ANALISIS SKL, KI dan KD

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : X
Materi Ajar : Kebugaran Jasmani

No.	Domai	StandarKompetensiLulusan	KompetensiInti	KompetensiDasar	Materi Ajar	Indikator	PenilaianAutentik (TeknikPenilaiandan BentukInstrumen)
1	Sikap	1. Memiliki perilaku yang mencerminkan sikap orang beriman, berakhlak mulia, percaya diri, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulannyadanke beradaannya	1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.		Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan: • Daya tahan jantung dan paru-paru/ *cardivascular* • Daya tahan otot • Pengukuran kebugaran jasmani	Perwujudan dan sikap religius dalampem belajaran penjasorkes	Teknik Penilaian: Non tes (pengamatan) Bentuk Instrumen: Lembar Pengamatan Perkembangan Sikap
			2 Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong),			2.1.1 Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan	Teknik Penilaian: Non tes (pengamatan) Bentuk Instrumen: Lembar Pengamatan Perkembangan Sikap

No.	Domai	StandarKompetensiLulusan	KompetensiInti	KompetensiDasar	Materi Ajar	Indikator	PenilaianAutentik (TeknikPenilaiandan BentukInstrumen)
			santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan keberadaannya.			diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.1.2 Menunjukkan perilaku kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.1.3 Menunjukan sikap disiplin latihan tes kebugaran jasmani cardiovascular. 2.1.4 Menunjukan sikap disiplin saat melakukan tes kebugaran jasmani cardiovascular (Harvard step test)	
3	Pengeta-huan	Memiliki [melalui mengetahui, memahami, menerapkan, menganalisis, mengevaluasi] pengetahuan prosedural dan	3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa	3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen		3.5.1. Menjelaskan pengertian tentang kebugaran jasmani 3.5.2. menjelaskan tentang daya tahan paru-paru dan jantung. 3.5.3. menjelaskan bagaimana cara	Teknik Penilaian: Non tertulis (pengamatan) Bentuk Instrumen: Lembar Pengamatan Perkembangan pengetahuan

No.	Domai	StandarKompetensiLulusan	KompetensiInti	KompetensiDasar	Materi Ajar	Indikator	PenilaianAutentik (TeknikPenilaiandan BentukInstrumen)
		metakognitif dalam Ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, humaniora, dengan wawasan kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait fenomena dan kejadian yang tampak mata	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	terstandar		pengukuran tes kebugaran jasmani (cardiovascular)	
4	Keteram-pilan	Memiliki [melalui mengamati, menanya, mencoba, mengolah, menyaji, menalar, mencipta] kemampuan pikir	4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak	4.5 Mempraktik-kan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi		4.5.1 Mempraktikkan tes kebugaran jasmani (Harvard step tes)	TeknikPenilaian: Tes unjuk kerja Bentuk instrumen penilaian:

No.	Domai	StandarKompetensiLulusan	KompetensiInti	KompetensiDasar	Materi Ajar	Indikator	PenilaianAutentik (TeknikPenilaiandan BentukInstrumen)
		dan tindak yang efektif dan kreatif dalam ranah abstrak dan konkret sebagai pengembangan dari yang dipelajari di sekolah secara mandiri [sesuai dengan bakat dan minatnya].	terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan	tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar		4.5.2 Mempraktikkan cara pengukuran tes kebugaran jasmani untuk mengukur daya tahan cardiovascular.	Format penilaian daya tahan cardiovasculer