

No. Dokumen	:	F/751/WKS1/P/5
No. Revisi	:	0
Tanggal Berlaku	:	1 Juli 2016

SILABUS

Satuan Pendidikan : SMA N 1 Godean

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

Kelas / Semester : XI/1

Tahun Pelajaran : 2016 - 2017

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menuyusun rencana perbaikan *)	Sepakbola: <ul style="list-style-type: none"> • Mengumpulkan 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 (mengumpulkan bola, menembak bola, mengontrol bola, menggiring bola, menyundul bola, lemparan kedalam). • 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 sepakbolake dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, percaya diri, dan kerja sama.
4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menuyusun rencana perbaikan *)		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	<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"> • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran • 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/bendungan</i>) • Siswa membagi diri ke dalam delapan kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok passing bawah, kelompok passing atas, dan seterusnya). Di dalam kelompok ini setiap siswa secara berulang-ulang mempraktikkan gerak sesuai dengan nama kelompoknya. • 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>Bolabasket:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melempar bola 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan gerak permainan bolabasket (melempar, menangkap,

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	<ul style="list-style-type: none"> • Menangkap bola • Menggiring bola • Menembak bola • <i>Lay Up shoot</i> • <i>Pivot</i> • <i>Rebound</i> 	<p>menggiring, menembak, <i>lay out</i>, dan me-<i>rebound</i> bola).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mencoba dan melakukan keterampilan gerak ermainan bolabasket (melempar, menangkap, menggiring, menembak, <i>lay out</i>, dan me-<i>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
3.2 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan *) 4.2 Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan*)	<p>Softball:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melempar • Menangkap • Memukul bola menggunakan pemukul • Berlari ke base • Mematikan lawan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas () yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak melempar, menangkap, memukul bola menggunakan pemukul, berlari ke base dan mematikan lawan. • 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 softball ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, percaya diri, dan kerja sama.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		<ul style="list-style-type: none"> Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
	<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 servis). 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>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 backhand, dan servis). 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).

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		<ul style="list-style-type: none"> • 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.
3.3 Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat,dan lemparuntuk menghasilkan gerak yang efektif sertamenyusun rencana perbaikan*)	Jalan Cepat: <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) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak jalan cepat (start, gerakan jalan, dan memasuki garis finis). • 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).
4.3 Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat,dan lemparuntuk menghasilkan gerak yang efektif sertamenyusun rencana perbaikan*)		<ul style="list-style-type: none"> • 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.
	Lari Jarak Pendek: <ul style="list-style-type: none"> • Start • Gerakan jalan 	<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 finis).

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	<ul style="list-style-type: none"> • Memasuki garis finis 	<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 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 melakukn 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 lembar periksa sendiri, dan secara oleh siswa. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
	<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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		<p>ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</p> <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-sungguh, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
	<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
3.4 Menganalisis strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **)	<p>Pencaksilat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pertarung-an bayang-an (<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 lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>). • Siswaberbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
4.4 Mempraktikkan hasil analisis strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **)		<p>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 strategi keterampilan gerak beladiri ke dalam rangkaian gerak sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.
3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar	Aktivitas Kebugaran Jasmani: <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 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.
4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan,		<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar.		
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	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 memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja).• 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.
3.7 Menganalisis sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama	Aktivitas Ritmik: <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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
4.7 Mempraktikkan hasil sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama		<p>mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</p> <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 sistematikan 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.
3.8 Menganalisis keterampilan dua gaya renang ***) 4.8 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan dua gaya renang ***)	Renang: <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 dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, keberanian, dan kerja sama.
3.9 Menganalisis manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam	Aktifitas Fisik: <ul style="list-style-type: none"> • Konsep manfaat aktivitas fisik 	<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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
4.9 Mempresentasikan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur	<ul style="list-style-type: none"> • Prinsip aktivitas fisik • Dampak aktivitas fisik yang tidak teratur • Merancang aktivitas fisik secara teratur 	<p>tidak teratur, dan merancang aktivitas secara teratur).</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 (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.
3.10Menganalisis bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS 4.10Mempresentasikan hasil analisis bahaya, cara penularan, dan 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 HIV/AIDS secara individual atau berkelompok dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.

Mengetahui,
Guru Mapel PJOK SMA N 1 Godean.

Yanuar Fandi T., S.Pd.

Aditya Akbar I

Mahasiswa PPL UNY