depan pendek secara bergantian dengan kordinasi yang baik
22. Siswa melakukan roll depan panjang secara bergantian dengan kordinasi yang baik
23. Siswa melakukan gerakan roll belakang pendek secara bergantian dengan kordinasi yang baik
24. Siswa melakukan roll belakang panjang secara bergantian dengan kordinasi yang baik.

25. Siswa melakukan gerakan gabungan roll depan panjang dan roll belakang panjang dengan koordinasi yang baik.
26. Melakukan pendinginan
27. Guru menutup pelajaran dengan doa

Penilaian pembelajaran

PENGETAHUAN	KETERAMPILAN	SIKAP
Baik peserta didik, wali kelas dan guru dapat melihat hasil pengerjaan soal/ tugas yang dilakukan peserta didik	Dengan menggunakan teknik observasi, guru mengamati kinerja siswa sebagai penilaian aspek keterampilan.	Dengan menggunakan teknik observasi guru menganalisis sikap siswa Disiplin (dapat dilihat dari timestamp saat mulai mengerjakan) Kerja keras dan tanggung jawab (dapat dilihat pada saat siswa mempraktikan gerakan senam lantai)

Mengetahui,
Guru Pamong

Palembang, 11 November 2020

Mahasiswa PPL

H. Musliadie, S.Pd.I
NIY : 19841105201706006

Choirul Candra
NIM : 171330004

**JADWAL TUGAS MAHASISWA PPL BINA DARMA PALEMBANG
DI SMK KESEHATAN KADER BANGSA PALEMBANG
TAHUN 2020/2021**

NO	HARI/ TANGGAL	NAMA	TEMPAT PPL	KET
1	Jum'at/ 6-11-2020	Bersama	Pembukaan	
2	Sabtu/ 7-11-2020	Choirul Candra Aang Oktavianus Rendi Alfani	Olahraga Olahraga Olahraga	
3	Senin/ 9- 11-2020	Aang Oktavianus Rendi Alfani Choirul Candra	Sarana Prasarana (SAPRAS) Kujuruan Farmasi dan Perawat Operator	
4	Selasa/ 10-11-2020	Rendi Alfani Choirul Candra Aang Oktavianus	Kujuruan Farmasi dan Perawat Operator Kurikulum	
5	Rabu/ 11- 11- 2020	Choirul Candra Aang Oktavianus Rendi Alfani	Operator Kurikulum Kesiswaan	
6	Kamis/ 12-11-2020	Aang Oktaviang Rendi Alfani Choirul Candra	Kurikulum Kesiswaan Sarana Prasarana (SAPRAS)	
7	Jum'at/13-11- 2020	Rendi Alfani Choirul Candra Aang Oktavianus	Kesiswaana Srana Prasarana (SAPRAS) Kujuruan Farmasi dan Perawat	
8	Sabtu/ 14- 11- 2020	Choirul Candra Aang Oktavianus Rendi Alfani	aSarana Prasarana (SAPRAS) Kujuruan Farmasi dan Perawat Operator	
9	Senin/ 16- 11-2020	Aang Oktavianus Rendi Alfani Choirul Candra	Kujuruan Farmasi dan PerawatOperator Kurikulum	
10	Selasa/17-11- 2020	Rendi Alfani Choirul Candra Aang Oktavianus	Operator Kurikulum Kesiswaan	
11	Rabu/ 18-11- 2020	Choirul Candra Aang Oktavianus Rendi Alfani	Kurikulum Kesiswaan Sarana Prasarana (SAPRAS)	
12	Kamis/19- 11- 2020	Aang Oktavianus Rendi Alfani Choirul Candra	Kesiswaan Sarana Prasarana (SAPRAS) Kujuruan Farmasi dan Perawat	
13	Jum'at/ 20-11-2020	Rendi Alfani Choirul Candra Aang Oktavianus	Sarana Prasarana (SAPRAS) Kujuruan Farmasi dan Perawat Operator	
14	Sabtu/ 21-11-2020	Choirul Candra Aang Oktavianus Rendi Alfani	Olahraga Olahraga Olahraga	
15	Senin/23-11-2020	Aang Oktavianus Rendi Alfani	Perangkat Pembelajaran Perangkat Pembelajaran	

		Choirul Candra	Perangkat Pembelajaran	
16	Selasa/ 24- 11- 2020	Rendi Alfani Choirul Candra Aang Oktavianus	Perangkat Pembelajaran Perangkat Pembelajaran Perangkat Pembelajaran	
17	Rabu/ 25-11-2020	Choirul Candra Aang Oktavianus Rendi Alfani	Perangkat Pembelajaran Perangkat Pembelajaran Perangkat Pembelajaran	
18	Kamis/ 26-11-2020	Aang Oktavianus Rendi Alfani Choirul Candra	Perangkat Pembelajaran Perangkat Pembelajaran Perangkat Pembelajaran	
19	Jum'at/ 27-11- 2020	Rendi Alfani Choirul Candra Aang Oktavianus	Perangkat Pembelajaran Perangkat Pembelajaran Perangkat Pembelajaran	
20	Sabtu/28-11-2020	Choirul Candra Aang Oktavianus Rendi Alfani	Olahraga Olahraga Olahraga	
21	Senin/ 30-11- 2020	Aang Oktavianus Rendi Alfani Choirul Candra	Praktik Mengajar Praktik Mengajar Praktik Mengajar	
22	Selasa/ 1-12-2020	Rendi Alfani Choirul Candra Aang Oktavianus	Praktik Mengajar Praktik Mengajar Praktik Mengajar Praktik Mengajar	
23	Rabu/ 2-12-2020	Choirul Candra Aang Oktavianus Rendi Alfani	Praktik Mengajar Praktik Mengajar Praktik Mengajar	
24	Kamis/3-12-2020	Aang Oktavianus Rendi Alfani Choirul Candra	Praktik Mengajar Praktik Mengajar Praktik Mengajar	
25	Jum'at/4-12-2020	Rendi Alfani Aang Oktavianus Choirul Candra	Praktik Mengajar Praktik Mengajar Praktik Mengajar	
26	Sabtu/5-12-2020	Choirul Candra Rendi Alfani Aang Oktavianus	Olahraga Olahraga Olahraga	
27	Senin/7-12-2020	Bersama	Penutup	

Pembimbing Lapangan

H. Musliadie, S.Pd.i

IDENTITAS MAHASISWA

- | | |
|-----------------------------|--|
| 21. Nama Lengkap | : Rendi Alfani |
| 22. Nomor Induk Mahasiswa | : 171330010 |
| 23. Progam Studi | : Pendidikan Olahraga |
| 24. Tempat / Tanggal Lahir | : Belitang, 17 September 1999 |
| 25. Agama | : Islam |
| 26. Alamat | : Gang Dua Saudara, Plaju |
| 27. Status | : Belum Menikah |
| 28. Pekerjaan | : Mahasiswa |
| 29. Pendidikan Terakhir | : SMA Negeri 1 Belitang |
| 30. Pelaksanaan PPL | |
| i. Sekolah Tempat Praktikan | : SMK kesehatan Kader Bangsa Palembang |
| j. Nama Kepala Sekolah | : Ns. Dedi Fatrida, S.Kep.,M.Kep |
| k. Nama Guru Pamong | : H. Musliadie S.Pd.I |
| l. Nama Dosen Pembimbing | : Dr. Bangkit Seandi Taroreh, M.Pd |

Palembang, 9 November 2020

Mahasiswa PPL

Rendi Alfani

PROGRAM PEMBELAJARAN

Tahun Ajaran 2020/2021

Kalender

Program Tahunan

Program Semester

Silabus

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

Absensi Siswa

Absensi Mahasiswa PPL

Jadwal Tugas Mahasiswa PPL



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA SELATAN
DINAS PENDIDIKAN
SMK KESEHATAN KADER BANGSA PALEMBANG
AKREDITASI “ A “

Jl. KH. Wahid Hasyim 5 Ulu Palembang, Telp. 0711-517744, 515151 Fax. 0711-517744

KALENDER AKADEMIK KESEHATAN KADER BANGSA PALEMBANG
SEMESTER GAZAL TAHUN PELAJARAN 2020/ 2021

Bulan Juli 2020						Jumlah Hari Efektif	Tanggal Khusus	Kegiatan
Minggu		5	12	19	26	14	1-11	Libur Semester
Senin		6	13	20	27		13, 14	Matrikulasi kelas X
Selasa		7	14	21	28		13	Hari Pertama TP 2020-2021
Rabu	1	8	15	22	29			
Kamis	2	9	16	23	30			
Jum'at	3	10	17	24	31		31	Idhul Adha 1441 H
Sabtu	4	11	18	25				
Bulan Agustus 2020						Jumlah Hari Efektif	Tanggal Khusus	Kegiatan
Minggu		2	9	16	23	22		
Senin		3	10	17	24		17	HUT Proklamasi RI ke 75
Selasa		4	11	18	25		18-19	Lomba/ Perayaan HUT RI ke 75
Rabu		5	12	19	26		20	Tahun Baru Hijrah 1442 H
Kamis		6	13	20	27			
Jum'at		7	14	21	28			
Sabtu	1	8	15	22	29			
Bulan September 2020						Jumlah Hari Efektif	Tanggal Khusus	Kegiatan
Minggu		6	13	20	27	26		
Senin		7	14	21	28			
Selasa	1	8	15	22	29			
Rabu	2	9	16	23	30			
Kamis	3	10	17	24				
Jum'at	4	11	18	25				
Sabtu	5	12	19	26				
Bulan Oktober 2020						Jumlah Hari Efektif	Tanggal Khusus	Kegiatan
Minggu		4	11	18	25	26	1-3	UHB Kelas X
Senin		5	12	19	26		5-10	UHB kelas XII

Selasa		6	13	20	27			12-17	UHB kelas XI
Rabu		7	14	21	28				
Kamis	1	8	15	22	29				
Jum'at	2	9	16	23	30			29	Maulid Nabi Muhammad SAW
Sabtu	3	10	17	24	31				
Bulan November 2020							Jumlah Hari Efektif	Tanggal Khusus	Kegiatan
Minggu	1	8	15	22	29		25		
Senin	2	9	16	23	30				
Selasa	3	10	17	24					
Rabu	4	11	18	25					
Kamis	5	12	19	26					
Jum'at	6	13	20	27					
Sabtu	7	14	21	28					
Bulan Desember 2020							Jumlah Hari Efektif	Tanggal Khusus	Kegiatan
Minggu		6	13	20	27		18	1-7	PAS kelas X
Senin		7	14	21	28			8-14	PAS kelas XII
Selasa	1	8	15	22	29			15-21	PAS kelas XI
Rabu	2	9	16	23	30			25	Hari Raya Natal
Kamis	3	10	17	24	31			26	Pembagian Raport
Jum'at	4	11	18	25				28-31	Libur Semester
Sabtu	5	12	19	26					

Keterangan :

Tahun	Bulan	Jumlah Hari			Jumlah Hari Efektif	Keterangan Warna	
		HK	HL	HE		Warna	Keterangan
2020	Juli	31	17	14	131	TE	MPLS/ Matrikulasi
	Agustus	31	9	22		E	Hari Efektif
	September	30	4	26		TE	Class Meeting/ Smansa Day
	Oktober	31	5	26		L	Hari Libur Nasional
	November	30	5	25		E	PAS/USBN/UHB
	Desember	31	13	18		TE	Pembagian Rapor
	Jumlah Hari	184	53	131		L	Libur Semester

Palembang, 11 November 2020

Kepala SMK Kesehatan Kader Bangsa
Palembang

Ns. Dedi Fatrida, S.Kep.,M.Kep.
NIY : 19870730201702001

**KALENDER AKADEMIK SMA NEGERI 1 PALEMBANG
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2020/ 2021**

Bulan Januari 2021							Jumlah Hari Efektif	Tanggal Khusus	Kegiatan
Minggu		3	10	17	24	31	18	1	Tahun Baru Masehi
Senin		4	11	18	25			2-9	Libur Semester Gazal
Selasa		5	12	19	26			11	Hari Pertama Belajar Smt Genap
Rabu		6	13	20	27				
Kamis		7	14	21	28				
Jum'at	1	8	15	22	29				
Sabtu	2	9	16	23	30				
Bulan Februari 2021								Jumlah Hari Efektif	Tanggal Khusus
Minggu		7	14	21	28		23		
Senin	1	8	15	22					
Selasa	2	9	16	23				12	Tahun Baru Imlek
Rabu	3	10	17	24					
Kamis	4	11	18	25					
Jum'at	5	12	19	26					
Sabtu	6	13	20	27					
Bulan Maret 2021								Jumlah Hari Efektif	Tanggal Khusus
Minggu		7	14	21	28		26	6-13	UHB Kelas X
Senin	1	8	15	22	29			15-20	UHB Kelas XI
Selasa	2	9	16	23	30			11	Isra' Mijraj 1442 H
Rabu	3	10	17	24	31			14	Hari Raya Nyepi
Kamis	4	11	18	25					
Jum'at	5	12	19	26					
Sabtu	6	13	20	27					
Bulan April 2021								Jumlah Hari Efektif	Tanggal Khusus
Minggu		4	11	18	25		22	2	Wafat Isa Al-Masih
Senin		5	12	19	26			12-14	Libur Awal Ramadhan 1442 H
Selasa		6	13	20	27				
Rabu		7	14	21	28				
Kamis	1	8	15	22	29				
Jum'at	2	9	16	23	30				
Sabtu	3	10	17	24					
Bulan Mei 2021								Jumlah Hari Efektif	Tanggal Khusus

Minggu		2	9	16	23	30	7	1	Hari Buruh Nasional
Senin		3	10	17	24	31		3-5	Pesantren Ramadhan
Selasa		4	11	18	25			6-12	Libur Jelang Idul Fitri
Rabu		5	12	19	26			13	Kenaikan Yesus Kristus
Kamis		6	13	20	27			13-14	Idul Fitri 1442 H
Jum'at		7	14	21	28			15-21	Libur Sesudah Idul Fitri
Sabtu	1	8	15	22	29			26	Hari Raya Waisak
Bulan Juni 2021							Jumlah Hari Efektif	Tanggal Khusus	Kegiatan
Minggu		6	13	20	27		16	1	Hari Lahir Pancasila
Senin		7	14	21	28			7-12	PAS Kelas X
Selasa	1	8	15	22	29			14-19	PAS Kelas XI
Rabu	2	9	16	23	30			21-25	Class Meeting/ Pengolahan Nilai
Kamis	3	10	17	24				26	Pembagian Raport
Jum'at	4	11	18	25				28-30	Libur Semester
Sabtu	5	12	19	26					

Keterangan :

Tahun	Bulan	Jumlah Hari			Jumlah Hari Efektif	Keterangan Warna	
		HK	HL	HE		Warna	Keterangan
2021	Januari	31	13	18	112	TE	MPLS/ Pesantren Ramadhan
	Februari	28	5	23		E	Hari Efektif
	Maret	31	5	26		TE	Class Meeting/ Smansa Day
	April	30	8	22		L	Hari Libur Nasional
	Mei	31	24	7		E	PAS/USBN/ UHB
	Juni	30	14	16		TE	Pembagian Rapor
	Jumlah Hari	181	69	112		L	Libur Semester

Palembang, 11 N0vember 2020

Kepala SMK Kesehatan Kader Bangsa
Palembang

Ns. Dedi Fatrida, S.Kep.,M.Kep.
NIY : 19870730201702001



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA SELATAN
DINAS PENDIDIKAN
SMK KESEHATAN KADER BANGSA PALEMBANG
AKREDITASI “ A “

Jl. KH. Wahid Hasyim 5 Ulu Palembang, Telp. 0711-517744, 515151 Fax. 0711-517744

PROGRAM TAHUNAN

Mata Pelajaran : PJOK
Satuan Pendidikan : SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang
Kelas / Semester : XI / Ganjil dan Genap
Tahun Pelajaran : 2020/2021

Komptensi Inti :

- **KI-1 dan KI-2:** Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya. **Menghayati dan mengamalkan** perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional”.
- **KI 3:** Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
- **KI4:** Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

SMT	KOMPETENSI DASAR	Alokasi Waktu
1	3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan*	18 JP
	4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan*	
	3.2 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan*	15 JP
	4.2 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan*	
	3.3 Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan*	9 JP
	4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan *	

	3.4 Menganalisis strategi dalam pertarungan bayangan (shadow fighting) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif** 4.4 Mempraktikkan hasil analisis strategi dalam pertarungan bayangan (shadow fighting) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif**	9 JP
	3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar 4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar	12 JP
2	3.6 Menganalisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai 4.6 Mempraktikkan hasil analisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai	9 JP
	3.7 Menganalisis sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama 4.7 Mempraktikkan hasil sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama	9 JP
	3.8 Menganalisis keterampilan dua gaya renang *** 4.8 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan dua gaya renang***	18 JP
	3.9 Menganalisis manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur 4.9 Mempresentasikan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur	12 JP
	3.10 Menganalisis bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS 4.10 Mempresentasikan hasil analisis bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS	9 JP

Palembang, 11 November 2020

Mengetahui,
Guru Pamong

Mahasiswa PPL

H. Musliadie, S.Pd.I

NIY : 19841105201706006

Rendi Alfani

NIM : 171330010

PROGRAM SEMESTER

Tahun Pelajaran : 2020/2021
Kelas/Semester : XI / Ganjil
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Alokasi Waktu : 3 Jam / Minggu

Materi Pokok / Kompetensi Dasar	Jml JP	JULI				Agustus					September				Oktober				November					Desember			
		1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2		
3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan*	18 JP																										
4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan*				3	3	3	3	3	3																		
3.2 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan*	15 JP																										
4.2 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan*										3	3	3	3	3													
3.3 Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan*	9 JP																										
4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan *															3		3	3									
3.4 Menganalisis strategi dalam pertarungan bayangan (shadow fighting) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif**	9 JP																										
4.4 Mempraktikkan hasil analisis strategi dalam pertarungan bayangan (shadow fighting) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **																					3	3	3				
3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar	12 JP																										
4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar																						3	3				
Jumlah Jam Efektif	63 JP			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	3	3		3	3	3	3	3		
Jumlah Jam Cadangan	0 JP																										
Jumlah Jam Total Semester Ganjil	63 JP			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	3	3		3	3	3	3	3		

Palembang, 11 November 2020

Mengetahui,
Guru Pamong

Mahasiswa PPL

H. Musliadie, S.Pd.I

NIY : 19841105201706006

Rendi Alfani

NIM : 171330010

SILABUS

Nama Sekolah : SMK KESEHATAN KADER BANGSA PALEMBANG
Mata Pelajaran : PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK)
Kelas : XI (Sebelas)

Kompetensi Inti

- **KI 1:** Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
- **KI 2:** Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional”.
- **KI 3:** Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
- **KI4:** Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran
3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan*	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi teknik dasar (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang) • Mengidentifikasi informasi tentang teknik dasar yang ada dalam permainan sepak bola (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang) melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung. • Menjelaskan keterampilan gerak teknik mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang dan membuat kesimpulannya. • Menjelaskan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar keterampilan gerak permainan sepakbola.. • Menjelaskan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan 	Sepakbola: <ul style="list-style-type: none"> • Mengumpan bola • Menembak bola • Mengontrol bola • Menggiring bola • Menyundul bola • Lemparan kedalam • Gerak tanpa bola 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan permainan sepakbola (mengumpan bola, menembak bola, mengontrol bola, menggiring bola, menyundul bola, lemparan kedalam). • Siswaberbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi

	<p>gerak permainan sepakbola dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menirukan teknik dasar permainan sepak bola dengan benar sesuai dengan yang diperagakan oleh guru • Memilih/memutuskan cara mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola dengan baik sesuai dengan arah datangnya bola. • Memutuskan cara mengumpan, dan menembak bola dengan baik sesuai dengan arah sasaran. 		<p>“pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak permainan sepakbolake dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, percaya diri, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
<p>4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan*</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bermain sepakbola menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan teknik menendang, menahan, menggiring, dan menembak bola ke gawang yang telah dipelajarinya 		
<p>3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan*</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) yang telah diamati. • Mengidentifikasi informasi tentang teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. • Memahami kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar keterampilan gerak permainan bolavoli. • Menirukan teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan benar sesuai dengan yang 	<p>Bolavoli:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passing bawah • Passing atas • Servis bawah • Servis atas • <i>Smash/spike</i> • <i>Block/</i> bendungan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan gerak permainan bolavoli (passing bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash/spike</i>, <i>block/</i> bendungan) • Siswa membagi diri ke dalam delapan kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok passing bawah, kelompok passing atas, dan seterusnya). Di

	<p>diperagakan oleh guru</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memilih/memutuskan passing yang harus dilakukan sesuai dengan arah datangnya bola maupun kecepatannya. • Memilih/memutuskan jenis servis dan kecepatan bola yang akan digunakan untuk menyulitkan lawan. 		<p>dalam kelompok ini setiap siswa secara berulang-ulang mempraktikkan gerak sesuai dengan nama kelompoknya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setiap anggota kelompok berkunjung ke kelompok lain untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompok lain setelah mendapatkan aba-aba dari guru • Setiap anggota kelompok kembali ke kelompok masing-masing untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompoknya sendiri setelah mendapatkan aba-aba dari guru • Siswa menerima umpan balik secara individual maupun klasikal dari guru • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak permainan bola voli ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, percaya diri, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
<p>4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan*</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bermain bolavoli dengan menerapkan teknik permainan yang telah dipelajarinya menggunakan peraturan yang sesungguhnya 		
<p>3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan 	<p>Bolabasket:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melempar bola 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi

<p>satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan*</p>	<p>menembak bola ke ring) yang telah diamati.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi berbagai informasi tentang teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring) melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung. • Memahami kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat mempraktekkan gerak teknik dasar permainan bola basket dan membuat kesimpulannya. • Menirukan berbagai teknik dasar keterampilan gerak melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola ke ring basket dengan benar sesuai yang diperagakan. • Menganalisis gerakan teknik dasar permainan bola basket dengan memilah gerakan-gerakan untuk diterapkan dalam permainan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menangkap bola • Menggiring bola • Menembak bola • <i>Lay Up shoot</i> • <i>Pivot</i> • <i>Rebound</i> 	<p>tentang keterampilan gerak permainan bolabasket (melempar, menangkap, menggiring, menembak, <i>lay out</i>, dan <i>me-rebound</i> bola).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mencoba dan melakukan keterampilan gerak permainan bolabasket (melempar, menangkap, menggiring, menembak, <i>lay out</i>, dan <i>me-rebound</i> bola). • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Siswa memperagakan hasil belajar keterampilan gerak permainan bolabasket ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, percaya diri, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
<p>4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan*</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bermain bolabasket dengan menerapkan teknik yang telah dipelajari menggunakan peraturan sesungguhnya. 		
<p>3.2 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi teknik dasar keterampilan gerak permainan softball. • Mengidentifikasi berbagai informasi tentang teknik dasar keterampilan gerak permainan softball melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan 	<p>Softball:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melempar • Menangkap • Memukul bola menggunakan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas () yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak melempar, menangkap,

<p>rencana perbaikan*</p>	<p>langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memahami kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar keterampilan gerak permainan softball • Menirukan berbagai pola keterampilan gerak memegang bola, menangkap bola, melempar bola, dan melambungkan bola. • Menganalisis bentuk pukulan dan arah jalannya bola sesuai dengan yang dikehendaki pada saat memukul bola. 	<p>pemukul</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berlari ke base • Mematikan lawan 	<p>memukul bola menggunakan pemukul, berlari ke base dan mematikan lawan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.
<p>4.2 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan*</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bermain softball menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menerapkan teknik melempar, menangkap, dan memukul bola softball yang telah dipelajari 		<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima umpan balik dari guru. • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak permainan softball ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, percaya diri, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
<p>3.2 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan*</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi gerakan teknik dasar permainan bulu tangkis yang diperagakan oleh guru atau peserta didik yang mampu (pukulan forehand, back-hand, servis, dan smesh) • Memahami teknik dasar permainan bulutangkis • Mengidentifikasi informasi berkaitan dengan teknik dasar permainan bulu tangkis dari buku 	<p>Bulutangkis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posisi berdiri dan <i>footwork</i> • Pegangan raket • Pukulan atas dan bawah • Servis 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan gerak permainan bulutangkis (posisi berdiri dan <i>footwork</i>, pegangan raket, pukulan atas dan bawah, dan

	<p>atau pun media yang lainnya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memahami kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat memperagakan gerakan teknik dasar permainan bulutangkis. • Memperagakan berbagai pola keterampilan gerak memegang raket, memukul, smesh yang dilakukan dalam bentuk bermain. • Membandingkan pukulan forehand dan backhann serta memilih pukulan yang harus dilakukan sesuai dengan arah datangnya bola dan arah yang harus dituju. 		<p>servis).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mencoba dan melakukan keterampilan gerak permainan bulutangkis (posisi berdiri dan footwork, pegangan raket, pukulan atas dan bawah, dan servis). • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Siswa memperagakan hasil belajar keterampilan gerak permainan bulutangkis ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, percaya diri, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
<p>4.2 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan*</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bermain bulutangkis menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menerapkan teknik permainan yang telah diperolehnya 		
<p>3.2 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan*</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi gerakan teknik dasar permainan tenis meja yang diperagakan oleh guru atau peserta didik yang mampu (pukulan forehand, back-hand, servis, dan smesh) • Mengidentifikasi teknik dasar permainan tenis meja • Mengidentifikasi informasi berkaitan dengan teknik dasar permainan tenis meja dari buku atau pun media yang lainnya. • Memahami kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan pola keterampilan gerak permainan tenis meja . 	<p>Tenis Meja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memegang bad • Pukulan <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> • Servis 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak permainan tenis meja (memegang bet, pukulan forehand dan

	<ul style="list-style-type: none"> • Menirukan berbagai teknik dasar keterampilan gerak memegang bet, servis forehand dan backhand, dan memukul bola dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain. • Membandingkan pukulan forehand dan backhand serta memilih pukulan yang harus dilakukan sesuai dengan arah datangnya bola dan arah yang harus dituju. 		<p>backhand, dan servis).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja). • Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak permainan tenis meja (memegang bet, pukulan forehand dan backhand, dan servis) ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, percaya diri, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
<p>4.2 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan*</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bermain tenis meja menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menerapkan teknik permainan yang telah diperolehnya 		
<p>3.3 Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami cara melakukan start pada olahraga jalan cepat • Memahami gerakan jalan pada olahraga jalan cepat • Memahami cara memasuki garis finis pada olahraga jalan cepat • Menganalisis kesalahan-kesalahan dalam melakukan start, gerakan jalan, dan memasuki garis finis • Memahami cara memperbaiki 	<p>Jalan Cepat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Start • Gerakan jalan • Memasuki garis finis 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet)

<p>rencana perbaikan*</p>	<p>kesalahan-kesalahan dalam melakukan start, gerakan jalan, dan memasuki garis finis</p>		<p>yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak jalan cepat (start, gerakan jalan, dan memasuki garis finis).</p>
<p>4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan *</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan jalan cepat dengan menerapkan gerak sebagaimana yang telah dipelajari dengan baik 		<ul style="list-style-type: none"> • Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja). • Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak jalan cepat dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.
<p>3.3 Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan*</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami cara melakukan start pada olahraga jalan cepat • Memahami gerakan jalan pada olahraga lari jarak pendek • Memahami cara memasuki garis finis pada olahraga lari jarak pendek • Menganalisis kesalahan-kesalahan dalam melakukan start, gerakan jalan, dan memasuki garis finis pada olahraga lari jarak pendek • Memahami cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam 	<p>Lari Jarak Pendek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Start • Gerakan jalan • Memasuki garis finis 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri (selfcheck sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak lari jarak pendek (start, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis

	<p>melakukan start, gerakan jalan, dan memasuki garis finis pada olahraga lari jarak pendek</p>		
<p>4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan *</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan lari jarak pendek dengan menerapkan gerak sebagaimana yang telah dipelajari dengan baik 		<p>finis).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri. • Siswa melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (start, maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua gerkan lari jarak pendek, dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi. • Siswa mendapatkan umpan balik secara intrinsik (intrinsic feedback) dari diri sendiri. • Siswamelakukan keterampilan geraklari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. • Umpan balik disediakan dalam

			<p>lembar periksa sendiri, dan secara oleh siswa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
<p>3.3 Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan*</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi gerakan teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu. • Mengidentifikasi teknik lompat tinggi gaya straddle. • Mengidentifikasi informasi berkaitan dengan teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) dari buku atau pun media yang lainnya • Memahami kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat). • Menirukan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan, tumpuan, sikap tubuh di atas mistar dan sikap tubuh saat mendarat lompat tinggi gaya straddle. • Menentukan awalan dan tumpuan dengan tepat untuk mendapatkan lompatan yang baik. 	<p>Lompat Tinggi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Awalan • Tolakan • Sikap badan di udara • Sikap mendarat 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak lompat tinggi (awalan, tolakan, sikap badan di udara, sikap mendarat). • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. • Siswa menerima umpan balik dari guru. • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak lompat tinggi ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa
<p>4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan lompat tinggi gaya straddle dengan menerapkan teknik yang telah dipelajarinya menggunakan peraturan sesungguhnya 		<ul style="list-style-type: none"> • Hasil belajar siswa

perbaikan *			dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
3.3 Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan*	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan gerak lanjutan • Menirukan gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan gerak lanjutan sebagaimana yang diperagakan oleh guru • Menganalisis kesalahan-kesalahan dalam melakukan gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan gerak lanjutan • Merencanakan perbaikan kesalahan pada gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan gerak lanjutan 	Tolak Peluru: <ul style="list-style-type: none"> • Cara pegang peluru • Awalan • Tolakan • Gerak ikutan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan gerak tolak peluru (cara pegang peluru, awalan tolakan, gerak ikutan). • Siswa mencoba dan melakukan keterampilan gerak tolak peluru (memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan).
4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan *	<ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan gerak lanjutan dengan baik sebagaimana yang telah dipelajarinya 		<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Siswa memperagakan hasil belajar keterampilan gerak tolak peluru ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
3.4 Menganalisis strategi dalam pertarungan bayangan (shadow fighting) olahraga	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi gerakan teknik memukul, menendang, menangkis, dan mengelak yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu • Mengidentifikasi teknik memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga beladiri 	Pencak silat <ul style="list-style-type: none"> • Pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari

<p>beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif**</p>	<p>pencak silat.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan kesalahan-kesalahan dan perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak. • Mengidentifikasi informasi berkaitan dengan teknik gerakan beladi pencak silat (memukul, menendang, menangkis, dan mengelak) dari buku atau pun media yang lainnya • Menirukan berbagai teknik gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak pada olahraga bela diri pencak silat. • Menentukan jenis pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan sesuai dengan situasi 		<p>lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas strategi dalam pertarungan bayangan (shadow fighting).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswaberbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja).
<p>4.4 Mempraktikkan hasil analisis strategi dalam pertarungan bayangan (shadow fighting) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pertandingan pencak silat menerapkan teknik yang sudah dipelajarinya menggunakan peraturan sesungguhnya dengan koordinasi yang baik 		<ul style="list-style-type: none"> • Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. • Siswa mencoba tugas strategi keterampilan gerak beladiri ke dalam rangkaian gerak sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.
<p>3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi gerakan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu. • Mengidentifikasi gerakan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu. 	<p>Aktivitas Kebugaran Jasmani:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kecepatan • Kelincahan • Keseimbangan • Koordinasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) dan pengukurannya. • Siswa mencoba

<p>koordinasi) menggunakan instrumen terstandar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi gerakan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh yang merupakan komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan • Menganalisis latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan yang merupakan komponen kebugaran jasmani untuk keterampilan • Memahami kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, komposisi tubuh. • Memahami kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan. • Menjelaskan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan dan membuat kesimpulannya • Menirukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang meliputi: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh. • Menirukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan ketrampilan yang meliputi: latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan. • Menentukan bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan maupun keterampilan sesuai dengan 		<p>latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya yang telah diperagakan oleh guru.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mempraktikkan secara berulang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. • Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
--	---	--	---

	kemampuannya untuk meningkatkan kebugaran		
4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan tes kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang meliputi: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik • Melakukan tes kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan yang meliputi: koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ ketepatan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik 		
3.6 Menganalisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami gerak lompat jongkok pada aktifitas senam lantai • Memahami gerak lompat kangkang pada aktifitas senam lantai • Menganalisis kesalahan yang dilakukan pada gerak lompat jongkok dan lompat kangkang • Memahami cara memperbaiki kesalahan yang dilakukan pada gerak lompat jongkok dan lompat kangkang 	Senam Lantai: <ul style="list-style-type: none"> • Lompat jongkok • Lompat kangkang 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan rangkaian gerak senam lantai yang lebih kompleks dalam aktivitas senam lantai sesuai hasil analisis. • Siswaberbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta
4.6 Mempraktikkan hasil analisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai	<ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan hasil analisis gerak lompat jongkok dan lompat kangkang dalam aktivitas spesifik senam lantai 		

			<p>memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak senam lantai ke dalam rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.
<p>3.7 Menganalisis sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami latihan gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama • Memahami ini latihan dalam aktivitas gerak berirama • Memahami latihan gerak pendinginan dalam aktivitas gerak berirama • Menganalisis sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama 	<p>Aktivitas Ritmik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Inti • Pendinginan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik. • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. • Siswa menerima umpan balik dari guru. • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya
<p>4.7 Mempraktikkan hasil sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan hasil sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama 		

			<p>sesuai umpan balik yang diberikan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mencoba tugas sistematis gerak berirama ke dalam bentuk rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
<p>3.8 Menganalisis keterampilan dua gaya renang</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi teknik gerakan renang gaya bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu dan pertolongan kecelakaan di air yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu. • Mengidentifikasi teknik gerakan renang gaya bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu dan pertolongan kecelakaan di air. • Mengidentifikasi informasi berkaitan dengan teknik gerakan renang gaya bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu dan pertolongan kecelakaan di air dari buku atau pun media yang lainnya. • Memahami kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kealahan yang sering dilakukan saat melakukan aktivitas renang dan memberikan pertolongan pada kecelakaan di air. • Menirukan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya bebas. • Menirukan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya dada. • Menirukan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya punggung. • Menirukan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya kupu-kupu 	<p>Renang:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan kaki • Gerakan tangan • Pengambilan napas • Koordinasi gerakan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan aktivitas air (gerak meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan). • Siswa mencoba dan melakukan keterampilan aktivitas air (gerak meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan). • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Siswa memperagakan hasil belajar keterampilan gerak aktivitas air ke dalam perlombaan yang sederhana

	<ul style="list-style-type: none"> • Menirukan cara memberikan pertolongan pada korban kecelakaan di air. • Menentukan gaya renang yang harus digunakan untuk melakukan pertolongan. • Membandingkan faktor kesulitan dari pada ke empat (4) gaya renang yang sudah dipelajarinya. 		<p>dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.</p>
<p>4.8 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan dua gaya renang</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan estafet renang gaya (bebas, dada, punggung dan kupu-kupu) menempuh jarak (4 x 25 m) secara berkelompok dengan koordinasi yang baik. • Memperagakan gerak rangkaian cara memberikan pertolongan di air secara berpasangan dengan koordinasi yang baik 		
<p>3.9 Menganalisis manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami konsep manfaat aktivitas fisik • Memahami prinsip aktivitas fisik • Menganalisis dampak aktivitas fisik yang tidak teratur • Merancang aktivitas fisik secara teratur 	<p>Aktifitas Fisik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konsep manfaat aktivitas fisik • Prinsip aktivitas fisik • Dampak aktivitas fisik yang tidak teratur • Merancang aktivitas fisik secara teratur 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa membagi diri menjadi empat kelompok/sesuai dengan pokok bahasan (konsep manfaat aktivitas fisik, prinsip aktivitas fisik, dampak aktivitas fisik yang tidak teratur, dan merancang aktivitas secara teratur). • Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas plano untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain. • Setiap anggota kelompok membaca dan mencatat hasil diskusi kelompok lain yang ditempel, kemudian membuat pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut
<p>4.9 Mempresentasikan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menyusun karya tulis tentang manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur • Mempresentasikan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur 		

			<p>(paling sedikit satu pertanyaan setiap kelompok/empat pertanyaan).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setiap kelompok mengajukan pertanyaan dan dijawab oleh kelompok lain yang membahas pokok bahasan sesuai pertanyaan tersebut. • Setiap kelompok menyusun simpulan akhir dan membacakannya di akhir pembelajaran secara bergiliran dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.
<p>3.10 Menganalisis bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan bahaya HIV AIDS • Menganalisis cara penularan HIV AIDS • Menganalisis cara mencegah HIV AIDS 	<p>Mencegah HIV AIDS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bahaya • Cara Penularan • Cara Mencegah 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS. • Siswa melaporkan/mempresentasikan hasil pengamatan dihadapan guru dan teman sekelas tentang bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS. • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Siswa membuat kesimpulan hasil diskusi tentang bahaya, cara penularan, dan cara mencegah
<p>4.10 Mempresentasikan hasil analisis bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat karya bebas berisi pesan tentang bahaya, cara penularan dan cara pencegahan HIV AIDS • Mempresentasikan hasil analisis bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS 		

			HIV/AIDS secara individual atau berkelompok dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.
--	--	--	--

Palembang, 11 November 2020

Mengetahui,
Guru Pamong

Mahasiswa PPL

H. Musliadie, S.Pd.I
NIY : 19841105201706006

Rendi Alfani
NIM : 171330010

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Sekolah : SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : XI/Satu
Materi Pokok : Sepak Bola
Alokasi Waktu : 4 X 45 menit

KOMPETENSI DASAR

- 3.6 Menerapkan keterampilan rangkaian teknik dasar olahraga sepak bola untuk menghasilkan koordinasi yang baik.
- 8.6. Mempraktikan keterampilan rangkaian teknik dasar olahraga sepak bola untuk menghasilkan koordinasi yang baik.

Tujuan Pembelajaran

- 4.10. Peserta didik mengetahui cara passing dan dribbling.
- 4.11. Peserta didik mampu menganalisa gerakan passing dan dribbling.
- 4.12. Peserta didik mampu menerapkan gerakan passing dan dribbling.

Kegiatan Pembelajaran

- 5. Guru menyampaikan sllam pembuka
- 6. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran
- 7. Guru menyampaikan pengantar materi tentang sepak bola
- 8. Siswa diarahkan untuk menganalisis materi terkait sepak bola
- 9. Setiap siswa diminta untuk memahami tentang materi sepak bola
- 10. Melakukan pemanasan
- 11. Guru membagi siswa menjadi 2 kelompok
- 12. Guru meragakan salah satu gerakan senak bola (passing dan dribbling)
- 13. Siswa melakukan passing dengan kaki bagian dalam secara bergantian dengan kordinasi

yang baik

14. Siswa melakukan passing dengan kaki bagian luar secara bergantian dengan kordinasi yang baik
15. Siswa melakukan dribbling secara bergantian dengan kordinasi yang baik
16. Siswa melakukan dribbling menggunakan kun secara bergantian dengan kordinasi yang baik
17. Siswa melakukan gerakan gabungan passing beserta dribbling dengan koordinasi yang baik.
18. Melakukan pendinginan
19. Guru menutup pelajaran dengan doa

Penilaian pembelajaran

PENGETAHUAN	KETERAMPILAN	SIKAP
Baik peserta didik, wali kelas dan guru dapat melihat hasil pengerjaan soal/ tugas yang dilakukan peserta didik	Dengan menggunakan teknik observasi, guru mengamati kinerja siswa sebagai penilaian aspek keterampilan.	Dengan menggunakan teknik observasi guru menganalisis sikap siswa Disiplin (dapat dilihat dari timestamp saat mulai mengerjakan) Kerja keras dan tanggung jawab (dapat dilihat pada saat siswa mempraktikan gerakan senam lantai)

Palembang, 11 November 2020

Mengetahui,
Guru Pamong

Mahasiswa PPL

H. Musliadie, S.Pd.I
NIY : 19841105201706006

Rendi Alfani
NIM : 171330010

**JADWAL TUGAS MAHASISWA PPL BINA DARMA PALEMBANG
DI SMK KESEHATAN KADER BANGSA PALEMBANG
TAHUN 2020/2021**

NO	HARI/ TANGGAL	NAMA	TEMPAT PPL	KET
1	Jum'at/ 6-11-2020	Bersama	Pembukaan	
2	Sabtu/ 7-11-2020	Choirul Candra Aang Oktavianus Rendi Alfani	Olahraga Olahraga Olahraga	
3	Senin/ 9- 11-2020	Aang Oktavianus Rendi Alfani Choirul Candra	Sarana Prasarana (SAPRAS) Kujuruan Farmasi dan Perawat Operator	
4	Selasa/ 10-11-2020	Rendi Alfani Choirul Candra Aang Oktavianus	Kujuruan Farmasi dan Perawat Operator Kurikulum	
5	Rabu/ 11- 11- 2020	Choirul Candra Aang Oktavianus Rendi Alfani	Operator Kurikulum Kesiswaan	
6	Kamis/ 12-11-2020	Aang Oktaviang Rendi Alfani Choirul Candra	Kurikulum Kesiswaan Sarana Prasarana (SAPRAS)	
7	Jum'at/13-11- 2020	Rendi Alfani Choirul Candra Aang Oktavianus	Kesiswaana Srana Prasarana (SAPRAS) Kujuruan Farmasi dan Perawat	
8	Sabtu/ 14- 11- 2020	Choirul Candra Aang Oktavianus Rendi Alfani	aSrana Prasarana (SAPRAS) Kujuruan Farmasi dan Perawat Operator	
9	Senin/ 16- 11-2020	Aang Oktavianus Rendi Alfani Choirul Candra	Kujuruan Farmasi dan PerawatOperator Kurikulum	
10	Selasa/17-11- 2020	Rendi Alfani Choirul Candra Aang Oktavianus	Operator Kurikulum Kesiswaan	
11	Rabu/ 18-11- 2020	Choirul Candra Aang Oktavianus Rendi Alfani	Kurikulum Kesiswaan Sarana Prasarana (SAPRAS)	
12	Kamis/19- 11- 2020	Aang Oktavianus Rendi Alfani Choirul Candra	Kesiswaan Sarana Prasarana (SAPRAS) Kujuruan Farmasi dan Perawat	
13	Jum'at/ 20-11-2020	Rendi Alfani Choirul Candra Aang Oktavianus	Sarana Prasarana (SAPRAS) Kujuruan Farmasi dan Perawat Operator	
14	Sabtu/ 21-11-2020	Choirul Candra Aang Oktavianus Rendi Alfani	Olahraga Olahraga Olahraga	
15	Senin/23-11-2020	Aang Oktavianus Rendi Alfani	Perangkat Pembelajaran Perangkat Pembelajaran	

		Choirul Candra	Perangkat Pembelajaran	
16	Selasa/ 24- 11-2020	Rendi Alfani Choirul Candra Aang Oktavianus	Perangkat Pembelajaran Perangkat Pembelajaran Perangkat Pembelajaran	
17	Rabu/ 25-11-2020	Choirul Candra Aang Oktavianus Rendi Alfani	Perangkat Pembelajaran Perangkat Pembelajaran Perangkat Pembelajaran	
18	Kamis/ 26-11-2020	Aang Oktavianus Rendi Alfani Choirul Candra	Perangkat Pembelajaran Perangkat Pembelajaran Perangkat Pembelajaran	
19	Jum'at/ 27-11-2020	Rendi Alfani Choirul Candra Aang Oktavianus	Perangkat Pembelajaran Perangkat Pembelajaran Perangkat Pembelajaran	
20	Sabtu/28-11-2020	Choirul Candra Aang Oktavianus Rendi Alfani	Olahraga Olahraga Olahraga	
21	Senin/ 30-11- 2020	Aang Oktavianus Rendi Alfani Choirul Candra	Praktik Mengajar Praktik Mengajar Praktik Mengajar	
22	Selasa/ 1-12-2020	Rendi Alfani Choirul Candra Aang Oktavianus	Praktik Mengajar Praktik Mengajar Praktik Mengajar Praktik Mengajar	
23	Rabu/ 2-12-2020	Choirul Candra Aang Oktavianus Rendi Alfani	Praktik Mengajar Praktik Mengajar Praktik Mengajar	
24	Kamis/3-12-2020	Aang Oktavianus Rendi Alfani Choirul Candra	Praktik Mengajar Praktik Mengajar Praktik Mengajar	
25	Jum'at/4-12-2020	Rendi Alfani Aang Oktavianus Choirul Candra	Praktik Mengajar Praktik Mengajar Praktik Mengajar	
26	Sabtu/5-12-2020	Choirul Candra Rendi Alfani Aang Oktavianus	Olahraga Olahraga Olahraga	
27	Senin/7-12-2020	Bersama	Penutup	

Pembimbing Lapangan

H. Musliadie, S.Pd.i