SILABUS MATA PELAJARAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS SMA/MA/SMK/MAK

MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
JAKARTA, 2016

DAFTAR ISI i

I. PENDAHULUAN 1
A. Rasional 1
B. Kompetensi Setelah Mempelajari Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Pendidikan Dasar dan Menengah 2
C. Kompetensi Setelah Mempelajari Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sekolah Menengah Atas/Madrasah Aliah/Sekolah Menengah Kejuruan/Madrasah Aliah Kejuruan 2
D. Kerangka Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Sekolah Menengah Atas/Madrasah Aliah/Sekolah Menengah Kejuruan/Madrasah Aliah Kejuruan 3
E. Pembelajaran dan Penilaian 5
F. Kontekstualisasi Pembelajaran Sesuai dengan Kondisi Lingkungan dan Peserta Didik 8

II. KOMPETENSI DASAR, MATERI, DAN KEGIATAN PEMBELAJARAN 10
A. Kelas X 10
B. Kelas XI 17
C. Kelas XII 25

I. PENDAHULUAN

A. Rasional

Abad ke 21 telah kita masuki dengan segala permasalahan, tantangan dan peluangnya. Dunia di abad 21 ini sungguh telah menampilkan wajah yang amat berbeda dari abad sebelumnya. Kemajuan teknologi dan informasi (IT) yang berhasil dicapai ikut mempengaruhi wajah dunia dan segala interaksinya menjadi lebih praktis, maju, modern serta mengunggulkan kepakaran dan pemahaman penggunaan teknologi tinggi untuk memecahkan persoalan kehidupan sehari-hari. Tantangan persaingan sumber daya manusia di berbagai negara semakin ketat dan nyata, karena batas-batas negara sudah semakin kabur dan semakin longgar. Dalam abad yang semakin mengglobal tersebut, pendidikan perlu didorong untuk mampu membekali anak didik dengan kompetensi yang dibutuhkan sepertikemampuan berpikir kritis, kreatif, keterampilan berkomunikasi dan kemampuan bekerjasama dengan orang lain.

Tema pengembangan Kurikulum 2013 adalah kurikulum yang dapat menghasilkan insan Indonesia yang produktif, kreatif, inovatif, melalui penguatan sikap, keterampilan, dan pengetahuan yang terintegrasi, danrelevan dengan tantangan abad 21.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran pada Kurikulum 2013. PJOK merupakan bagian integral dari program pendidikan nasional, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui pembekalan pengalaman belajar menggunakan aktivitas jasmani terpilih dan dilakukan secara sistematis yang dilandasi nilai-nilai keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Pembekalan pengalaman belajar itu dilakukan dengan multi tujuan, multi metode, multi sumber dan media dengan menjadikan peserta didik sebagai subyek pembelajaran. Proses dan hasil pembelajaran diukur menggunakan penilaian berbasis kinerja untuk menjamin kompetensi yang diharapkan benar-benar telah dicapai. Dengan ini diharapkan peserta didik sebagai bagian sumber daya bangsa Indonesia masa depan siap menghadapi tantangan abad 21.

Silabus ini disusun dengan format dan penyajian/penulisan yang sederhana sehingga mudah dipahami dan dilaksanakan oleh guru. Penyederhanaan format dimaksudkan agar penyajiannya lebih efisien, tidak terlalu banyak halaman namun lingkup dan substansinya tidak berkurang, serta tetap mempertimbangkan tata urutan (*sequence*) materi dan kompetensinya. Penyusunan silabus ini dilakukan dengan prinsip keselarasan antara ide, desain, dan pelaksanaan kurikulum; mudah diajarkan oleh guru (*teachable*); mudah dipelajari oleh peserta didik (*learnable*); terukur pencapainnya (*measurable*), dan bermakna untuk

dipelajari (*worth to learn*) sebagai bekal untuk kehidupan dan kelanjutan pendidikan peserta didik.

Silabus ini bersifat fleksibel, kontekstual, dan memberikan kesempatan kepada guru untuk mengembangkan dan melaksanakan pembelajaran, serta mengakomodasi keungulan-keunggulan lokal. Atas dasar prinsip tersebut, komponen silabus mencakup kompetensi dasar, materi pokok, alternatif pembelajaran dan penilaianya. Uraian pembelajaran yang terdapat dalam silabus merupakan alternatif kegiatan yang dirancang berbasis aktifitas. Pembelajaran tersebut merupakan alternatif dan inspiratif sehingga guru dapat mengembangkan berbagai model yang sesuai dengan karakteristik masing-masing mata pelajaran. Dalam melaksanakan silabus ini guru diharapkan kreatif dalam pengembangan materi, pengelolaan proses pembelajaran, penggunaan metode dan model pembelajaran, yang disesuaikan dengan situasi dan kondisi masyarakat serta tingkat perkembangan kemampuan siswa.

B. Kompetensi Setelah Mempelajari Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah

Setelah mengikuti pelajaran PJOK peserta didik dapat memiliki sikap pengetahuan, keterampilan fisik dan gerak, serta kebugaran jasmani yang dapat digunakan untuk aktifitas hidup keseharian, rekreasi, dan menyalurkan bakat dan minat berolahraga, hidup sehat dan aktif sepanjang hayat yang dilandasi oleh nilai-nilai keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, disiplin, menghargai perbedaan, kerjasama, sportif, tanggungjawab, dan jujur, serta kearifan local yang relevan.

C. Kompetensi Setelah Mempelajari Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sekolah Menengah Atas/Madrasah Aliah/Sekolah Menengah Kejuruan/Madrasah Aliah Kejuruan

Pengembangan kompetensi mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (menggunakan aktivitas gerak sebagai inti dari pembelajaran) didasarkan pada prinsip-prinsip perkembangan pengetahuan, sikap danketerampilan gerak peserta didik. Perkembangan gerak peserta didik usia sekolah menengah atas secara umum telah berada pada tahap penerapan gerak *specialized* (terspesialisasi),atau gerak spesifik yang telah matang, dan siap diterapkan ke dalam keterampilan fungsional kehidupan sehari-hari, berbagai permainan dan olahraga kompetitif, serta aktivitas rekreatif di waktu luang.

Berdasarkan pernyataan tersebut, pembelajaran berbagai aktivitas di dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada satuan pendidikan SMA/MA/SMK/MAK diarahkan pada penguasaan kompetensi pengembangan dan penerapan keterampilan gerak, pengembangan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, beladiri, senam, gerak berirama, aktivitas air, dan materi kesehatan.

D. Kerangka Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Sekolah Menengah Atas/Madrasah Aliah/Sekolah Menengah Kejuruan/Madrasah Aliah Kejuruan

Kerangka Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada satuan pendidikan SMA/MA/SMK/MAK Kelas X s.d XII mengikuti elemen pengorganisasi Kompetensi Dasar yaitu Kompetensi Inti. Kompetensi Inti pada kelas X s.d XII. Kompetensi inti dijadikan sebagai payung untuk menjabarkan kompetensi dasar mata pelajaran. Adapun kompetensi inti tersebut adalah sebagai berikut ini.

Kompetensi Inti

KELAS X	KELAS XI	KELAS XII
1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya	1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya	1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
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	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.	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
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	3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena	3. Memahami, menerapkan, menganalisis dan mengevaluasi pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait

KELAS X	KELAS XI	KELAS XII
pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah	dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah	penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
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	4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan	4. Mengolah, menalar, menyaji, dan mencipta dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri serta bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

Kompetensi sikap spiritual dan sikap sosial, dicapai melalui pembelajaran tidak langsung (indirect teaching) yaitu keteladanan, pembiasaan, dan budaya sekolah, dengan memperhatikan karakteristik mata pelajaran serta kebutuhan dan kondisi peserta didik.

Penumbuhan dan pengembangan kompetensi sikap dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan dapat digunakan sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

Pengembangan Kompetensi Dasar (KD) tidak dibatasi oleh rumusan Kompetensi Inti (KI), tetapi disesuaikan dengan karakteristik mata pelajaran, kompetensi, lingkup materi dan psiko-pedagogi.

Ruang lingkup materi mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk SMA/MA/SMK/MAK terdiri dari:

a. Aktivitas permainan bola besar dan bola kecil
b. Aktivitas bela diri
c. Aktivitas atletik
d. Aktivitas pengembangan kebugaran jasmani
e. Aktivitas senam
f. Aktivitas gerak berirama
g. Aktivitas air dan keselamatan diri
h. Kesehatan

Peta Materi

No	Lingkup Pembelajaran	Materi
1	Aktivitas permainan bola besar dan bola kecil	Sepakbola, bolavoli, bolabasket, softball, bulutangkis, tenis meja
2	Aktivitas bela diri	Pencaksilat
3	Aktivitas atletik	Jalan cepat, Lari jarak pendek, Lompat

No	Lingkup Pembelajaran	Materi
		Jauh, Tolak Peluru,
4	Aktivitas pengembangan kebugaran jasmani	Komposisi Tubuh, Dayatahan Jantung, dayatahan otot, kelentukan, kekuatan, pengukuran kebugaran jasmani
5	Aktivitas senam	Lompat Kangkang, Lompat Jongkok
6	Aktivitas gerak berirama	Langkah, Ayunan Lengan
7	Aktivitas air dan keselamatan diri	Gerakan kaki, gerakan tangan, pengambilan nafas, koordinasi
8	Kesehatan	Konsep dan prinsip pergaulan sehat, Dampak Pergaulan bebas, Menghindari Pergaulan bebas.

E. Pembelajaran dan Penilaian

1. Pembelajaran

Kompetensi dasar pengetahuan dan keterampilan di dalam kurikulum PJOK SMA/MA/SMK/MAK dijabarkan dari ruang lingkup materi pembelajaran di atas.Kompetensi dasar pada lingkup permainan bola besar dan bola kecil diberi tanda bintang satu (*) ini berarti sekolah dapat memilih jenis permainan bola besar (permainan sepak bola, bola voli, bola basket, dan lain-lain) atau bola kecil (bulutangkis, tenis meja, softball, dan lain-lain) dan/atau atletik sesuai dengan ketersediaan sarana dan prasananya.

Kompetensi dasar dari padag lingkup bela diri diberi tanda bintang dua (**) ini berarti sekolah dapat memilih jenis beladiri (pencaksilat, karate, taekwondo, dan lain-lain) sesuai dengan kempetensi tenaga pendidiknya, misalnya dipilih jenis olahraga bela diri pencaksilat. Kompetensi dasar dari pada lingkup aktivitas air diberi tanda bintang tiga (***) ini berarti sekolah dapat melaksanakan atau tidak sesuai ketersediaan sarana dan prasananya.

Kompetensi dasar mata pelajaran PJOK meliputikompetensi dasar Sikap (spiritual dan sosial), kompetensi dasar pengetahuan dan kompetensi dasar keterampilan. Kompetensi dasar pengetahuan dan kompetensi dasar keterampilan harus diajarkan secara bersamaan dalam pembelajaran praktik. Hal ini terkait pula dengan ketersedian waktu pembelajaran PJOK pada jenjang sekolah menengah, yaitu tiga jam pembelajaran (@ 45 menit) per minggu. Tiga jam pembelajaran per minggu tersebut dapat diatur sebagai berikut:

a. melakukan kegiatan belajar mengajar dalam 1 kali pertemuan, setiap pertemuan alokasi waktunya adalah 135 menit.
b. melakukan kegiatan belajar mengajar dalam 2 kali pertemuan dalam satu minggu, pertemuan pertama 2 jam pelajaran dan pertemuan kedua 1 jam pelajaran atau sebaliknya, misalnya: pada hari Selasa 2 jam pelajaran dan Kamis 1 jam pelajaran, atau sebaliknya (1 jam pembelajaran tidak harus digunakan sebagai jam pembelajaran untuk teori).
c. melakukan kegiatan belajar mengajar dalam 2 kali pertemuan dalam satu hari, pertemuan pertama 2 jam pelajaran dan pertemuan kedua 1 jam pelajaran atau sebaliknya, misalnya: pada hari Selasa, 2 jam pelajaran pertama dan kedua, kemudian dilanjutkan dengan 1 jam pelajaran pada jam ketujuh (1 jam pembelajaran tidak harus digunakan sebagai jam pembelajaran untuk teori).

Pembelajaran mata pelajaran PJOK dapat menggunakan berbagai pendekatan, diantaranya adalah pendekatan saintifik. Contoh penerapan pendekatan saintifik pada kompetensi dasar 3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *) dan 4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)
Aktivitas pembelajaran:

a. Mengamati gerak larijarak pendek yang diperagakan guru/teman atau tayangan video.
b. Mempertanyakan tentang cara menganalisis keterampilan gerak lari, misalnya; apakah kemiringan tubuh saat berlari mempengaruhi kecepatan berlari, mengapa ayunan lengan berpengaruh terhadap kecepatan lari.
c. Memperagakan gerak lari jarak pendek secara berpasangan atau berkelompok
d. Melakukan lomba lari jarak pendek secara bekelompok.

Selain pendekatan saintifik, yang lazim digunakan di dalam pembelajaran PJOK juga dapat berupa gaya mengajar yang mendorong pengembangan kemandirian dan berpikir kritis seperti gaya penugasan, resiprokal, periksa diri, inklusi, penemuan terbimbing, divergen, dan berprogram individual.
Setiap gaya mengajar tersebut memiliki anatomi, karakteristik, serta langkah-langkah yang berbeda, misalnya penggunaan model pembelajaran dengan gaya komando yang hanya sekedar memberi contoh melalui demonstrasi lalu kemudian peserta didik melakukan sesuai komando, hal ini berbeda dengan langkah yang ada pada gaya mengajar resiprokal yang menekankan umpan bailk langsung yang diberikan oleh temannya.
Setiap pelaksanaan pembelajaran dimulai dari penjelasan mengenai tujuan, dan skenario pembelajaran kepada peserta didik, dilanjutkan dengan langkah-langkah operasional inti pembelajaran dengan berbagai model, pendekatan, metode, strategi, dan gaya mengajar, serta penilaian, penyimpulan, dan refleksi. Berikut adalah gambaran langkah-langkah inti berbagai gaya mengajar yang mudah untuk digunakan dalam pembelajaran PJOK.

a. Komando, dimulai dari pemberian informasi dan peragaan berbagai keterampilan yang akan dipelajari, memberi kesempatan peserta didik untuk mencoba, mengatur giliran untuk mempraktikkan berbagai keterampilan, dan memberikan komando kepada peserta didik untuk bergerak sesuai gilirannya. Guru memberikan umpan balik secara langsung maupun tertunda kepada peserta didik yang memerlukan secara klasikal.
b. Latihan/penugasan, diperlukan bahan ajar berupa lembar tugas (*taskshеets*) yang harus dipersiapkan oleh guru. Langkah pembelajaran dimulai dari membagi dan memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mempelajari tugas yang harus dikerjakan. Peserta didik melakukan tugas gerak sesuai dengan petunjuk yang ada pada lembar tugas. Guru memberikan umpan balik secara langsung kepada peserta didik selama proses pelaksanaan tugas berlangsung. Peserta didik dapat diorganisir secara perorangan, berpasangan, berkelompok, maupun klasikal dalam melaksanakan tugas/ latihan.
c. Resiprokal, pembelajaran diawali dengan menyampaikan tujuan

pembelajaran dan langkah pembelajan. Langkah selanjutnya peserta didik dengan pasangannya membaca teks dan mengamati gambar berbagai keterampilan pada lembar kerja yang dibagikan guru, Pemeran pelaku mencobakan keterampilan yang terdapat di dalam lembar kerja, dan pengamat melakukan pengamatan terhadap keterampilan yang dilakukan oleh pelaku. Jika terjadi kesalahan (keterampilan yang tidak sesuai dengan LKS) tugas pengamat memberikan masukan untuk dilakukan perbaikan. Langkah yang sama dilakukan setelah terjadi pergantian peran peserta didik yang semula menjadi pelaku akan berperan sebagai pengamat, demikian juga sebaliknya. Umpan balik dalam pembelajaran ini diperoleh dari sesama peserta didik (pasangannya).

d. Periksadiri (*selfcheck*), gaya mengajar ini memberi kesempatan kepada peserta didik untuk memeriksa kemampuan dirinya dibandingkan dengan tugas gerak yang ada pada lembar periksa sendiri. Pernyataan ini berimplikasi bahwa guru harus menyediakan lembar periksa sendiri sebelum pembelajaran dilaksanakan. Lembar ini dibagikan, peserta didik menerima dan mempelajari serta mempraktiktikkan sesuai jumlah pengulangan yang disarankan. Jika peserta didik telah menguasai keterampilan ke-1, maka dipersilahkan untuk melanjutkan menuju keterampilan selanjutnya, dan jika belum maka harus mengulang kembali keterampilan tersebut. Demikian selanjutnya hingga keterampilan ke-n. Umpan balik dengan menggunakan gaya mengajar ini disediakan dalam lembar periksa sendiri, dan secara intrinsik (*intrinsic feedback*) oleh peserta didik.

e. Inklusi, gaya mengajar ini memerlukan analisis faktor-faktor modifikasi sebelum diterapkan. Faktor-faktor modifikasi diperlukan untuk memfasilitasi peserta didik agar dapat belajar secara aktif sesuai dengan kemampuannya. Memiringkan mistar dalam pembelajaran lompat tinggi, mendekatkan jarak garis dalam permainan bolavoli, menurunkan keranjang pada pembelajaran *shooting* bolabasket merupakan contoh modifikasi agar seluruh peserta didik dapat belajar.

Dari penerapan berbagai gaya mengajar tersebut nilai-nilai yang dapat dikembangkan adalah disiplin, tanggung jawab, kerja sama, sportivitas, selain kecakapan hidup dalam berkomunikasi dengan orang lain baik sebagai pembicara maupun pendengar yang baik, serta nillai-nilai lain sebagai efek samping (*nurturant effect*) dalam proses pembelajaran.

Kegiatan pembelajaran PJOK juga mengikuti perkembangan jaman dimana pemanfaatan kemajuan teknologi dan informasi (IT) sudah merupakan suatu keharusan. Penerapan IT dalam pembelajaran PJOK seperti; pengamatan melalui tanyangan video, pengamatan melalui internet, pemberian tugas melalui internet dan pengumpulan tugas melalui internet.

2. Penilaian

Penilaian merupakan serangkaian kegiatan untuk memperoleh, menganalisis, dan menafsirkan data tentang proses dan hasil belajar peserta didik yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan, sehingga menjadi informasi yang bermakna dalam pengambilan keputusan yang dilakukan selama pembelajaran berlangsung (penilaian proses) dan setelah pembelajaran usai dilaksanakan (penilaian hasil/produk).

Kebijakan penilaian untuk implementasi kurikulum 2013 menggunakan penilaian autentik merupakan penilaian yang dilakukan secara komprehensif untuk menilai sikap, pengetahuan, dan keterampilan dalam proses dan hasil.

Substansi sikap yang dinilai selama proses pembelajaran adalah perilaku sportif, jujur, kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan kerja sama), percaya diri, dan berani.

Substansi pengetahuan yang dinilai adalah konsep, prinsip, prosedur gerak.Sedangkan untuk keterampilan yang dinilai adalah kecakapan dalam melakukan satu keterampilan gerak.

Selain itu, yang perlu diperhatikan oleh guru dalam penilaian pembelajaran adalah penilaian terhadap derajat kesehatan dan kebugaran jasamani peserta didik, serta sarana dan prasarana pembelajaran untuk menjamin keamanan dan keselamatan peserta didik. Penilaian kesehatan, kebugaran, dan sarana prasarana dilakukan secara periodik, dimulai di awal tahun pelajaran sebagai bagian dari proses diagnosis, serta pada pertengahan dan akhir tahun pelajaran untuk melihat perkembangan dan sebagai dasar penyusunan program selanjutnya.

Penilaian sikap digunakan sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut sesuai dengan kondisi dan karakteristik peserta didik.

F. Kontekstualisasi Pembelajaran Sesuai dengan Kondisi Lingkungan dan Peserta Didik

Kegiatan Pembelajaran pada silabus ini dapat disesuaikan dan diperkaya dengan konteks lokal atau sekolah, serta konteks global untuk mencapai kualitas optimal hasil belajar pada peserta didik terhadap Kompetensi Dasar. Kontekstualisasi pembelajaran tersebut dilakukan agar peserta didik tetap berada pada budayanya, mengenal dan mencintai alam dan sosial di sekitarnya, dengan perspektif global sekaligus menjadi pewaris bangsa sehingga akan menjadi generasi tangguh dan berbudaya Indonesia.

Sejalan dengan karakteristik pendidikan abad 21 yang memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi, pembelajaran PJOK dalam Kurikulum 2013 juga memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi sebagai media dan sumber belajar. Pemanfaatan TIK mendorong peserta didik dalam mengembangkan kreativitas dan berinovasi serta meningkatkan pemahaman dan pengetahuan.. Penerapan IT dalam pembelajaran PJOK seperti: pengamatan melalui tanyangan video, pengamatan melalui internet, pemberian tugas melalui internet dan pengumpulan tugas melalui internet.

Kegiatan pembelajaran PJOK juga memanfaatkan berbagai sumber belajar. Kita mengenal adanya dua jenis sumber belajar, yaitu sumber belajar yang dirancang (*by design resources*) dan sumber belajar yang dimanfaatkan (*by utility resources*). Berbagai benda yang terdapat di lingkungan kita dapat kita kategorikan ke dalam jenis sumber belajar yang dimanfaatkan (*by design resources*) ini. Dibanding dengan dengan jenis sumber belajar yang dirancang, jenis sumber belajar yang

dimanfaatkan ini jumlah dan macamnya jauh lebih banyak. Oleh karena itu, sangat dianjurkan setiap guru PJOK mampu mendayagunakan sumber belajar yang ada di lingkungan. Pengertian lingkungan dalam hal ini adalah segala sesuatu baik yang berupa benda hidup maupun benda mati yang terdapat di sekitar kita (di sekitar tempat tinggal maupun sekolah).

Guru PJOK dapat memilih berbagai benda yang terdapat di lingkungan untuk dijadikan sebagai sumber belajar bagi siswa di sekolah. Bentuk dan jenis lingkungan ini bermacam macam, misalnya: sawah, hutan, taman, lahan pertanian, gunung, danau, peninggalan sejarah, taman, dan sebagainya. Sumber belajar di lingkungan juga bisa berupa benda-benda sederhana yang dapat dibawa ke ruang kelas, misalnya: batuan, tumbuh-tumbuhan, binatang, peralatan rumah tangga, hasil kerajinan, dan masih banyak lagi contoh yang lain. Semua benda itu dapat dikumpulkan dari sekitar sekolah dan dapat dipergunakan sebagai sumber pembelajaran di kelas. Benda-benda tersebut dapat kita peroleh dengan mudah di lingkungan rumah dan sekolah. Jika mungkin, guru PJOK dapat menugaskan para siswa untuk mengumpulkan benda-benda tertentu sebagai sumber belajar untuk topik tertentu. Benda-benda tersebut juga dapat disimpan untuk dapat digunakan sewaktu-waktu diperlukan.

Untuk sumber belajar yang dirancang, sering disebut sebagai bahan ajar seperti: Lembar Kerja Siswa, Lembar Tugas dan lain-lain. Bahan ajar memiliki pengaruh yang positif bagi guru maupun bagi siswa itu sendiri. Dengan menggunakan bahan ajar, proses pembelajaran akan lebih terarah, guna mencapai tujuan-tujuan pembelajaran yang telah dirumuskan sebelumnya. Di samping buku-buku teks, juga dikenalkan adanya lembar-lembar pembelajaran (*instructional sheet*) dengan nama yang bermacam-macam, antara lain: lembar tugas (*job sheet*), lembar kerja (*work sheet*), lembar informasi (*information sheet*) dan bahan ajar lainnya baik cetak maupun non-cetak. Semua bahan yang digunakan untuk mendukung proses belajar itu disebut sebagai bahan ajar (*teaching material*).

Bahan ajar lain yang digunakan dalam pembelajaran PJOK adalah Lembar Kerja Siswa (LKS). LKS berisi pedoman bagi siswa untuk melakukan kegiatan yang terprogram. Setiap LKS berisikan antara lain: uraian singkat materi, tujuan kegiatan, alat/bahan yang diperlukan dalam kegiatan, langkah kerja pertanyaan-pertanyaan untuk didiskusikan, kesimpulan hasil diskusi, dan latihan ulangan. LKS berwujud lembaran yang berisi tugas-tugas guru kepada siswa yang disesuaikan dengan kompetensi dasar dan dengan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai. Atau dapat dikatakan juga bahwa LKS adalah panduan kerja siswa untuk mempermudah siswa dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran dan bukan hanya kumpulan soal-soal.

II. KOMPETENSI DASAR, MATERI PEMBELAJARAN, DAN KEGIATAN PEMBELAJARAN

A. Kelas X
Alokasi waktu: 3 jam pelajaran/minggu

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yangbaik*) 4.1 Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan gerak salah satu per-mainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik *)	Sepakbola: • Mengumpan bola • Menembak bola • Mengontrol bola • Menggiring bola • Menyundul bola • Lemparan kedalam • Gerak tanpa bola	• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan gerak permainan sepakbola (mengumpan bola, menembak bola, mengontrol bola, menggiring bola, menyundul bola, lemparan kedalam, gerak tanpa bola) • Siswa mencoba dan melakukan keterampilan gerak permainan sepakbola (mengumpan bola, menembak bola, mengontrol bola, menggiring bola, menyundul bola, lemparan kedalam, gerak tanpa bola) • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru • Siswa memperagakan hasil belajar keterampilan gerak permainan sepakbola ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri
	Bolavoli: • Passing bawah • Passing atas • Servis bawah • Servis atas • *Smash/spike* • *Block*/ bendungan	• Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak permainan bolavoli (*passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas, *smash/ spike*, block/bendungan) dengan berbagai bagian posisi • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. • Siswa menerima umpan balik dari guru. • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak permainan bolavoli ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri
	Bolabasket: • Melempar bola • Menangkap bola • Menggiring bola • Menembak bola	• Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola, *lay up*

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	• *Lay Up shoot* • *Pivot* • *Rebound*	*shoot*, *pivot*dan *rebound*) dengan berbagai posisi) • Siswaberbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi "pelaku"dan siapa yang menjadi "pengamat". Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja) • Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak permainan bolabasket ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
3.2 Menganalisis keterampilan gerak salah satu per-mainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik* 4.2 Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk meng-hasilkan koordinasi gerak yang baik*	Softball: • Melempar, • Menangkap, • Memukul bola menggunakan pemukul, • Berlari ke base, • Mematikan lawan.	• Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak permainan softball (melempar, menangkap, memukul bola menggunakan pemukul, berlari ke *base*, dan mematikan lawan). • Siswaberbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi "pelaku"dan siapa yang menjadi "pengamat". Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja) • Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak permainan softballke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
	Bulutangkis: • Posisi berdiri dan foot work, • Pegangan raket, • Pukulan atas dan bawah, • Servis	• Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak permainan bulutangkis (posisi berdiri dan *footwork*, pegangan raket, pukulan atas dan bawah, dan servis) • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran • Siswa menerima umpan balik dari guru. • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		balik yang diberikan • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak permainan bulutangkiske dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
	Tenis Meja: • Memegang bet • Pukulan *forehand* dan *backhand* • Servis	• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan gerak permainan tenis meja (memegang bet, pukulan *forehand* dan *backhand*, dan servis) • Siswa membagi diri ke dalam delapan kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok memegang bet, kelompok pukulan*forehand*, dan seterusnya). Di dalam kelompok ini setiap siswa secara berulang-ulang mempraktikkan gerak sesuai dengan nama kelompoknya • Setiap anggota kelompok berkunjung ke kelompok lain untuk mempelajari dan "mengajari" materi dari dan ke kelompok lain setelah mendapatkan aba-aba dari guru • Setiap anggota kelompok kembali ke kelompok masing-masing untuk mempelajari dan "mengajari" materi dari dan ke kelompoknya sendiri setelah mendapatkan aba-aba dari guru • Siswa menerima umpan balik secara individual maupun klasikal dari guru. • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak permainan tenismeja ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri
3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk meng-hasilkan gerak yang efektif *) 4.3 Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)	Jalan Cepat: • Start • Gerakan jalan cepat • Memasuki garis finis	• Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak jalan cepat (gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis). • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. • Siswa menerima umpan balik dari guru. • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak jalan cepatke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama • Hasil belajar siswa dinilai selama proses

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		dan di akhir pembelajaran
	Lari Jarak Pendek: • Start • Gerakan lari jarak pendek • Memasuki garis finis	• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan gerak lari jarak pendek (gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis) • Siswa mencoba dan melakukan keterampilan gerak lari jarak pendek (gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis) dengan berbagai posisi baik tanpa awalan maupun dengan awalan • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru • Siswa memperagakan hasil belajar keterampilan gerak lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
	Lompat Jauh: • Awalan • Tolakan • Melayang di udara • Mendarat	• Siswa menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri (*selfcheck sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak lompat jauh (gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat) • Siswa mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri • Siswa melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (tolakan/tumpuan), maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua (awalan), dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi. • Siswa mendapatkan umpan balik secara intrinsik (*intrinsic feedback*) dari diri sendiri • Siswamelakukan keterampilan gerak lompat jauh ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional yang dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama • Umpan balik disediakan dalam lembar periksa sendiri, dan secara oleh siswa. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
	Tolak Peluru: • Memegang peluru	• Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	• Awalan • Menolak peluru • Gerak lanjutan	tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan) • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran • Siswa menerima umpan balik dari guru • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak tolak peluruke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
3.4 Menganalisis keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **) 4.4 Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **)	Pencaksilat: • Kuda-kuda • Pola langkah • Pukulan • Tendangan • Tangkisan • Elakan • Hindaran	• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai keterampilan gerak beladiri (sikap kuda-kuda dan pola langkah, serangan dengan tangan, serangan dengan kaki, belaan, dan elakan) • Siswa membagi diri ke dalam kelompok sesuai dengan petunjuk guru • Siswa merancang rangkain gerak (jurus) seni beladiri sesuai dengan gerakan yang dikuasai dan kreativitas kelompok dalam bentuk tulisan dan gambar (paling tidak memuat dua puluh gerakan dan menuju tiga arah • Setiap anggota kelompok mencoba secara bersama-sama hasil rancangan jurus tersebut dan saling memberikan umpan balik • Siswa memaparkan hasil rancangan kelompoknya, disertai peragaan seluruh anggota kelompok secara bergantian di depan kelasdilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, keberanian, dan kerja sama
3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan: • Komposisi tubuh • Daya tahan jantung dan paru-paru/ *cardivascular* • Daya tahan otot • Kelentukan • Kekuatan • Pengukuran	• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan jantung dan paru-paru (*cardivascular*), daya tahan otot, kelentukan, dan kekuatan), serta pengukurannya • Siswa mencoba latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang telah diperagakan oleh guru • Siswa mempraktikkan secara berulang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya sesuai dengan komando

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
4.5 Mempraktik-kan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	kebugaran jasmani	dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama • Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai. 4.6 Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.	Senam Lantai • Lompat kangkang • Lompat jongkok	• Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan rangkaian gerak senam lantai (lompat kangkang dan lompat jongkok) • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran • Siswa menerima umpan balik dari guru • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan • Siswa mencoba tugas keterampilan rangkaian gerak senam lantai dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, keberanian, dan kerja sama • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
3.7 Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama. 4.7 Mempratikkan hasil analisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas	Aktivitas Gerak Berirama: • Langkah • Ayunan Lengan	• Siswa menyimak tujuan pembelajaran, dan penjelasan permasalahan yang akan diselesaikan mengenai rangkaian keterampilan gerak dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak) • Siswa menyimak langkah-langkah menyelesaikan masalah dalam aktivitas gerak berirama • Siswa mengumpulkan informasi yang sesuai, mencoba gerak dasar berirama untuk mendapatkan penjelasan dan pemecahan masalah, serta menerima umpan balik dari guru • Siswa berbagi tugas dengan teman dalam merencanakan dan menyiapkan karya sebagai laporan untuk menjawab permasalahan sesuai arahan guru

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
gerak berirama		• Siswa bersama kelompok memaparkan temuan dan karyanya di depan kelas secara bergantiandilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran berdasarkan kualitas laporan dan dalam mengatasi persoalan.
3.8 Menganalisis keterampilan satu gaya renang ***) 4.8 Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan satu gaya renang ***)	Renang: • Gerakan kaki • Gerakan tangan • Pengambilan napas • Koordinasi gerakan	• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai keterampilan gerak aktivitas airrenang gaya bebas (gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan) • Siswa mencoba keterampilan gerak aktivitas air yang telah diperagakan oleh guru • Siswa mempraktikkan secara berulang berbagai keterampilan gerak aktivitas air sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, keberanian, dan kerja sama • Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
3.9 Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat. 4.9 Mempresen-tasikan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat	Pergaulan sehat: • Konsep pergaulan sehat • Prinsip pergaulan sehat • Menghindari Pergaulan yang tidak sehat • Dampak pergaulan yang tidak sehat	• Siswa membagai diri menjadi empat kelompok/sesuai dengan pokok bahasan (konsep pergaulan sehat, prinsip pergaulan sehat, pergaulan tidak sehat, dan dampak pergaulan tidak sehat) • Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada karton untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain • Setiap anggota kelompok membaca dan mencatat hasil diskusi kelompok lain yang ditempel, kemudian membuat pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap kelompok/empat pertanyaan) • Setiap kelompok mengajukan pertanyaan dan dijawab oleh kelompok lain yang membahas pokok bahasan sesuai pertanyaan tersebut • Setiap kelompok menyusun simpulan akhir dan membacakannya di akhir pembelajaran secara bergiliran dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
3.10 Menganalisis berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya 4.10 Mempresent-asikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.	NAPZA: • Peraturan perundangan • Konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar . • Penyebab • Gejala • Dampak • Pencegahan	• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya serta penyebab; gejala; dampak pengguna narkoba • Siswa melaporkan/ mempresentasikan hasil pengamatan dihadapan guru dan teman sekelas tentang peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru • Siswa membuat kesimpulan hasil diskusi tentang peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) secara individual atau berkelompok dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama

B. Kelas XI
Alokasi waktu: 3 jam pelajaran/minggu

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permai-nan bola besar serta menyu-sun rencana perbaikan *) 4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permain-an bola besar serta menyu-sun rencana perbaikan *)	Sepakbola: • Mengum-pan bola • Menembak bola • Mengontrol bola • Menggiring bola • Menyundul bola • Lemparan kedalam • Gerak tanpa bola	• Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan permainan sepakbola (mengumpan bola, menembak bola, mengontrol bola, menggiring bola, menyundul bola, lemparan kedalam). • Siswaberbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku”dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja) • Siswa berganti peran setelah

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		mendapatkan aba-aba dari guru. • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak permainan sepakbolake dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, percaya diri, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
	Bolavoli: • Passing bawah • Passing atas • Servis bawah • Servis atas • *Smash/spi ke* • *Block/* bendungan	• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan gerak permainan bolavoli (passing bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas, *smash/spike*, *block/* bendungan) • Siswa membagi diri ke dalam delapan kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok passing bawah, kelompok passing atas, dan seterusnya). Di dalam kelompok ini setiap siswa secara berulang-ulang mempraktikkan gerak sesuai dengan nama kelompoknya. • Setiap anggota kelompok berkunjung ke kelompok lain untuk mempelajari dan "mengajari" materi dari dan ke kelompok lain setelah mendapatkan aba-aba dari guru • Setiap anggota kelompok kembali ke kelompok masing-masing untuk mempelajari dan "mengajari" materi dari dan ke kelompoknya sendiri setelah mendapatkan aba-aba dari guru • Siswa menerima umpan balik secara individual maupun klasikal dari guru • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak permainan bola voli ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin,sportif, percaya diri, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
	Bolabasket: • Melempar bola • Menangkap bola • Menggiring bola • Menembak bola • *Lay Up shoot* • *Pivot* • *Rebound*	• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan gerak ermainan bolabasket (melempar, menangkap, menggiring, menembak, *lay out*, dan me-*rebound* bola). • Siswa mencoba dan melakukan keterampilan gerak ermainan bolabasket (melempar, menangkap, menggiring, menembak, *lay out*, dan me-*rebound* bola). • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Siswa memperagakan hasil belajar keterampilan gerak permainan bolabasket ke dalam permainan

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, percaya diri, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
3.2 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan *) 4.2 Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan*)	Softball: • Melempar • Menangkap • Memukul bola meng-gunakan pemukul • Berlari ke base • Mematikan lawan	• Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas ( ) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak melempar, menangkap, memukul bola menggunakan pemukul, berlari ke base dan mematikan lawan. • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. • Siswa menerima umpan balik dari guru. • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak permainan softball ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin,sportif, percaya diri, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
	Bulutangkis: • Posisi berdiri dan *footwork* • Pegangan raket • Pukulan atas dan bawah • Servis	• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan gerak permainan bulutangkis (posisi berdiri dan *footwork*, pegangan raket, pukulan atas dan bawah, dan servis). • Siswa mencoba dan melakukan keterampilan gerak permainan bulutangkis (posisi berdiri dan footwork, pegangan raket, pukulan atas dan bawah, dan servis). • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Siswa memperagakan hasil belajar keterampilan gerak permainan bulutangkis ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin,sportif, percaya diri, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
	Tenis Meja: • Memegang bad • Pukulan *forehand* dan *backhand* • Servis	• Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak permainan tenis meja (memegang bet, pukulan forehand dan backhand, dan servis).

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		• Siswaberbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku”dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja). • Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak permainan tenis meja (memegang bet, pukulan forehand dan backhand, dan servis)ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin,sportif, percaya diri, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
3.3 Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat,dan lemparuntuk menghasilkan gerak yang efektif sertamenyusun rencana perbaikan*) 4.3 Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat,dan lemparuntuk menghasilkan gerak yang efektif sertamenyusun rencana perbaikan*)	Jalan Cepat: • Start • Gerakan jalan • Memasuki garis finis	• Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak jalan cepat (start, gerakan jalan, dan memasuki garis finis). • Siswaberbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku”dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja). • Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak jalan cepatke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.
	Lari Jarak Pendek: • Start • Gerakan jalan • Memasuki garis finis	• Siswa menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri (selfcheck sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan geraklari jarak pendek(start, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis finis). • Siswa mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri. • Siswa melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (start, maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua gerkan lari jarak pendek, dan jika belum maka harus

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi. • Siswa mendapatkan umpan balik secara intrinsik (intrinsic feedback) dari diri sendiri. • Siswamelakukan keterampilan geraklari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. • Umpan balik disediakan dalam lembar periksa sendiri, dan secara oleh siswa. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
	Lompat Tinggi: • Awalan • Tolakan • Sikap badan di udara • Sikap mendarat	• Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak lompat tinggi (awalan, tolakan, sikap badan di udara, sikap mendarat). • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. • Siswa menerima umpan balik dari guru. • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak lompat tinggi ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
	Tolak Peluru: • Cara pegang peluru • Awalan • Tolakan • Gerak ikutan	• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan gerak tolak peluru (cara pegang peluru, awalan tolakan, gerak ikutan). • Siswa mencoba dan melakukan keterampilan gerak tolak peluru (memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan). • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Siswa memperagakan hasil belajar keterampilan gerak tolak peluru ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
3.4 Menganalisis strategi dalam pertarungan	Pencaksilat • Pertarung-an bayang-	• Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
bayangan (*shadow fighting*) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **) 4.4 Mempraktikkan hasil analisis strategi dalam pertarungan bayangan (*shadow fighting*) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **)	an (*shadow fighting)*	• Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas strategi dalam pertarungan bayangan (shadow fighting). • Siswaberbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi "pelaku"dan siapa yang menjadi "pengamat". Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja). • Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. • Siswa mencoba tugas strategi keterampilan gerak beladiri ke dalam rangkaian gerak sederhana dilandasi nilai-nilaidisiplin,percaya diri, keberanian, dan kerja sama.
3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar 4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar.	Aktivitas Kebugaran Jasmani: • Kecepatan • Kelincahan • Keseimban gan • Koordinasi	• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) dan pengukurannya. • Siswa mencoba latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya yang telah diperagakan oleh guru. • Siswa mempraktikkan secara berulang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. • Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
3.6 Menganalisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang	Senam Lantai: • Lompat jongkok • Lompat kangkang	• Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai 4.6 Mempraktikkan hasil analisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai		sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan rangkaian gerak senam lantai yang lebih kompleks dalam aktivitas senam lantai sesuai hasil analisis. • Siswaberbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi "pelaku"dan siapa yang menjadi "pengamat". Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja). • Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak senam lantai ke dalam rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, keberanian, dan kerja sama.
3.7 Menganalisis sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama 4.7 Mempraktikkan hasil sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama	Aktivitas Ritmik: • Pemanasan • Inti • Pendinginan	• Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik. • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. • Siswa menerima umpan balik dari guru. • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. • Siswa mencoba tugas sistematikan gerak berirama ke dalam bentuk rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
3.8 Menganalisis keterampilan dua gaya renang ***) 4.8 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan dua gaya renang ***)	Renang: • Gerakan kaki • Gerakan tangan • Pengambilan napas • Koordinasi gerakan	• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan aktivitas air (gerak meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan). • Siswa mencoba dan melakukan keterampilan aktivitas air (gerak meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan). • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Siswa memperagakan hasil belajar keterampilan gerak aktivitas air ke

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		dalam perlombaan yang sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, keberanian, dan kerja sama.
3.9 Menganalisis manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur 4.9 Mempresentasi-kan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur	Aktifitas Fisik: • Konsep manfaat aktivitas fisik • Prinsip aktivitas fisik • Dampak aktivitas fisik yang tidak teratur • Merancang aktivitas fisik secara teratur	• Siswa membagai diri menjadi empat kelompok/sesuai dengan pokok bahasan (konsep manfaat aktivitas fisik, prinsip aktivitas fisik, dampak aktivitas fisik yang tidak teratur, dan merancang aktivitas secara teratur). • Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas plano untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain. • Setiap anggota kelompok membaca dan mencatat hasil diskusi kelompok lain yang ditempel, kemudian membuat pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap kelompok/empat pertanyaan). • Setiap kelompok mengajukan pertanyaan dan dijawab oleh kelompok lain yang membahas pokok bahasan sesuai pertanyaan tersebut. • Setiap kelompok menyusun simpulan akhir dan membacakannya di akhir pembelajaran secara bergiliran dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.
3.10Menganalisis bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS 4.10Mempresentasi kan hasil analisis bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS.	Mencegah HIV AIDS: • Bahaya • Cara Penularan • Cara Mencegah	• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS. • Siswa melaporkan/ mempresentasikan hasil pengamatan dihadapan guru dan teman sekelas tentang bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS. • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Siswa membuat kesimpulan hasil diskusi tentang bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS secara individual atau berkelompok dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.

C. Kelas XII

Alokasi waktu: 3 jam pelajaran/minggu

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
3.1 Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainanbola besar *) 4.1 Mempraktikkan hasil ranca-ngan pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainanbola besar *)	Sepakbola: • Pola penyerangan 4-3-3. • Pola penyerangan 4-2-4. • Pola penyerangan 3-2-5 • Pola pertahanan 4-3-3. • Pola pertahanan 4-4-2 • Pola pertahanan 5-3-2.	• Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan sepakbola (pola penyerangan 4-3-3, 4-2-4, 3-2-5, pola pertahanan 4-3-3, 4-4-2, 5-3-2). • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. • Siswa menerima umpan balik dari guru. • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. • Siswa mencoba tugas merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan sepakbolake dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, percaya diri, dan kerja sama.
	Bolavoli: • Sistem penyerangan dari tepi (posisi 2 dan 4) • Sistem penyerangan dari tengah (posisi 3) • Sistem penyerangan kombinasi tepi dan tengah (posisi 2, 3 dan 4) • Pola pertahanan terhadap servis • Pola pertahanan terhadap smash • Pola pertahanan terhadap bola dari pantulan/ *block*	• Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas merancang keterampilan penyerangan dan pertahanan permainan bolavoli (penyerangan dari posisi 2 dan 4, dari tengah posisi 3, pola pertahanan terhadap servis dan smash, dan bola dari pantulan/bloc). • Siswaberbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku”dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja). • Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. • Siswa mencoba tugas merancang penyerangan dan pertahananpermainan bolavolike dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, percaya diri, dan kerja sama.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	Bolabasket: • Penyerangan individual • Penyerangan group • Penyerangan Tim • Pertahanan daerah • Pertahanan satu lawan satu	• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang merancang penyerangan dan pertahanan permainan bolabasket (penyerangan individual, group, dan tim, pertahanan daerah dan satu lawan satu). • Siswa membagi diri ke dalam lima kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok penyerangan individual, kelompok group, tim, dan seterusnya). Di dalam kelompok ini setiap siswa secara berulang-ulang mempraktikkan gerak sesuai dengan nama kelompoknya. • Setiap anggota kelompok berkunjung ke kelompok lain untuk mempelajari dan "mengajari" materi dari dan ke kelompok lain setelah mendapatkan aba-aba dari guru. • Setiap anggota kelompok kembali ke kelompok masing-masing untuk mempelajari dan "mengajari" materi dari dan ke kelompoknya sendiri setelah mendapatkan aba-aba dari guru
3.2 Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainanbola kecil *) 4.2 Mempraktikkan hasil rancangan pola penye-rangan dan pertahanan salah satu permainanbola kecil *)	Softball: • Taktik perorangan • Taktik Kelompok • Taktik Beregu	• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan softball (taktik perorangan, kelompok, dan beregu). • Siswa mencoba dan melakukan merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan softball (taktik perorangan, kelompok, dan beregu). • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Siswa memperagakan hasil belajar merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan softball ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, percaya diri, dan kerja sama.
	Bulutangkis: • Permainan mengutama-kan kekuatan • Permainan mengutama-kan kecepatan • Permainan mengutama-kan daya tahan • Permainan mengutama-kan gerak tipu	• Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan bulutangkis (pola penyerangan dan pertahanan permainan bulutangkis (permainan mengutamakan kekuatan; permainan mengutamakan kecepatan; permainan mengutamakan daya tahan; permainan

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		mengutamakan gerak tipu). • Siswaberbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi "pelaku"dan siapa yang menjadi "pengamat". Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja). • Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.
	Tenis Meja: • Penyerangan dan pertahanan dengan *drive* • Penyerangan dan pertahanan dengan push • Penyerangan dan pertahanan dengan *chop* • Penyerangan dan pertahanan dengan *block*	• Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja (pola penyerangan dan pertahanan permainan tenismeja (dengan drive; dengan push; dengan chop; dengan block). • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. • Siswa menerima umpan balik dari guru. • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.
3.3 Merancang simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan *) 4.3 Mempraktikkan hasil rancangan simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan *)	Jalan Cepat: • Start • Gerakan jalan cepat • Memasuki garis finis	• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang merancang perlombaan jalan cepat (start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis menempuh jarak tertentu). • Siswa mencoba dan melakukan perlombaan jalan cepat (start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis menempuh jarak tertentu). • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Siswa memperagakan hasil belajar merancang perlombaan jalan cepat (start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis menempuh jarak tertentu) ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.
	Lari Jarak Pendek: • Start • Gerakan jalan cepat • Memasuki	• Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas merancang perlombaan lari jarak pendek (start, gerakan lari jarak pendek,dan memasuki garis finis).

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	garis finis	• Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran • Siswa menerima umpan balik dari guru • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan • Siswa mencoba tugas merancang perlombaan lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisionaldilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
	Lompat Tinggi: • Awalan • Tolakan • Sikap badan di udara • Sikap mendarat	• Siswa menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri (selfcheck sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas merancang perlombaanlompat jauh(awalan, tumpuan, melewati mistar, dan mendarat) • Siswa mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri • Siswa melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (awalan dengan tolakan, maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua gerakan tumpuan dan melewati mistar, dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi • Siswa mendapatkan umpan balik secara intrinsik (intrinsic feedback) dari diri sendiri • Siswamelakukan merancang perlombaanlompat jauh ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
	Tolak Peluru: • Awalan • Menolak peluru • Gerakana lanjutan	• Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas merancang perlombaan tolak peluru (awalan, menolak peluru, dan gerakan lanjutan) • Siswaberbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku”dan siapa yang

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja) • Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru • Siswa mencoba tugas merancang perlombaantolak peluruke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
3.4 Merancang pola penyerangan dan pertahanandalamolahraga beladiri yang disusunsesuai peraturan permainan** 4.4Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanandalamolahraga beladiri yang disusunsesuai peraturan permainan**	Pencaksilat: • Pola penyerangan dengan pukulan • Pola penyerangan dengan tendangan • Pola pertahanan dengan tangkisan • Pola pertahanan dengan elakan	• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang merancang pola penyerangan dan pertahanan beladiri (pola penyerangan dengan pukulan; pola penyerangan dengan tendangan; pola pertahanan dengan tangkisan; pola pertahanan dengan elakan) • Siswa mencoba dan melakukan pola penyerangan dan pertahanan beladiri (pola penyerangan dengan pukulan; pola penyerangan dengan tendangan; pola pertahanan dengan tangkisan; pola pertahanan dengan elakan) • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru • Siswa memperagakan hasil belajar merancang pola penyerangan dan pertahanan beladirike dalam rangkaian gerakan sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
3.5 Merancang program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilanscara pribadi 4.5 Mempraktik-kan hasil rancangan program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran	Aktivitas Kebugaran: • Program latihan • Meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan secara pribadi • Meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait keterampilanscara pribadi	• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang program latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) • Siswa mencoba dan melakukan program latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan,

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
jasmani terkait kesehatan dan keterampilans ecara pribadi.		keseimbangan, dan koordinasi) • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru • Siswa memperagakan hasil belajar latihan kebugaran jasmani ke dalam bentuk sirkuit trainingdilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
3.6 Merancang beberapa pola rangkaian keterampilan senam lantai. 4.6Mempraktik-kan hasil rancang beberapa pola rangkaian keterampilan senam lantai	Senam Lantai: • Sikap lilin • Berdiri dengan satu kaki • Berguling ke depan • Berguling Kebelakang • Meroda • *Round off* • Kayang	• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang merancang pola rangkaian keterampilan senam lantai (guling ke depan dengan guling ke belakang; guling ke depan dengan guling lenting; guling ke belakang dengan lenting lenting) • Siswa mencoba kombinasi gerak spesifik senam lantai yang telah diperagakan oleh guru • Siswa mempraktikkan secara berulang pola rangkaian keterampilan senam lantai sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru ke dalam rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama • Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal
3.7 Merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama 4.7 Merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama	Aktivitas Ritmik: • Pemanasan • Inti • Pendinginan	• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama • Siswa mencoba dan melakukan merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru • Siswa memperagakan hasil belajar merancang sistematika latihan dalam aktivitas gerak berirama ke dalam bentuk rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
3.8 Menganalisis keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan	Renang: • Renang Gaya bebas • Renang gaya dada • Renang pertolongan • Penggunaan	• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan aktivitas airrenang gaya dada dan bebas dan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu) • Siswa mencoba keterampilan aktivitas

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
pertolongan kegawatdarur atan di air dengan menggunakan alat bantu ***) 4.8 Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdarur atan di air dengan menggunakan alat bantu ***)	alat bantu pertolongan	airrenang gaya dada dan bebas dan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu) yang telah diperagakan oleh guru • Siswa mempraktikkan secara berulang keterampilan aktivitas airrenang gaya dada dan bebas dan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu) sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama
3.9 Menganalisis langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) 4.9 Mempresentas ikan hasil analisis langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS)	Penyakit Menular Seksual: • Hakekat PMS • Penyebab PMS • Macam-macam PMS • Langkah-langkah melindungi diri dari PMS • Langkah-langkah melindungi orang lain dari PMS	• Siswa membagai diri menjadi lima kelompok/sesuai dengan pokok bahasan (hakekat, penyebab, macam-macam, langkah-langkah perlindungan diri, dan orang lain dari PMS) • Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas plano untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain • Setiap anggota kelompok membaca dan mencatat hasil diskusi kelompok lain yang ditempel, kemudian membuat pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap kelompok/lima pertanyaan) • Setiap kelompok mengajukan pertanyaan dan dijawab oleh kelompok lain yang membahas pokok bahasan sesuai pertanyaan tersebut