

ANALISIS SKL, KI dan KD

Mata Pelajaran : Penjasorkes
 Kelas : XI
 Materi Ajar : Kebugaran Jasmani

No .	Domai	Standar KompetensiL <ul style="list-style-type: none">usan	KompetensiInti	KompetensiDasar	Materi Ajar	Indikator	PenilaianAutentik (TeknikPenilaiandan BentukInstrumen)
1	Sikap	1. Memiliki perilaku yang mencerminkan sikap orang beriman, berakhlak mulia, percaya diri, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulannyadankeberadaannya	1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.		Kebugaran Jasmani. Kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordimasi	Perwujudan dan sikap religius dalam pembelajaran penjasorkes	Teknik Penilaian: Non tes (pengamatan) Bentuk Instrumen: Lembar Pengamatan Perkembangan Sikap
			2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan keberadaannya.			2.1.1 Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.1.2 Menunjukkan perilaku kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas	Teknik Penilaian: Non tes (pengamatan) Bentuk Instrumen: Lembar Pengamatan Perkembangan Sikap

No	Domai	Standar Kompetensi Lulusan	Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar	Materi Ajar	Indikator	Penilaian Autentik (Teknik Penilaian dan Bentuk Instrumen)
						<p>fisik.</p> <p>2.1.3 Menunjukkan sikap disiplin latihan kebugaran jasmani</p> <p>2.1.4 Menunjukkan sikap Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan</p>	
3	Pengetahuan	Memiliki [melalui mengetahui, memahami, menerapkan, menganalisis, mengevaluasi] pengetahuan prosedural dan metakognitif dalam Ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, humaniora, dengan wawasan kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait fenomena dan kejadian yang tampak mata	3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait	3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar		<p>3.1.1. Menjelaskan cara melatih kecepatan dengan baik dan benar</p> <p>3.1.2. Menjelaskan cara melatih kelincahan dengan baik benar.</p> <p>3.1.3. Menjelaskan cara melatih keseimbangan dengan benar.</p> <p>3.1.4 Menjelaskan cara melatih koordinasi dengan baik dan benar</p>	<p>Teknik Penilaian: Non tertulis (pengamatan)</p> <p>Bentuk Instrumen: Lembar Pengamatan Perkembangan pengetahuan</p>

No	Domai	Standar Kompetensi Lulusan	Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar	Materi Ajar	Indikator	Penilaian Autentik (Teknik Penilaian dan Bentuk Instrumen)
			penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah				
4	Keterampilan	Memiliki [melalui mengamati, menanya, mencoba, mengolah, menyaji, menalar, mencipta] kemampuan pikir dan tindak yang efektif dan kreatif dalam ranah abstrak dan konkret sebagai pengembangan dari yang dipelajari di sekolah secara mandiri [sesuai dengan bakat dan minatnya].	4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan	4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar.		4.1.1. Mempraktikkan variasi latihan kecepatan dengan baik dan benar 4.1.2. Mempraktikkan variasi latihan kelincahan dengan koordinasi gerak yang baik 4.1.3. Mempraktikkan	Teknik Penilaian: Tes unjuk kerja Bentuk instrumen penilaian: Format penilaian kebugaran jasmani

No	Domai	Standar Kompetensi Lulusan	Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar	Materi Ajar	Indikator	Penilaian Autentik (Teknik Penilaian dan Bentuk Instrumen)
						<p>n variasi latihan keseimbangan dengan koordinasi yang baik.</p> <p>4.1.4. Mempraktikkan variasi latihan koordinasi dengan koordinasi gerak yang baik</p>	

Godean, 8 September 2016

Mengetahui,

Guru Mapel PJOK SMA N 1 Godean.

Yanuar Fandi T., S.Pd.

Aditya Akbar I

Mahasiswa PPL UNY

