

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah 1 Patuk
Mata Pelajaan : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII /1
Standar Kompetensi : 1. Mempraktekan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai – nilai yang terkandung didalamnya
Alokasi Waktu : 45 menit

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran			KKM	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber / Bahan/Alat
			Tatap Muka	Non Tatap Muka				TM	PS	PI	
				TT	TMTT						
1.1Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar lanjutan dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri**)	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan berbagai variasi, bentuk, dan strategi penyerangan dalam permainan sepak bola Menggunakan berbagai variasi, bentuk, dan strategi pertahanan dalam permainan sepak bola 	Permainan sepak bola <ul style="list-style-type: none"> taktik pola penyerangan Taktik pertahanan 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola penyerangan 4-2-4, pergantian pemain penyerang yang selalu dijaga oleh lawan, menipu dan menerobos ke pertahanan lawan dengan umpan satu – dua (wall pass) Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola pertahanan 5-3-2, pemain belakang dan tengah harus mengamankan daerahnya masing- 	Gambarkan bentuk formasi permainan sepak bola 4-2-4 dengan lapangan sepak bola	Buatlah klipng olahraga sepak bola	75	Tes perbuatan	4	-	-	Buku sumber: <i>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan kelas 3</i> , Muhajir, Jakarta, Erlangga, 1997

			masing dan man to man marking.								
1.1Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar lanjutan dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri**)	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan berbagai variasi, bentuk, dan strategi dalam permainan bola voli Mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok, pantang menyerah, dan <i>fair play</i> dalam permainan 	Permainan bola voli <ul style="list-style-type: none"> Taktik pertahanan 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan bola voli yang menekankan pembagian tugas sesuai posisinya dengan mempergunakan pola 4 smasher dan 2 set-uper, 4 smasher, 1 set-uper dan 1 libero dan 5 smasher dan 1 set-uper, ada tiga: terhadap servis, terhadap smash dan pertahanan terhadap pantulan block lawan (cover of smash near the net) 	Gambarkan formasi bertahan dalam permainan bola voli, bila penyerang dari posisi 4. dikumpulkan	Buatlah kliping yang berkaitan dengan permainan bola voli di Indonesia	75	Tes perbuatan	4	-	-	Buku sumber: <i>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan kelas 2</i> , Muhajir, Jakarta, Erlangga, 1997

<p>1.1Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar lanjutan dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri**)</p>	<p>Permainan Bola Basket</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dasar penyerangan Permainan bola basket ada pengatur serangan, pengaman, penembak, pengumpan dan perayah. • Dasar pertahanan ada dua pertahanan daerah (zone deffence) dan pertahanan satu lawan satu 	<p>Permainan Bola Basket</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dasar penyerangan Permainan bola basket ada pengatur serangan, pengaman, penembak, pengumpan dan perayah. Dasar pertahanan ada dua pertahanan daerah (zone deffence) dan pertahanan satu lawan satu 	<ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan berbagai variasi, bentuk, dan strategi dalam permainan bola basket Mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok, pantang menyerah, dan <i>fair play</i> dalam permainan 	<p>Buatlah formasi bertahan dalam permainan bola basket, 212 – 122 dan 23.</p>	<p>Buatlah kliping yang berkaitan dengan permainan bola basket</p>	<p>75</p>	<p>Tes perbuatan</p>	<p>4</p>	<p>-</p>	<p>-</p>	<p>Buku sumber: <i>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan kelas 2</i>, Muhajir, Jakarta, Erlangga, 1997</p>
---	--	---	--	--	--	-----------	----------------------	----------	----------	----------	---

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Mengetahui
Kepala Sekolah

Drs Basuki Rohmad
NBM. 627.975

Guru Mapel

Ibrahim Nurhidayat, S. Pd.
NIP. –

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah 1 Patuk
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII /1
Standar Kompetensi : 1.Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
Alokasi Waktu : 45 menit

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran		KKM	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber / Bahan/Alat	
			Tatap Muka	Non Tatap Muka			TM	PS	PI		
				TT							TMTT
1.3 Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan keterampilan lari estafet 4 X 100m dan 4 X 400m ▪ Melakukan keterampilan lompat jangkit 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atletik nomor lari estafet 4 X 100 meter dan 4 X 400 meter. ▪ Lompat jangkit sering juga disebut juga lompat tiga yaitu jingkat (hop), langkah(step) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Secara klasikal melakukan pemanasan dengan running ABC dilanjutkan latihan lari kijing untuk meningkatkan daya ledak otot kaki ▪ Berlatih lari estafet dengan 4 X 25, 4 X 50 dan 4 X 100 dan 4 X 400 meter ▪ Secara bergantian siswa melakukan latihan irama jingkat ▪ Secara bergantian siswa melakukan latihan irama langkah. 	Gambarkan lapanagan/lintasan pada nomor lari estafet	Buatlah kliping yang berkaitan dengan nomor atletik	75	Tugas individu Tes perbuatan	4	-	-	Buku sumber: <i>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan kelas 2, Muhajir, Jakarta, Erlangga, 1997</i>

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran			KKM	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber / Bahan/Alat
			Tatap Muka	Non Tatap Muka				TM	PS	PI	
				TT	TMTT						
dan percaya diri **)		dan Lompat (jump)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Secara bergantian siswa melakukan latihan irama lompat ▪ Secara bergantian siswa melakukan kombinasi latihan irama jingkat, langkah dan lompat 								

Mengetahui
Kepala Sekolah

Drs Basuki Rohmad
NBM. 627.975

Guru Mapel

Ibrahim Nurhidhayat, S. Pd.
NIP. –

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah 1 Patuk
Mata Pelajaan : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII /1
Standar Kompetensi : 2.Mempraktikkan perancangan aktivitas pengembangan untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani
Alokasi Waktu : 45 menit

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran			KKM	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber / Bahan/Alat
			Tatap Muka	Non Tatap Muka				TM	PS	PI	
				TT	TMTT						
2.1 .Merancang program latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi jenis latihan kebugaran yang sesuai kebutuhan Merencanakan program latihan fisik jangka pendek untuk pemeliharaan kebugaran jasmani 	Pemeliharaan kebugaran jasmani <ul style="list-style-type: none"> Merancang Program latihan fisik jangka pendek 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi kelompok siswa diberikan tugas untuk membuat program latihan jangka pendek yang bertujuan pemeliharaan kebugaran jasmani yaitu untuk satu sesi latihan jogging yaitu: pemanasan 10 menit atau 60% dari THR denyut nadi : 115 detak/menit, bentuknya lari-lari kecil, peregangan dan kalestenik. Kondisioning 30 menit atau 75%-85% dari THR (Training Heart Rate)= 144 – 164 detak/menit. Pendingan 5 menit atau detak jantung kembali normal. Selanjutnya minum air putih. 	Buatlah program latihan kebugaran jasmani untuk jangka pendek secara berkelompok, kemudian dikumpulkan	75	Tugas individu Tes perbuatan	4	-	-	Buku Sumber: <i>Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan</i> Kelas X SMK, Muhajir, Bandung, Erlangga, 2007	

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran		KKM	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber / Bahan/Alat	
			Tatap Muka	Non Tatap Muka			TM	PS	PI		
				TT							TMTT
2.2.Melaksanakan program latihan fisik sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang benar serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	<ul style="list-style-type: none"> Melaksanakan program latihan fisik jangka pendek secara berkelompok dengan mengaplikasikan nilai tanggung jawab, disiplin dan percaya diri 	Program Latihan <ul style="list-style-type: none"> Program latihan fisik jangka pendek 	Setelah menyelesaikan tugas membuat program jangka pendek, secara berkelompok siswa melaksanakan program latihan jangka pendek yang bertujuan pemeliharaan kebugaran jasmani yaitu untuk satu sesi latihan jogging yaitu: pemanasan 10 menit atau 60% dari THR denyut nadi : 115 detak/menit, bentuknya lari-lari kecil, peregangan dan kalestenik. Kondisioning 30 menit atau 75%- 85% dari THR (Training Heart Rate)= 144 – 164 detak/menit. Pendingan 5 menit atau detak jantung kembali normal. Selanjutnya minum air putih.			Tugas individu Tes perbuatan	4	-	-	Buku sumber: <i>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan kelas 3</i> , Muhajir, Jakarta, Erlangga, 1997	

Mengetahui
Kepala Sekolah

Drs Basuki Rohmad
NBM. 627. 975

Guru Mapel

Ibrahim Nurhidhayat, S. Pd.
NIP.

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah 1 Patuk
Mata Pelajaan : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII/1
Standar Kompetensi : 3.Mempraktikkan rangkaian gerak senam ketangkasan dengan konsep yang benar dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya
Alokasi Waktu : 45 menit

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran		KKM	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber / Bahan/Alat	
			Tatap Muka	Non Tatap Muka			TM	PS	PI		
				TT							TMTT
3.1.Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam lantai serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan senam lantai meroda atau Radslag atau Cart whell 	Senam Lantai Meroda	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan yang menekan gerakan peregangan terutama otot – otot lengan, togok dan tungkai, siswa melakukan latihan diawali dengan: Dari sikap hand stand dengan dibantu teman mengangkat satu tangan dalam 1 dan 2 hitungan yang dilakukan secara bergantian tangan Dari sikap hand stands, kaki dibuka lebar/kangkang dengan perlahan jatuhkan kaki ke samping, pembantu memegang pinggang Dengan bantuan sikap tegak kaki kangkang, lakukan hand stand ke samping (kaki tetap kangkang) jatuh ke 			75	Tugas individu Tes perbuatan	4	-	-	Buku sumber: <i>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan kelas 2, Muhajir, Jakarta, Erlangga, 1997</i>

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran			KKM	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber / Bahan/Alat
			Tatap Muka	Non Tatap Muka				TM	PS	PI	
				TT	TMTT						
			samping, pembantu memegang panggul pinggang, gerakan ke samping, bertumpu dengan dua tangan kaki dibuka lebar dan mendarat dengan kaki satu per satu, dapat dilakukan ke kanan dan ke kiri.								

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran			KKM	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber / Bahan/Alat
			Tatap Muka	Non Tatap Muka				TM	PS	PI	
				TT	TMTT						
3.2.Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam ketangkasan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab, dan menghargai teman	Melakukan rangkaian senam ketangkasan membentuk formasi segitiga	Kombinasi senam ketangkasan	<ul style="list-style-type: none"> •Setelah melakukan peregangan seluruh persendian dilanjutkan dengan latihan secara berpasangan, satu orang tidur kaki rapat lutut dibengkokkan, yang lain memegang kedua tangannya kemudian diangkat sehingga terjadi lentingan badan, dilakukan secara bergantian hingga semua siswa melakukannya •Secara perorangan dilatih kekuatan dan power •Setelah dirasa cukup kuat fisiknya, maka dilanjutkan siswa berlatih secara kelompok untuk membentuk formasi segi tiga 			75		4	-	-	Buku sumber: <i>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan kelas 3</i> , Muhajir, Jakarta, Erlangga, 1997

Mengetahui
Kepala Sekolah

Drs Basuki Rohmad
NBM. 627.975

Guru Mapel

Ibrahim Nurhidhayat, S. Pd.
NIP. -

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah 1 Patuk
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII/1
Standar Kompetensi : 4.Mempraktikkan satu rangkaian gerak berirama berbentuk aktivitas aerobik secara beregu dengan diiringi musik dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya

Alokasi Waktu : 45 menit

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran			KKM	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber / Bahan/Alat
			Tatap Muka	Non Tatap Muka				TM	PS	PI	
				TT	TMTT						
4.1.Mempraktikkan keterampilan gerak berirama senam aerobik serta nilai kerjasama, kedisiplinan, percaya diri, keluwesan, dan estetika	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian (minimal 8 macam gerakan) senam aerobik dengan menerapkan nilai percaya diri, tanggung jawab, kerja sama dan menghargai teman Menyebutkan manfaat senam aerobik terhadap 	Senam aerobik Penyesuaian musik dengan gerakan senam aerobik	<ul style="list-style-type: none"> Setelah pemanasan siswa dibagi dalam beberapa kelompok untuk melakukan latihan merangkai gerak senam aerobik melalui media elektronik. macam– macam gerakan pada senam aerobik secara umum terdiri dari: satu langkah kanan atau kiri, dua langkah kanan atau kiri, satu langkah ke depan dan ke belakang, dua langkah ke depan dan ke belakang. Mendiskusikan segala sesuatu yang berkaitan dengan senam aerobik 	Secara berkelompok menciptakan senam aerobik dan dipresentasikan secara berkelompok.	Buat kliping yang berhubungan dengan senam.	75	Tes pebuatan	4	-	-	Buku sumber: <i>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan kelas 2, Muhajir, Jakarta, Erlangga, 1997</i>

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran			KKM	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber / Bahan/Alat
			Tatap Muka	Non Tatap Muka				TM	PS	PI	
				TT	TMTT						
4.2.Mempraktikkan keterampilan menyelaraskan antara gerak dan irama dengan iringan musik serta nilai kerjasama, disiplin, percaya diri, keluwesan, dan estetika	Melakukan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian (minimal 8 macam gerakan) senam aerobik sesuai iringan musik dengan menerapkan nilai percaya diri, tanggung jawab dan menghargai teman	<ul style="list-style-type: none"> Kombinasi gerak senam aerobik 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah pemanasan siswa dibagi dalam beberapa kelompok untuk melakukan latihan merangkai gerak senam aerobik melalui media elektronik. Macam– macam gerakan pada senam aerobik secara umum terdiri dari: satu langkah kanan atau kiri, dua langkah kanan atau kiri, satu langkah ke depan dan ke belakang, dua langkah ke depan dan ke belakang. 			75	Tes perbuatan /praktek	4	-	-	Buku sumber: <i>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan kelas 3</i> , Muhajir, Jakarta, Erlangga, 1997

Mengetahui
Kepala Sekolah

Drs Basuki Rohmad
NBM. 627.975

Guru Mapel

Ibrahim Nurhidhayat, S. Pd.
NIP. -

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah 1 Patuk
Mata Pelajaan : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII/1
Standar Kompetensi : 5. Mempraktikkan berbagai gaya renang dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya*)
Alokasi Waktu : 45 menit

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran			KKM	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber / Bahan/Alat
			Tatap Muka	Non Tatap Muka				TM	PS	PI	
				TT	TMTT						
5.1 Mempraktikkan keterampilan renang gaya dada lanjutan	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan renang gaya dada dengan jarak minimal 25 meter serta menerapkan nilai disiplin, kerja keras dan keberanian 	<ul style="list-style-type: none"> Renang gaya dada 25 meter 	Secara bergantian siswa berlatih renang gaya dada mulai dari jarak 10 meter s/d 25 meter		Buat kliping yang berhubungan dengan renang gaya dada.	75	Tes pebuatan	4	-	-	Buku sumber: <i>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan kelas 2</i> , Muhajir, Jakarta, Erlangga, 1997

5.2 Mempraktikkan keterampilan renang gaya bebas lanjutan	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan renang gaya bebas dengan jarak minimal 25 meter serta menerapkan nilai disiplin, kerja keras dan keberanian 	<ul style="list-style-type: none"> Renang gaya bebas 25 meter 	Secara bergantian siswa berlatih renang gaya bebas mulai dari jarak 10 meter s/d 25 meter		Buat kliping yang berhubungan dengan renang gaya bebas	75	Test Perbuatan	4	-	-	Panduan belajar renangi
5.3 Mempraktikkan keterampilan renang gaya punggung lanjutan	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan renang gaya punggung dengan jarak minimal 25 meter serta menerapkan nilai disiplin, kerja keras dan keberanian 	<ul style="list-style-type: none"> Renang gaya punggung 25 meter 	Secara bergantian siswa berlatih renang gaya punggung mulai dari jarak 10 meter s/d 25 meter		Buat kliping yang berhubungan dengan renang gaya punggung	75	Test Perbuatan	4	-	-	Panduan belajar renangi
5.4 Mempraktikkan keterampilan berbagai gaya renang lanjutan	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan renang gaya samping dengan jarak minimal 25 meter serta 	Renang gaya samping 25 meter	Secara bergantian siswa berlatih renang gaya samping mulai dari jarak 10 meter s/d 25 meter		Buat kliping yang berhubungan dengan renang gaya samping	75	Test Perbuatan	4	-	-	Panduan belajar renangi

lainnya	menerapkan nilai disiplin, kerja keras dan keberanian											
---------	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Mengetahui
Kepala Sekolah

Drs Basuki Rohmad
NBM. 627.975

Guru Mapel

Ibrahim Nurhidayat, S. Pd.
NIP. -