SILABUS

NAMA SEKOLAH : SMK MUHAMMADIYAH PAKEM

KOMPETENSI KEAHLIAN : Teknik kendaraan Ringan

MATA PELAJARAN : Pendidikan Jasmani, Olah raga dan Kesehatan

KELAS/SEMESTER : X /1

SILABUS MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

KI 1 : Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya

KI 2 : Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.

KI 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 penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah

KI 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

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh					

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta. 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan					

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.					
3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik. 4.1 Mempraktikkan	**Permainan bola besar menggunakan permainan sepakbola*)**	**Mengamati** • Mencari dan membaca informasi variasi dan kombinasi keterampilan teknik permainan sepak bola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, dan • Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan	**Unjuk kerja:** Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor permainan sepak bola	15 JP	• Bola sepak • Lapangan sepakbola • Tiang gawang • Tiang pancang • Peluit • TV • Video • Lcd

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.		tentang variasi dan kombinasi teknik dasar (mengumpan, mengontrol, menggiring, , dan menembak bola ke gawang) dan membuat catatan hasil pengamatan, atau • Bermain sepak bola dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut, dan membuat catatan tentang kekuatan dan kelemahan variasi dan kombinasi (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) yang dilakukan oleh temannya selama bermain. **Menanya** • Secara bergantian saling bertanya tentang keterampilan teknik dasar sepak bola, misalnya : bagaimana jalannya bola jika (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang) dengan menendang pada bagian bawah/dasar bola "bagaimana pergerakan bola?", apa yang akan terjadi bila menendang pada titik tengah bola, berapakah kekuatan	**Observasi:** Untuk mengukur perilaku selama aktifitas keterampilan gerak permainan sepak bola **Portofolio:** Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak permainan sepak bola **Tes:** Prinsip dan konsep keterampilan gerak		• Sumber:Buku Penjasorkes SMA Kelas IX,

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		yang diberikan kepada bola untuk sampai pada titik sasaran yang akan di tuju. • Secara bergantian saling bertanya tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola. **Mengeksplorasi** • Mengumpan bola dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kiri di tempat dan sambil bergerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, tanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain • Mengontrol bola dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kiri secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan bertanggung jawab dan disiplin • Mengontrol bola dengan berbagai bagian tubuh • Menggiring bola dengan berbagai	permainan sepak bola		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		variasi menggunakan satu kaki secara individual dengan menunjukkan bertanggung jawab dan disiplin • Menggiring bola dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kiri secara individual dengan menunjukkan bertanggung jawab dan disiplin • Menembak bola dengan berbagai variasi dari berbagai sudut gawang • Mengkombinasikan gerakan mengontrol dengan gerakan menendang menggunakan kaki kanan dan kiri • Mendiskusikansetiap keterampilan teknik dasar keterampilan gerak sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi keterampilan teknik dasar permainan sepakbola			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		(mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang)dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dengan benar dan membuat kesimpulannya. **Mengasosiasi** • Membandingkan hasil pengamatan pertandingan sepak bola (langsung atau TV) dengan penampilan gerak di kelas dalam (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) hingga menemukan pola yang paling sesuai untuk diterapkan di dalam permainan. • Menemukan variasi pola			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		(mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain., merubah posisi/bagian kaki yang berkenaan dengan bola. **Mengomunikasikan** • Melakukan permainan sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik menendang, menahan, menggiring, dan menembak bola ke gawang serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan			
	Permainan bola besar menggunakan permainan bolavoli *)	**Mengamati** • Mencari dan membaca informasi berkaitan dengan tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan bola voli dari berbagai sumber media cetak atau elektronik • Peserta didik mengamati pertandingan bola voli secara langsung dan atau di TV dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash). • Peserta didik bermain bola voli dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut, dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi (passing bawah, passing atas, servis, dan smash)	**Unjuk kerja:** Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor permaian bola voli **Observasi:** Untuk mengukur perilaku selama aktifitas keterampilan gerak permaian bola voli		• Bola voli • Lapangan bolavoli • Net/jaring • Peluit • Sumber:Buku Penjasorkes SMA Kelas IX

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		yang dilakukan oleh temannya selama bermain. **Menanya** • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang teknik variasi dan kombinasi teknik dasar bola voli, misalnya : bagaimana jalannya bola jika (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan cara 1, apa yang akan terjadi bila menggunakan cara 2 untuk (passing bawah, passing atas, servis, dan smash), manakah yang hasilnya lebih baik, bagaiman pergerakan bola bila merubah titik perkenaan bola dengan tangan, bagaimana pergerakan bola bila merubah posisi togok dalam melakukan gerakan (passing bawah, passing atas, servis, dan smash)? • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan bola voli terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola voli	**Portofolio:** Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak permaian bola voli **Tes:** Prinsp dan konsep keterampilan gerak permaian bola voli		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		• Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan bola voli **Mengeksplorasi** • Melakukan passing bawah dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, dan berkelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Melakukan passing atas dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, dan berkelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Melakukan servis dengan berbagai variasi secara individual dan berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		• Melakukan smash dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, dan berkelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mengkombinasikan gerak melompat dan memukul bola • Mendiskusikansetiap keterampilan teknik dasar variasi teknik permaian bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknikvariasi permaian bola voli permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash)dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi keterampilan teknik dasar			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		permaian bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash)dengan benar dan membuat kesimpulannya. **Mengasosiasi** • Menemukan hubungan perkenaan bola dengan tangan dengan jalannya/pergerakan bola saat melakukan passing • Menemukan hubungan posisi togok dengan jalannya/pergerakan bola • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam variasi dan kombinasi teknik permaian bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. **Mengomunikasikan** • Melakukan permainan bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		kombinasi teknik permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan			
	Permainan bola besar menggunakan permainan bolabasket *)	**Mengamati** • Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat laporannya. • Peserta didik mengamati pertandingan bola basket secara langsung dan atau di TV dan membuat catatan tentang variasi teknik dan kombinasi teknik	**Unjuk kerja:** Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor keterampilan teknik dasar bola basket **Observasi:**Untuk		• Bola basket • Lapangan bola basket • Ring/basket • Peluit Sumber:Buku Penjasorkes SMA Kelas IX

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket). • Peserta didik bermain bola basket dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut, dan membuat catatan tentang variasi teknik dan kombinasi teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) yang dilakukan oleh temannya selama bermain. **Menanya** • Peserta didik secara bergantian saling mempertanyakan dalam kegiatan praktik tentang keterampilan teknik dasar bola basket, misalnya : bagaimana jalannya bola jika (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan cara 1, apa yang akan terjadi bila menggunakan cara 2 untuk (menggiring , melempar, menangkap dan menembak bola ke ring basket) manakah yang hasilnya lebih baik?	mengukur perilaku selama aktifitas keterampilan gerak bola basket **Portofolio:** Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak keterampilan gerak bola basket **Tes:** Prinsp dan konsep keterampilan gerak keterampilan gerak bola basket		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		• Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan bola basket terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola basket • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan bola basket **Mengeksplorasi** • Variasi dan kombinasi keterampilan teknik bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) • Memantulkan bola dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri dalam posisi di tempat dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. • Melemparkan bola dengan berbagai varisi menggunakan satu tangan dan dua tangan ke berbagai arah dalam posisi di			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		tempat dan sambil bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. • Menembakan bola ke jaring dengan berbagai variasi menggunakan satu atau dua tangan dalam posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. • Melakukan gerakan lay up dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. • Melemparkan dan menangkap bola menggunakan satu atau dua tangan dengan berbagai variasi dalam posisi diam dan bergerak secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasaman, percaya diri, disiplin dan toleransi. • Mendiskusikansetiap keterampilan teknik dasar bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		ke ring basket) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket)dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilanteknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket)dengan benar dan membuat kesimpulannya. **Mengasosiasi** • Membandingkan hasil pengamatan pertandingan bola basket (langsung atau TV) dengan penampilan gerak di kelas dalam (melempar, menangkap, menggiring, dan			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		menembak bola ke ring basket). • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. **Mengomunikasikan** • Melakukan permainan bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket)yang telah dipelajari serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan			
3.2 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik. 4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola kecil dengan koordinasi gerak yang baik.	**Permainan bola kecil menggunakan permainan Softball *)**	**Mengamati** • Mencari dan membaca informasi berkaitan dengan keterampilan teknik dasar permaian Softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, dan • Peserta didik mengamati pertandingan Softball secara langsung dan atau di TV dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul), atau • Peserta didik bermain softball dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut atau mengamati keterampilan teman (melempar, menangkap, berlari	**Unjuk kerja:** Untuk mengukur Keterampilan gerak aspek psikomotor permaian Softball **Observasi:** Untuk mengukur perilaku selama aktifitas keterampilan gerak permaian Softball **Portofolio:** Tulisan atau hasil	6 JP	• Glove • Bola softball • Stik • Lapangan softball • Peluit • Sumber:Buku Penjasorkes SMA Kelas IX, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul) dan membuat catatan hasil pengamatan **Menanya** • Peserta didik secara bergantian saling mempertanyakan tentang variasi keterampilan teknik dasar permainan softball, misalnya : bagaimana jalannya bola jika cara memegang bola di ubah, apakah ketepatan lemparan dipengaruhi oleh perubahan cara memegang bola, apakah jenis lemparan mempengaruhi ketepatan lemparan, apakah terdapat perbedaan dalam (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul) apabila menggunakan pendekatan yang berbeda. • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan softball terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot dominan yang dipergunakan dalam permainan softball	kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak permaian Softball **Tes:** Prinsp dan konsep keterampilan gerak permaian Softball		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		• Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan softball **Mengeksplorasi** • Berdasarkan data hasil pengamatan media TV/video atau permainan teman, peserta didik mempraktikan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan sofball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul) dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik melempar dan menangkap bola softball secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		• Memperagakan variasi dan kombinasi teknik memukul bola softball secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik melempar, menangkap, dan memukul bola softball secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan meunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mendiskusikansetiap variasi dan kombinasi teknik permainansoftball(melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan softball (melempar, menangkap, berlari			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul)dengan benar dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik permainan sortball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul) dengan benar dan membuat kesimpulannya. **Mengasosiasi** • Membandingkan hasil pengamatan pertandingan softball (langsung atau TV/video) dengan penampilan gerak permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul) • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan (melempar, menangkap, berlari			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul) **Mengomunikasikan** • Melakukan permainan softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul) serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan			
	Permainan bola kecil menggunakan permainan bulutangkis *)	**Mengamati** • Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi	**Unjuk kerja:** Untuk mengukur Keterampilan gerak		• Raket • Shuttlecock • Lapangan bulutangkis • Net/jarring

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan • Peserta didik mengamati pertandingan bulutangkis secara langsung dan atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah). • .Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) yang diperagakan oleh guru atau salah satu perserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan **Menanya** • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi keterampilan	aspek psikomotor permainan bulutangkis **Observasi:** Untuk mengukur perilaku selama aktifitaspermainan bulutangkis **Portofolio:** Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak permainan bulutangkis **Tes:**		bulutangkis • Peluit • Sumber:Buku Penjasorkes SMA Kelas IX, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah), misalnya : bagaimana jalannya bola jika cara memegang raket dirubah, apakah ketepatan pukulan diperengaruhi oleh perubahan cara memegang shutle kock dan raket, apakah jenis pukulan mempengaruhi tingkat kesulitan pengembalian shutle kock, apakah terdapat perbedaan dalam bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) apabila menggunakan pendekatan yang berbeda. • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan bulutangkis terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bulutangkis • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan	Prinsp dan konsep keterampilan gerak permainan bulutangkis		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		kombinasi permainan bulutangkis **Mengeksplorasi** • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, servis forehand dan backhand yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak servis pendek secara menyilang ke arah kanan dan kiri pada bidang servis yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		raket, pukulan forehand dan backhand dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan forehand arah shutle kock menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan forehand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand arah shutle kock lurus lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand arah shutle kock menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		• Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, servis forehand dan backhand yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak servis pendek secara menyilang ke arah kanan dan kiri pada bidang servis yang dilakukan dalam bentuk bermain			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, pukulan forehand dan backhand dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan forehand arah shutle kock menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin,			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan forehand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand arah bola lurus lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand arah shutle kock menyilang			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mendiskusikansetiap variasi dan kombinasi teknik permainanbulutangkis(pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan variasi dan			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		kombinasi keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis(pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik permainan bulutangkis(pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. **Mengasosiasi** • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) **Mengomunikasikan**			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		• Melakukan permainan bulutangkis dengan menggunakan peraturan dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik permainan bulutangkis(pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi.dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan			
	Permainan bola kecil menggunakan permainan Tenis Meja *)	**Mengamati** • Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan tenis meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) dari berbagai sumber media	**Unjuk kerja:** Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor permainan tenis		• Bet/pemukul • Bola ping-pong • Meja ping-pong • Net/jarring

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan. • Peserta didik mengamati pertandingan bulutangkis secara langsung dan atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan tenis meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh). • Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) yang diperagakan oleh guru atau salah satu perserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan **Menanya** • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan tenis meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) misalnya : bagaimana	Meja **Observasi:** Untuk mengukur perilaku selama aktifitas keterampilan gerak permainan tenis meja **Portofolio:** Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak permainan tenis meja **Tes:**		tenis meja • Peluit • Sumber:Buku Penjasorkes SMA Kelas IX, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		jalannya bola jika cara memegang bet dirubah, apakah ketepatan pukulan dipengaruhi oleh perubahan cara bet, apakah jenis pukulan mempengaruhi tingkat kesulitan pengembanlian bola, apakah terdapat perbedaan dalam tenis meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) apabila menggunakan pendekatan yang berbeda. • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan tenis meja terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan tenis meja • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan tenis meja **Mengeksplorasi** • Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak memegang bet, servis forehand dan backhand dalam berbagai situasi	Prinsp dan konsep keterampilan gerak permainan tenis meja		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak servis forehand dan backhand secara menyilang ke arah kanan dan kiri bidang servis yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak servis forehand dan backhand ke sasaran (target) yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		• Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak memegang bet, pukulan forehand dan backhand dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak memegang bet, pukulan forehand dan backhand arah bola menyilang meja yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak memegang bet, pukulan forehand dan backhand bergerak ke kanan dan ke kiri arah bola menyilang/lurus yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		baik secara berpasangan atau dalam kelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mendiskusikansetiap variasi dan kombinasi teknik permainan tenis meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan tenis meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh)dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik permainan tenis meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. **Mengasosiasi**			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		• Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan tenis meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) **Mengomunikasikan** • Melakukan permainan tenis meja dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan tenis meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh)dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
3.3 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik. 4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) dengan koordinasi gerak yang baik.	**Atletik (Lompat jauh) *)**	**Mengamati** • Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan, dan atau • Peserta didik mengamati perlombaan lompat jauh gaya berjalan di udara secara langsung dan atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat), atau • Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) yang diperagakan oleh guru atau	**Unjuk kerja:** Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor lompat Jauh **Observasi:** Untuk mengukur perilaku selama aktifitas keterampilan gerak lompat Jauh **Portofolio:** Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta	6 JP	• Lintasan/track atletik • Bak lompat jauh • Peluit • Sumber:Buku Penjasorkes SMA Kelas X,Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		salah satu perserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan. **Menanya** • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinas keterampilan teknik dasar lompat jauh gaya menggantung di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) misalnya : apakah teknik tumpuan mempengaruhi kemampuan melompat, apakah jauhnya awalan mempengaruhi tingginya lompatan, apakah terdapat perbedaan apabila menggunakan pendekatan yang berbeda. • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat olahraga cabang atletik lompat jauh terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam olahraga cabang atletik lompat jauh • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis	keterampilan gerak lompat Jauh **Tes:** Prinsp dan konsep keterampilan gerak lompat Jauh		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		latihan untuk meningkatkan keterampilan olahraga cabang atletik lompat jauh **Mengeksplorasi** • Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar awalan lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar tumpuan lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar saat melayang di udara lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar gerakan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mendiskusikanvariasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar gerakan lompat juah gaya berjalan di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar gerakan lompat juah gaya			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		berjalan di udara (awalan/ ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar gerakan lompat juah gaya berjalan di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya. **Mengasosiasi** • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat). **Mengomunikasikan** • Melakukan perlombaan lompat jauh menggunakan gaya berjalan			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		di udara dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung-jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.			
	Atletik (Lompat Tinggi) *)	**Mengamati** • Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi teknik keterampilan teknik dasar lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan, dan • Peserta didik mengamati perlombaan lompat tinggi gaya straddle secara langsung dan atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan), atau • Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik lompat tinggi	**Unjuk kerja:** Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor lompat tinggi **Observas:** Untuk mengukur perilaku selama aktifitas lompat tinggi **Portofolio:** Tulisan atau hasil kerja berupa kajian		• Lintasan/track atletik • Bak lompat tinggi • Tiang mistar • Peluit • Sumber:Buku Penjasorkes SMA Kelas IX, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) yang diperagakan oleh guru atau salah satu perserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan. **Menanya** • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) misalnya : apakah teknik tumpuan mempengaruhi kemampuan melompat, apakah tingginya awalan mempengaruhi tingginya lompatan, apakah terdapat perbedaan apabila menggunakan pendekatan yang berbeda. • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat olahraga cabang atletik lompat tinggi terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lompat	konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak lompat tinggi **Tes:** Prinsp dan konsep keterampilan gerak lompat tinggi		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		tinggi • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan lompat tinggi gaya straddle. **Mengeksplorasi** • Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan awalan lompat tinggi gaya *straddle*secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan tumpuan lompat tinggi gaya *straddle*secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		gerakan sikap tubuh di atas mistar lompat tinggi gaya *straddle*secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan sikap tubuh saat mendarat lompat tinggi gaya *straddle*secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan awalan dan tumpuan lompat tinggi gaya *straddle*secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		• Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan awalan, tumpuan dan sikap tubuh di atas mistar lompat tinggi gaya *straddle*secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan awalan, tumpuan, sikap tubuh di atas mistardan sikap tubuh saat mendarat lompat tinggi gaya *straddle*secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menjelaskan variasi dan kombinasi keterampilan teknik lompat tinggi gaya *straddle* (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat) dengan benar dan membuat laporan hasil			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		diskusi secara berkelompok. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan lompat tinggi gaya *straddle* (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan lompat tinggi gaya *straddle* (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya. **Mengasosiasi** • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan teknik lompat tinggi			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		gaya *straddle* (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat) **Mengomunikasikan** • Melakukan perlombaan lompat tinggi gaya straddle dengan menggunakan peraturan dimodifikasi dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan			
3.4 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik. 4.4 Mempraktikkan variasi dan	**Beladiri (Pencak Silat) **)**	**Mengamati** • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang variasi dan kombinasi gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga beladiri pencak silat melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung dan	**Unjuk kerja:** Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor beladiri pencak silat	12 JP	• Ruangan atau halaman sekolah • Arena pencak silat • Goong • Peluit • Sumber:Buku Penjasorkes

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
kombinasi keterampilan olahraga beladiri dengan koordinasi gerak yang baik.		selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. • Peserta didik mengamati berbagai variasi dan kombinasi gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga beladiri pencak silat yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten **Menanya:** • Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang variasi dan kombinasi gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga beladiri pencak silat selanjutnya bertanya/mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok • Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan beladiri pencak silat dengan benar dan membuat kesimpulannya.	**Observasi:** Untuk mengukur perilaku selama aktifitas beladiri pencak silat **Portofolio:** Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip keterampilan gerak beladiri pencak silat **Tes:** Prinsp dan konsep keterampilan gerak beladiri pencak silat		SMA Kelas X,Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		• Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan beladiri pencak silat dengan benar dan membuat kesimpulannya. **Mengeksplorasi** • Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan pukulan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan tendangan secara ber-pasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab,			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan pukulan dan tangkisan, dan elakan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung-jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan tendangan dan elakan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain **Mangasosiasi** • Peserta didik dapat memilih/memutuskan jenis pukulan, tendangan, tengkisan, dan elakan sesuai dengan kepentingannya. • Peserta didik dapat membandingkan jenis pukulan, tendangan, tengkisan, dan elakan. **Mengomunikasikan** • Melakukan pertandingan pencak silat dengan menerapkan keterampilan teknik yang telah didapaykannya menggunakan peraturan dimodifikasi dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan			
3.5 Menganalisis konsep latihan,pengukuran, dan hasil pengembangan komponen kebugaran jasmani. 4.5 Mempraktikkan latihan, pengukuran, dan analisis hasil latihan pengembangan komponen kebugaran jasmani.	**Kebugaran Jasmani**	**Mengamati** • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang komponen kebugaran jasmani (kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan) terkait kesehatan dan keterampilan melalui video, TV ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. • Peserta didik mengamati gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan pada komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten. **Menanya** • Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai	**Unjuk kerja:** Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor kebugaran jasmani **Observasi:** Untuk mengukur perilaku selama aktifitas kebugaran jasmani **Portofolio:** Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip	12 JP	• Lapangan • Palang tunggal • Matras senam • Formulir tes • Peluit • Sumber:Buku Penjasorkes SMA Kelas X,Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		informasi tentang komponen kebugaran jasmani (kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan selanjutnya mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok • Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan pada komponen kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Menjelaskan komponen kebugaran jasmani (kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan) terkait kesehatan dan keterampilan dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara	permainan serta keterampilan gerak kebugaran jasmani **Tes:** Prinsp dan konsep keterampilan gerak kebugaran jasmani		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya. **Mengeksplor** • Memperagakan latihan kelentukan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Memperagakan latihan keseimbangan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Memperagakan latihan kecepatan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas,			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Memperagakan latihan kelincahan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Memperagakan latihan daya tahan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Memperagakan latihan kekuatan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		Mengasosiai • Memilih bentuk latihankelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan yang cocok sesuai dengan kemapuannya. **Mengomunikasikan** • Melakukan tes kebugaran jasmani lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m padengan menerapkan teknik yang telah dipelajarinya. • Melakukan perlombaan latihan kebugaran jasmani dengan sistem sirkuit sesuai tekniknya dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		selama melakukan aktivitas.			
3.6 Menganalisis dua jenis rangkaian keterampilan senam. lantai untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik. 3.6 Menganalisis dua jenis rangkaian keterampilan senam. lantai untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.	**Senam** **Lantai**	**Mengamati** • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang gerakan senam lantai menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. • Peserta didik mengamati berbagai gerakan senam lantai dengan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten **Menanya** • Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang gerakan senam lantai dengan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok)	**Unjuk kerja:** Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor senam lantai **Observasi:** Untuk mengukur perilaku selama aktifitas senam lantai **Portofolio:** Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak	12 JP	• Lapangan • Matras senam • Kuda-kuda lompat • Peluit • Sumber:Buku Penjasorkes SMA Kelas X,Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		selanjutnya bertanya/mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok • Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan senam lantai dengan menggunakan alat dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan senam lantai dengan menggunakan alat dengan benar dan membuat kesimpulannya. **Mengeksplorasi** • Peserta didik memperagakan rangkaian gerakan lompat kangkang berulang ulang secara perorangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman. • Peserta didik memperagakan gerakan lompat jongkok berulang	senam lantai **Tes:** Prinsp dan konsep keterampilan gerak senam lantai		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		ulang secara perorangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman. **Mengasosiasi** • Peserta didik membandingkan faktor kesulitan antara gerakan lompat kangkang dengan lompat jongkok pada senam lantai. **Mengomunikasikan** • Memperagakan gerakan lompat kangkang dan lompat jongkok dengan melewati kuda-kuda lompat atau punggung teman yang membungkuk sesuai dengan teori yang telah dipelajarinya dalam bentuk perlombaan dengan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.			
3.7 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan	**Aktivitas Gerak Ritmik**	**Mengamati** • Peserta didik diberikan tugas			• Lapangan

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
rangkaian aktivitas gerak ritmik untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik. 4.7 Mempraktikkan variasi dan kombinasi rangkaian aktivitas gerak ritmik dengan koordinasi gerak yang baik.		untuk mencari berbagai informasi tentang variasi dan kombinasi rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan melalui video, TV ataupengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. • Peserta didik mengamati berbagai variasi dan kombinasi rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten **Menanya** • Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak langkah kaki dan ayunan lengan selanjutnya mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok • Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak langkah kaki dan ayunan lengan i dengan	**Unjuk kerja:** Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor gerak ritmik **Observasi:** Untuk mengukur perilaku selama aktifitas gerak ritmik **Portofolio:** Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak gerak ritmik **Tes:**	12 JP	• Tipe recorder • Kaset senam ritmik • Peluit • Sumber:Buku Penjasorkes SMA Kelas X,Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		benar dan membuat kesimpulannya. • Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan variasi dan kombinasi keterampilan ritmik dengan benar dan membuat kesimpulannya. **Mengeksplorasi** • Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan langkah kaki pada aktivitas ritmik tanpa menggunakan alat secara berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kedisiplinan, toleransi, keluwesan dan estetika. • Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa menggunakan alat secara berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku disiplinan, toleransi, keluwesan dan estetika. • Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan langkah	Prinsp dan konsep keterampilan gerak ritmik		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		kaki dan ayunan lengan pada aktivitas rimik tanpa menggunakan alat secara berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku disiplinan, toleransi, keluwesan dan estetika **Mengasosiasi:** • Memilih rangkain keterampilan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas rimik sesuai dengan kemampuan. **Mengomunikasikan:** • Melakukan perlombaan keterampilan aktivitas gerak rimik tanpa alat dengan menunjukkan perilaku disiplinan, toleransi, keluwesan dan estetika sesuai dengan teknik yang telah dipelajari. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
3.8 Menganalisis keterampilan tiga gaya renang yang berbeda, dan mengidentifikasi teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air. 4.8 Mempraktikkan keterampilan tiga gaya renang yang berbeda dengan koordinasi yang baik, dan teknik penyelamatan kecelakaan di air dengan menggunakan peralatan yang ada (tali, pelampung, galah, skoci dan lain sebagainya).	**Renang *)**	**Mengamati** • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang keterampilan tiga gaya renang yang berbeda, dan mengidentifikasi teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air melalui vidio, TV ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. • Peserta didik mengamati keterampilan tiga gaya renang yang berbeda, dan mengidentifikasi teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air gerakan kaki, ayuan lengan, cara pengambilan nafas renang gaya dada yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainna yang berkompeten. **Menanya** • Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan keterampilan tiga gaya renang yang berbeda,teknik dasar renang	**Unjuk kerja:** Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor tiga gaya renang yang berbeda dan penyelamatan **Observasi:** Untuk mengukur perilaku selama aktifitas renang dan penyelamatan **Portofolio:** Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip ranang dan	12 JP	• Kolam renang • Pelampung renang • Kaca mata renang • Alat-alat penyelamatan di air • Peluit • Sumber:Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		gaya dada selanjunya mendiskusikan dan membuat laoran secara kelompok • Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan tiga gaya renang yang berbeda, gerakan renang gaya dada dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan tiga gaya renang yang berbeda, gerakan renang gaya dada dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Menjelaskan keterampilan dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan tindakan penyelamatan kecelakaan di air dengan benar dan membuat kesimpulannya.	penyelamatan **Tes:** Prinsp dan konsep keterampilan gerak renang dan penyelamatan		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan tindakan penyelamatan kecelakaan di air dengan benar dan membuat kesimpulannya. **Mengeksplorasi** • Memperagakan keterampilan gerakan kaki tiga gaya renang yang berbeda, secara individu atau berpasangan dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. • Memperagakan teknik gerakan lengan tiga gaya renang yang berbeda, dan mengidentifikasi teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air secara individu atau berpasangan dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah,			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. • Memperagakan rangkaian gerakan kaki dan lengan renang tiga gaya renang yang berbeda gaya dada secara individu atau berpasangan dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. • Memperagakan rangkaian gerakan kaki, lengan, dan mengambil napas renang gaya dada keterampilan tiga gaya renang yang berbeda, secara individu atau berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. **Mengasosisasi** • Memilih cara bernapas yang baik dan praktis dalam melakukan gerakan tiga gaya renang yang berbeda, dan mengidentifikasi			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air renang gaya dada. **Mengomunikasikan** • Melakukan perlombaan tiga gaya renang menempuh jarak (50 m atau 100 m) dengan menerapkan teknik dasar yang telah dipelajari dalam bentuk perlombaan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. • Memperagakan keterampilan penyelamatan kecekaan di air dengan menerapkan tekik penyelamatan yang dipelajarisecara berpasangan atau berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan aktivitas			
3.9 Menganalis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh. 4.9 Menyajikan hasil analisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.	**Makanan dan Minuman sehat**	**Mengamati** • Peserta didik mencari dan membaca berbagai informasi tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan tubuh dari media cetak dan atau elektronik. **Menanya** • Peserta didik mendiskusikan tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan. • Peserta didik mendiskusikan tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat pertumbuhan dan perkembangan tubuh **Mengeksplorasi** • Mendiskusikan kandungan gizi makanan yang dikonsumsi	**Observasi:** Untuk mengukur perilaku selama pembelajaran **Portofolio:** Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep **Tes:** Konsep makanan dan minuman sehat	3 JP	• Laptop • LCD • Alat praga • Poster Sumber:BukuPenjasorkes SMA Kelas X,

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		sehari-hari • Mendiskusikan dampak pola makan yang tidak sehat terhadap kesehatan. • Mendiskusikan zat-zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh. • Mengidentifikasi fungsi makanan sebagai zat tenaga/energi, zat pembangun, dan zat pengatur **Mengasosiasi** • Menemukan hubungan antara jenis makanan, gizi, kesehatan dan pertumbuhan dan perkembangan tubuh. **Mengomunikasikan** • Memaparkan hasil analisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.			
3.10 Menganalisis peran aktivitas fisik dalam	**Pencegahan penyakit**	**Mengamati** • Peserta didik mencari dan			• Laptop

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
pencegahan penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan. 4.10 Menyajikan hasil analisis peran aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan.	**melalui aktivitas fisik**	membaca berbagai informasi tentang tentang pengaruh aktivitas fisik dengan kesehatan, penyakit, dan pengurangan biaya perawatan kesehatan dari media cetak dan atau elektronik serta membual laporannya. **Menanya** • Peserta didik saling bertanya tentang pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan, dan kaitannya dengan pengurangan biaya kesehatan. **Mengeksplorasi** • Mengidentifikasi jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan. • Mengidentifikasi berbagai jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurang gerak. • Mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah. **Mengasosiasi** • Menemukan hubungan antara dampak aktivitas fisik dengan	**Observasi:** Untuk mengukur perilaku selama pembelajaran **Portofolio:** Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep **Tes:** Konsep makanan dan minuman sehat	3 JP	• LCD • Alat praga • Poster • Sumber:Buku Penjasorkes SMA Kelas X,

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		kesehatan, penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan. • Membuat laporan hasil diskusi dan power point tentang hubungan antara dampak aktivitas fisik, kesehatan dan pengurangan biaya perawatan kesehatan secara berkolompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas **Mengomunikasikan** • Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas.			
3.11 Mengidentifikasi jenis-jenis dan menganalisis bahaya penggunaan NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri,	**Narkoba dan Psikotropika**	**Mengamati** • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari dan membaca berbagai informasi tentang berbagai jenis narkoba dan psikotropika dari media cetak dan atau elektronik serta	**Observasi:** Untuk mengukur perilaku selama aktifitas	3 JP	• Laptop • LCD • Alat praga • Poster • Sumber:Buku Penjasorkes

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
keluarga dan masyarakat luas 4.11 Menyajikan hasil identifikasi dan analisis bahaya penggunaan NARKOBA dan psikotropika terhadap dirinya, keluarga dan masyarakat luas		membual laporannya. **Menanya** • Peserta didik saling bertanya tentang bahaya penggunaan narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan. **Mengeksplorasi** • Mengidentifikasi bahaya, jenis-jenis dan penggolongan Narkoba yang sering disalahgunakan oleh kaum remaja secara individu. • Mengidentifikasi bahan-bahan dan cara pembuatan Narkoba yang populer di Indoensia secara individu. • Mengidentifikasi ciri-ciri orang yang ketergantungan pada Narkoba secara individu. • Mengidentifikasi tahapan-tahapan ketergantungan terhadap Narkoba secara individu. • Mendiskusikan bahan-bahan/ informasi tentang bahaya, jenis-jenis, penggolongan, bahan-bahan dan cara pembuatan, ciri-ciri orang ketergantungan dan tahapan-tahapan ketergantungan	**Portofolio:** Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep **Tes:** Konsep makanan dan minuman sehat		SMA Kelas X,

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		terhadap Narkoba secara berkolompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas **Mengasosiasi** • Menemukan hubungan antara dampak penggunaan narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan. • Membuat laporan hasil diskusi dan power point tentang bahaya, jenis-jenis, penggolongan, bahan-bahan dan cara pembuatan, ciri-ciri orang ketergantungan dan tahapan-tahapan ketergantungan terhadap Narkoba dan psikotropika secara berkolompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas **Mengomunikasikan** • Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin,			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas.			

Catatan: