**KURIKULUM TINGKAT SATUAN PENDIDIKAN (KTSP)**

**PERANGKAT PEMBELAJARAN**

**SILABUS PEMBELAJARAN**

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

**Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 Godean**

**Kelas/Semester : XI/1**

**Nama Praktikan : Bayu Nugroho P**

**NIP : 10601244106**

**SILABUS**

Nama Sekolah : SMA N 1 Godean

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XI/1

**Standar Kompetensi : 6. Menerapkan Budaya Hidup Sehat**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kompetensi Dasar** | **Materi Pembelajaran** | **Kegiatan Pembelajar** | **Indikator** | **Penilaian** | **Alokasi Waktu** | **Sumber/****Bahan/Alat** |
| * 1. Memahami bahaya HIV/AIDS
	2. Memahami cara penularan HIV/AIDS
	3. Memahami cara menghindari penularan HIV/AIDS
 | * Bahaya HIV/AIDS
* Cara penularan HIV/AIDS
* Cara menghindari penularan HIV/ADIS
 | * Siswa membentuk kelompok dan mencari informasi tentang HID/AIDS
* Mendiskusikan hasil perolehan informasi tentang HIV/AIDS seperti, hakekat HIV/AIDS, asal usul HIV/AIDS, tahapan atau fase HIV/AIDS
* Mencari informasi tentang penyebab penularan virus HIV/AIDS , cara HIV/AIDS masuk dalam tubuh manusia, masa inkubasi virus HIV/AIDS, cara penularan virus HIV/AIDS, gejala awal terinfeksi virus HIV/AIDS serta kelompok yang beresiko tinggi terkena HIV/AIDS yaitu kelompok hubungan seksual homoseksual, heteroseksual, biseksual dan pecandu narkoba bisa menular HIV/AIDS
* Mendiskusikan hasil perolehan informasi tentang penyebab penularan HIV/AIDS
* Mencari informasi tentang cara menghindari penularan HIV/AIDS yaitu: hindarkan hubungan seksual dengan kelompok resiko tinggi seperti pelacur, homoseks, biseksual penyalahguna Narkoba, menggunakan jarum secara bersamaan dll. serta mencari informasi tentang obat-obatan untuk menyembuhkan virus HIV/AIDS.
* Mendiskusikan hasil perolehan informasi tentang bahaya yang diakibatkan oleh HIV/AIDS
* Kemudian di presentasikan di depan kelas

Guru menjelaskan lebih rinci | * Mendefinisikan pengertian HIV/AIDS
* Mengidentifikasikan bahaya yang diakibatkan oleh penularan virus HIV/AIDS
* Mengklasifikasikan faktor-faktor penyebab penularan HIV/AIDS
* Menjelaskan cara penularan HIV/AIDS
* Mengidentifikasikan cara menghindari penularan HIV/AIDS
 | Tes tertulis | 4 x 45’ | * Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga*
* *Ruang kelas*
* *Gambar*
* *LCD*
* *Proyektor*
 |

**Standar Kompetensi : 2. Mempraktikkan aktivitas pengembangan untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan cara pengurannya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kompetensi Dasar** | **Materi Pembelajaran** | **Kegiatan Pembelajar** | **Indikator** | **Penilaian** | **Alokasi Waktu** | **Sumber/****Bahan/Alat** |
| 2.1.Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.2.2.Mempraktikkan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri. | * Daya tahan kerja jantung

Tes daya tahan lari 12 menit | * Setelah melakukan pemanasan siswa berlari mengitari lapangan selama 5 menit kemudian di tingkatkan lagi menjadi 7 menit, dengan beragam macam bentuk lari yaitu, jalan, jogging, sprint.
* Siswa saling berpasangan dan saling mengukur atau menghitung secara bergantian
 | * Melakukan bentuk latihan daya tahan tubuh
* Mengukur daya tahan tubuh
 | * Tes lari 12 menit
 | 4 x 45’ | * sumber *Ketahuilah tingkat kebugaran jasmani anda, Pusat Kesegaran Jasmani, Depdiknas, Senayan Jakarta*
* Stop watch
* Pluit
* Lintasan lari
 |

**Standar Kompetensi : Mempraktikan keterampilan permainan olahraga bola besar dan nilai – nilai yang terkandung di dalamnya**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kompetensi Dasar** | **Materi Pembelajaran** | **Kegiatan Pembelajar** | **Indikator** | **Penilaian** | **Alokasi Waktu** | **Sumber/****Bahan/Alat** |
| * 1. Memperaktikan keterampilan permainan olahraga bola voli secara sederhana serta nilai kerjasam, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri \*\*)
 | * Pasing bawah Bola voli
 | * Setelah melakukan pemanasan, siswa saling berpasangan dan melakukan pasing bawah tanpa net maupun dengan net
* setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan bola voli yang di sederhanakan
 | * Menggunakan berbagai formasi, bentuk, dan strategi dalam permainan bola voli yang menekankan pada passing bawah
* Memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur , kerjasama dalam permainan
 | * Pengamatan
* pengetahuan
 | 2 x 45’ | * Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga*
* *Lapangan voli*
* *Pelit*
* *Stop watch*
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Guru Pembimbing LapanganSMA Negeri 1 GodeanYanuar Fandi T, S.PdNIP: | Mengetahui | Godean, 17 SeptemberMahasiswa PPLBayu Nugroho PNIM. 10601244106 |