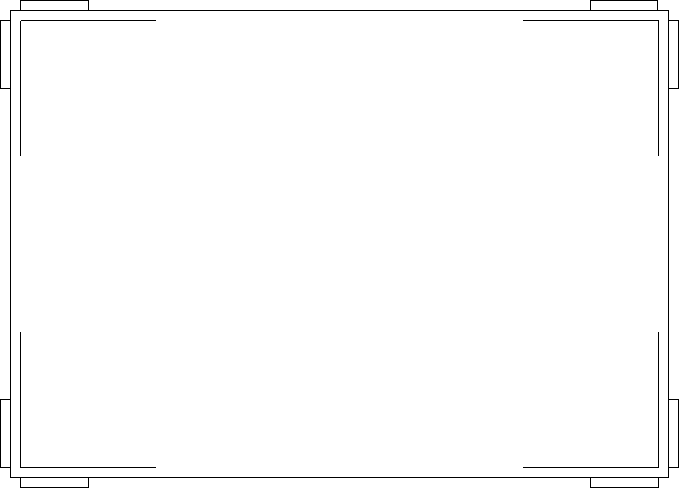
**KURIKULUM TINGKAT SATUAN PENDIDIKAN (KTSP)**



**PERANGKAT PEMBELAJARAN**

**SILABUS PEMBELAJARAN**

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

**Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 Godean**

**Kelas/Semester : XII/1**

**Nama Praktikan : Bayu Nugroho P**

**NIP : 10601244106**

**SILABUS**

Nama Sekolah : SMA Negeri 1 Godean

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XII/1

**Standar Kompetensi :** **Memperaktekan perancangan aktivitas pengembangan untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kompetensi Dasar** | **Materi Pembelajaran** | **Kegiatan Pembelajar** | **Indikator** | **Penilaian** | **Alokasi Waktu** | **Sumber/**  **Bahan/Alat** |
| 2.1 Merancang program latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.  2.2 Melaksanakan program latihan fisik sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang benar serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri | * Materi di kelas kebugaran jasmani dan latihan kondisi fisik * Aktivitas pengembangan latihan kebugaran jasmani pada aspek kecepatan (sprint 60 m) * Tes kecepatan lari 60 meter | * Mengidentifikasi hakekat kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani * Mengidentifikasi komponen fisik dan tekhnik pengukuran pada tiap cabang olahraga yang ada * Memberikan contoh program latihan pada salah satu cabang olahraga * Mengidentifikasikan jenis-jenis program latihan yang sesuai dengan kebutuhan kecepatan * Latihan kecepatan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana (rintangan) * Perlombaan latihan kecepatan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana dengan menggunakan sirkuit (lapangan basket) * Melakukan lari sprint 60 m 2 kali | * Mengidentifikasi bentuk bentuk latihan yang sesuai dengan cabang olahrag * Melakukan latihan kecepatan untuk kebugaran jasmani * melakukan perlombaan latihan kecepatan dengan koordinasi yang baik untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri * Mengukur kecepatan lari siswa | Ulangan Harian   * Tes lari cepat 60 m | 4 x 45’ | * Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.* * *Ruang kelas* * *LCD* * *Proyrktor* * *Laptop* * Lapangan * Lembar penilaian * Peluit * Stop watch |

**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 \*\*) | * Driblle bola basket | * Setelah melakukan pemanasan, siswa melakukan gerakan driblle dengan rintangna maupun tanpa rintangan serta dengan sasaran target setelah melakukan driblle * setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan bola basket yang di sederhanakan | * Menggunakan berbagai formasi, bentuk, dan strategi dalam permainan bola basket yang menekankan pada gerakan driblle * Memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur , kerjasama dalam permainan | Pengamatan | 2x 45’ | * Lapangan * Bola basket * Peluit * Stop watch |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Guru Pembimbing Lapangan  SMA Negeri 1 Godean  Yanuar Fandi T, S.Pd  NIP: | Mengetahui | Godean, 17 September  Mahasiswa PPL  Bayu Nugroho P  NIM. 10601244106 |