**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 LapanganSMA Negeri 1 GodeanYanuar Fandi T, S.Pd NIP: | Mengetahui | Godean, 17 SeptemberMahasiswa PPLBayu Nugroho PNIM. 10601244106 |