

VIII. PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Satuan Pendidikan : SMA/MA
 Kelas : X (sepuluh)

Kompetensi Inti:

- 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 Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan		Pembelajaran pada KD KI 1 dan KI2 terintegrasi dalam pembelajaran pada KI 3 dan KI4 melalui <i>indirect teaching</i>	Penilaian hasil belajar dilakukan melalui observasi, penilaian diri, penilaian antar teman, dan jurnal (catatan pendidik).		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
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 kemauan bekerjasama dalam					

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi</p>	<p>Permainan bola besar menggunakan permainan sepakbola*)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati gerak menendang bola yang diperagakan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru • Mengamati gerak variasi dan kombinasi keterampilan keterampilan dasar menghentikan bolayang diperagakan peseta didik lain yang dianggap mampu atau 	<p>Sikap:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observasi tentang perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaran bermain sepakbola (jujur, disiplin, kerjasama, dll) 	<p>15 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bola sepak • Lapangan sepakbola • Tiang gawang • Tiang pancang • Peluit • TV • Video • Lcd • Sumber: Buku

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>gerak yang baik.</p> <p>4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.</p>		<p>contoh dari guru</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati gerak variasi dan kombinasi keterampilan dasar menggiring bolayang diperagakan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengajukan pertanyaan berkaitan dengan jalannya bola bila titik perkenaan kaki dengan bola dirobah (bawah bola, titik tengah bola, titik atas bola). • Mengajukan pertanyaan berkaitan dengan jarak kaki tumpu dengan bola mempengaruhi jalannya bola. • Mengajukan pertanyaan berkaitan dengan jarak ayunan kaki mempengaruhi jalannya bola. • Mengajukan pertanyaan berkaitan dengan jalannya bola bila merubah posisi togok saat menendang. <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai gerak menendang bola • Melakukan berbagai gerak variasi dan kombinasi 	<p>Pengetahuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tes tertulis/lisan tentang Prinsip dan konsep keterampilan gerakdasar permainan sepak bola <p>Keterampilan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unjuk kerja tentang gerakan menendang, menghentikan dan menggiring bola. 		<p>Penjasorkes SMA Kelas IX,</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>keterampilan keterampilan dasar menghentikan bola</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai gerak variasi dan kombinasi keterampilan dasar menggiring bola <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menemukan hubungan keterampilan gerak dengan jalannya bola, jarak tempuh, dan akurasi <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperagakan permainan sepakbola 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. 			
	Permainan bola besar menggunakan permainan bolavoli *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati gerak <i>passing</i> dalam permainan bola voli yang diperagakan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. 	<p>Sikap:</p> <ul style="list-style-type: none"> Observasi tentang perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaran bermain bolavoli 		<ul style="list-style-type: none"> Bola voli Lapangan bolavoli Net/jaring Peluit

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> • Mengamati gerak keterampilan dasar servis dalam permainan bola voli yang diperagakan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengajukan pertanyaan yang berkaitan dengan jalannya jika melakukan passing bawah bolavoli kaki tidak mengeper • Mengajukan pertanyaan yang berkaitan dengan kemiringan tubuh mempengaruhi jalannya bola saat melakukan servis bawah • Mengajukan pertanyaan yang berkaitan dengan kenapa bola selalu diusahakan berada ditengah badan saat melakukan passing bawah. <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai gerak variasi dan kombinasi <i>passing</i> dalam permainan bola voli. • Melakukan berbagai gerak variasi dan kombinasi servis dalam permainan bola voli. 	<p>(jujur, disiplin, kerjasama, dll)</p> <p>Pengetahuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tes tertulis/lisan tentang prinsip dan konsep keterampilan gerak dasar permainan bolavoli <p>Keterampilan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unjuk kerja tentang gerakan <i>passing</i> dan servis 		<ul style="list-style-type: none"> • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas IX

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan perkenaan bola pada 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 permainan bola voli. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan permainan bola voli menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan 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. 			
	Permainan bola besar menggunakan permainan bolabasket	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati gerak <i>passing</i> dan menangkap bola pada 	<p>Sikap:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observasi tentang perilaku selama 		<ul style="list-style-type: none"> • Bola basket • Lapangan bola

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
	*)	<p>permainan bolabasket yang diperagakan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati gerak menggiring bola pada permainan bolabasket yang diperagakan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. • Mengamati variasi keterampilan dasar <i>shooting</i> (menembak) pada permainan bolabasket yang diperagakan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. • Mengamati <i>Lay up shoot</i> pada permainan bolabasket yang diperagakan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerakan variasi dan kombinasi teknik dasar bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket). • Peserta didik saling bertanya 	<p>mengikuti kegiatan pembelajaran bermain bolabasket (jujur, disiplin, kerjasama, dll)</p> <p>Pengetahuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tes tertulis/lisan tentang prinsip dan konsep keterampilan gerak dasar permainan bolabasket <p>Keterampilan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unjuk kerja tentang gerakan mengoper (<i>passing</i>), menangkap, menggiring (<i>dribling</i>), menembak (<i>shooting</i>) dan <i>Lay up shoot</i> 		<p>basket</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ring/basket • Peluit <p>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas IX</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>tentang manfaat permainan bola basket terhadap kesehatan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola basket • Peserta didik saling bertanya tentang bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan bola basket <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan variasi dan kombinasi gerak <i>passing</i> dan menangkap bola pada permainan bolabasket. • Melakukan variasi gerak menggiring bola pada permainan bolabasket. • Melakukan variasi gerak <i>shooting</i> (menembak) pada permainan bolabasket. • Melakukan gerak <i>Lay-up shoot</i> pada permainan bolabasket . <p>Menalar/mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk 			

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>kebutuhan individual peserta didik dalam (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket.</p> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. 			
<p>3.2 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.2 Mempraktikkan</p>	<p>Permainan bola kecil menggunakan permainan Softball *)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati gerak dasar melempar bola pada permainan softball yang diperagakan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru Mengamati gerak dasar menangkap bola pada permainan softball yang diperagakan peserta didik lain 	<p>Sikap:</p> <ul style="list-style-type: none"> Observasi tentang perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaran bermain softball (jujur, disiplin, kerjasama, dll) <p>Pengetahuan:</p>	<p>6 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> Glove Bola softball Stik Lapangan softball Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas IX, Tim

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola kecil dengan koordinasi gerak yang baik.</p>		<p>yang dianggap mampu atau contoh dari guru</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati gerak dasar memukul bola pada permainan softball yang diperagakan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru • Mengamati gerak berlari menuju base bola pada permainan softball yang diperagakan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru • Mengamati gerak <i>sliding</i> pada permainan softball yang diperagakan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru • Mengamati gerak dasar melempar bola pada permainan softball yang diperagakan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru • Mengamati variasi dan kombinasi gerak melempar dan menangkap bola pada permainan softball yang diperagakan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes tertulis/lisan tentang Prinsip dan konsep keterampilan gerak dasar permainan Softball <p>Keterampilan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unjuk kerja tentang gerakan melempar, menangkap, dan memukul bola. 		<p>Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengajukan pertanyaan yang berkaitan dengan keterampilan gerak dalam permainan softball, seperti; hasil pukulan jika saat memukul bola kedua kaki rapat; Kelebaran jarak kedua kaki mempengaruhi hasil pukulan bola; Jarakayunan tangan mempengaruhi jalannya bola; dan Jalannya bola bilamerubah posisi togok saat melempar bola. <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukanberbagai gerak melempar bola pada permainan softball. • Melakukan berbagai gerak dasar manangkap bola pada permainan softball. • Melakukan berbagai gerak dasar memukul bola pada permainan softball . • Melakukan berbagai gerak berlari menuju base . • Melakukan berbagai gerak<i>sliding</i> pada permainan softball. • Melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak melempar dan menangkap 			

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>bola pada permainan softball .</p> <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan gerakan (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul) <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperagkan 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. 			
	Permainan bola kecil menggunakan permainan bulutangkis	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati gerak dasar memegang raket pada 	<p>Sikap:</p> <ul style="list-style-type: none"> Observasi tentang 		<ul style="list-style-type: none"> Raket Shuttlecock

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
	*)	<p>permainan bulutangkis yang diperagakan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati gerak dasar servis <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> pada permainan bulutangkis yang diperagakan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru • Mengamati gerak dasar memukul <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> pada permainan bulutangkis yang diperagakan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru • Mengamati variasi gerak dasar memegang raket dan memukul <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> pada permainan bulutangkis <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengajukan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan keterampilan gerak bermain bulutangkis, seperti; Hasil pukulan jika saat melakukan servis kedua kaki rapat; Kelebaran jarak kedua 	<p>perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaran bermain sepakbola (jujur, disiplin, kerjasama, dll)</p> <p>Pengetahuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tes tertulis/lisan tentang Prinsip dan konsep keterampilan gerak dasar permainan bulutangkis <p>Keterampilan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unjuk kerja tentang gerakan memegang raket, servis dan memukul <i>shuttlecock</i>, 		<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan bulutangkis • Net/jarring bulutangkis • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas IX, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>kaki mempengaruhi hasil servis panjang; Jarak ayunan tangan mempengaruhi jalannya <i>shutlecock</i>; Jalannya <i>shutlecock</i> jika merubah pegangan raket.</p> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, servis <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik. • Memperagakan pola keterampilan gerak servis pendek yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, pukulan <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik. • Mendiskusikan setiap variasi 			

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>dan kombinasi teknik permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi.</p> <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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) <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan 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 			

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p>			
	Permainan bola kecil menggunakan permainan Tenismeja *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati gerak dasar memegang bet pada permainan tenis meja yang diperagakan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru • Mengamati gerak dasar servis <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> pada permainan tenis meja yang diperagakan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru • Mengamati gerak dasar memukul <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> pada permainan tenis meja yang diperagakan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru • Mengamati variasi dan kombinasi gerak dasar memegang bet dan servis <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> pada permainan tenis meja <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengajukan beberapa 	<p>Sikap:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observasi tentang perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaran bermain tenis meja (jujur, disiplin, kerjasama, dll) <p>Pengetahuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tes tertulis/lisan tentang Prinsip dan konsep keterampilan gerak dasar permainan tenis meja <p>Keterampilan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unjuk kerja tentang gerakan memegang bet, servis dan memukul <i>bola</i>, 		<ul style="list-style-type: none"> • Bet/pemukul • Bola ping-pong • Meja ping-pong • Net/jarring tenis meja • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas IX, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>pertanyaan yang berkaitan dengan keterampilan gerak bermain tenismeja, seperti: gerakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan tenis meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh); Otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan tenis meja ; Bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan tenis meja</p> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakuanberbagai gerakan variasi keterampilan gerak memegang bet, servis forehand dan backhand dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan. • Melakuanberbagai gerakan variasi keterampilan gerak servis forehand dan backhand secara menyilang ke arah kanan dan kiri bidang servis yang dilakukan dalam bentuk 			

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai gerakan variasi keterampilan gerak servis forehand dan backhand ke sasaran (target) yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan. • Melakukan berbagai gerakan variasi keterampilan gerak memegang bet, pukulan forehand dan backhand dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan. • Melakukan berbagai gerakan variasi keterampilan gerak memegang bet, pukulan forehand dan backhand arah bola menyilang meja yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan. • Melakukan berbagai gerakan variasi keterampilan gerak memegang bet, pukulan forehand dan backhand 			

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>bergerak ke kanan dan ke kiri arah bola menyilang/lurus yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau dalam kelompok.</p> <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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) <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan 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, 			

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>3.3 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) dengan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>Atletik (Lompat jauh) *)</p>	<p>disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati gerak dasar awalan dan menolak pada lompat jauh melalui atas box yang diperagakan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru • Mengamati gerak dasar gerak langkah dan menolak tali pada lompat jauh yang diperagakan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru • Mengamati gerak dasar gerak langkah, menolak dan posisi badan di udara pada lompat jauh yang diperagakan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengajukan pertanyaan yang berkaitan dengan keterampilan gerak seperti: Perbedaan jauh lompatan tanpa awalan dengan menggunakan awalan; Cara melakukan pendaratan, dll 	<p>Penilaian</p> <p>Sikap:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observasi tentang perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaran lompat jauh (jujur, disiplin, keberanian, percaya diri dll) <p>Pengetahuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tes tertulis/lisan tentang Prinsip dan konsep keterampilan gerak dasar lompat jauh <p>Keterampilan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unjuk kerja tentang rangkain gerakan lompat jauh. 	<p>6 JP</p>	<p>Sumber Belajar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lintasan/track atletik • Bak lompat jauh • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan berbagai gerak dasar awalan dan menolak pada lompat jauh melalui atas box. • Memperagakan berbagai gerak dasar gerak langkah dan menolak tali pada lompat jauh. • Memperagakan rangkaian gerak dasar gerak langkah, menolak dan posisi badan di udara pada lompat jauh. • Mendiskusikan berbagai gerakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, 			

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>melayang di udara dan mendarat).</p> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan perlombaan lompat jauh menggunakan gaya berjalan di udara dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung-jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			
	Atletik (Lompat Tinggi *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati gerak awalan, tolakan melalui atas boks/tali yang diperagakan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru Mengamati gerak awalan, tolakan dan ayunan kaki belakang ke arah sasaran benda yang tergantung di atas, lalu mendarat yang diperagakan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru Mengamati gerak awalan, posisi badan di udara dan mendarat, yang diawali dengan tangan bertumpu 	<p>Sikap:</p> <ul style="list-style-type: none"> Observasi tentang perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaran lompat tinggi (jujur, disiplin, keberanian, percaya diri, dll) <p>Pengetahuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tes tertulis/lisamentang Prinsip dan konsep keterampilan gerakdasar lompat 		<ul style="list-style-type: none"> Lintasan/track atletik Bak lompat tinggi Tiang mistar Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas IX, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>pada boks senam yang diperagakan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati gerak awalan, menolak, posisi badan di atas mistar dan mendarat yang diperagakan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru • Mengamati rangkaian gerak awalan, menolak, posisi badan di atas mistar dan mendarat pada lompat tinggi yang diperagakan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengajukan pertanyaan yang berkaitan dengan keterampilan gerak seperti: Perbedaan tinggi lompatan tanpa awalan dengan menggunakan awalan; Cara melakukan pendaratan, dll • Bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lompat tinggi • Bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan 	<p>tinggi</p> <p>Keterampilan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unjuk kerja tentang rangkain gerakan lompat tinggi 		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>lompat tinggi gaya straddle.</p> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerak awalan, tolakan melalui atas boks/tali. • Melakukan gerak awalan, tolakan dan ayunan kaki belakang ke arah sasaran benda yang tergantung di atas, lalu mendarat. • Melakukan gerak awalan, posisi badan di udara dan mendarat, yang diawali dengan tangan bertumpu pada boks senam. • Melakukan gerak awalan, menolak, posisi badan di atas mistar dan mendarat. • Melakukan rangkaian gerak awalan, menolak, posisi badan di atas mistar dan mendarat pada lompat tinggi. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan teknik lompat tinggi gaya <i>straddle</i> (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh 			

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		sewaktu mendarat) Mengomunikasikan <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan lompat tinggi gaya straddle dengan menggunakan peraturan dimodifikasi dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain 			
3.4 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik. 4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri	Beladiri (Pencak Silat)**	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati variasi dan kombinasi gerak dasar kuda-kuda, pukulan depan dan sikutan pada pencak silat yang diperagakan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru • Mengamati kombinasi gerak dasar pukulan depan dan tendangan pada pencak silat yang diperagakan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru • Mengamati gerak dasar tangkisan satu tangan, langkah dan kuda-kuda pada pencak silat yang diperagakan 	<ul style="list-style-type: none"> • Sikap: Observasi tentang perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaran pencak silat (jujur, disiplin, keberanian, percaya diri, dll) • Pengetahuan: Tes tertulis/lisitentan g prinsip dan konsep keterampilan gerak dasar pencak silat 	12 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Ruang atau halaman sekolah • Arena pencak silat • Goong • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
dengan koordinasi gerak yang baik.		<p>peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati gerak dasar tangkisan satu tangan dengan siku, langkah dan kuda-kuda pada pencaksilat yang diperagakan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru • <p>Menanya:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengajukan pertanyaan yang berkaitan dengan keterampilan gerak dalam pencaksilat, seperti . Mengapa dalam melakukan kuda kuda lutut harus ditekuk? <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar kuda-kuda, pukulan depan dan sikutan pada pencaksilat • Melakukan kombinasi gerak dasar pukulan depan dan tendangan pada pencaksilat • Melakukan gerak dasar tangkisan satu tangan, langkah dan kuda-kuda pada pencaksilat • Melakukan gerak dasar 	<ul style="list-style-type: none"> • Keterampilan: Unjuk kerja tentang posisi kuda-kuda, gerak memukul, gerak dan menangkis. 		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>tangkisan satu tangan dengan siku, langkah dan kuda-kuda pada pencaksilat</p> <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Memilih/memutuskan jenis pukulan, tendangan, tengkisan, dan elakan sesuai dengan kepentingannya. Membandingkan jenis pukulan, tendangan, tengkisan, dan elakan. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. 			
3.5 Menganalisis konsep latihan, pengu kuran, dan hasil	Kebugaran Jasmani	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati berbagai bentuk latihan kekuatan yang diperagakan peseta didik lain yang dianggap mampu atau 	<ul style="list-style-type: none"> Sikap: Observasi tentang perilaku selama mengikuti kegiatan 	12 JP	<ul style="list-style-type: none"> Lapangan Palang tunggal Matras senam

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>pengembangan komponen kebugaran jasmani.</p> <p>4.5 Mempraktikkan latihan, pengukuran, dan analisis hasil latihan pengembangan komponen kebugaran jasmani.</p>		<p>contoh dari guru</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati berbagai bentuk latihan kelenturan yang diperagakan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru • Mengamati berbagai bentuk latihan keseimbangan yang diperagakan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru • Mengamati berbagai bentuk latihan kelincahan yang diperagakan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru • Mengamati berbagai bentuk latihan kekuatan dan daya tahan yang diperagakan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menanyakan berbagai hal yang berkaitan dengan komponen kebugaran jasmani, seperti latihan kelenturan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan <p>Mengumpulkan Informasi</p>	<p>pembelajaran kebugaran jasmani)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengetahuan: Tes tertulis/lisan tentang konsep berbagai bentuk latihan kekuatan, kelenturan, keseimbangan, kelincahan dan daya tahan. • Keterampilan: Unjuk kerja berbagai bentuk latihan kekuatan, kelenturan, keseimbangan, kelincahan dan daya tahan. 		<ul style="list-style-type: none"> • Formulir tes • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan berbagai bentuk latihan kelentukan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik. • Memperagakan berbagai bentuk latihan keseimbangan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik. • Memperagakan berbagai bentuk latihan kecepatan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik. • Memperagakan berbagai bentuk latihan kelincahan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik. • Memperagakan berbagai bentuk latihan daya tahan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik. • Memperagakan berbagai bentuk latihan kekuatan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik. <p>Menalar/Mengasosiasi</p>			

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> Memilih berbagai bentuk latihan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan yang cocok sesuai dengan kemampuannya. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan tes kebugaran jasmani lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 m dan 1.200 m padangan 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. 			
3.6 Menganalisis dua jenis rangkaian keterampilan senam. lantai untuk menghasilkan	Senam Lantai	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati gerakan lompat kangkang yang diperagakan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru Mengamati gerakan guling 	<ul style="list-style-type: none"> Sikap: Observasi tentang perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaran kebugaran jasmani) 	12 JP	<ul style="list-style-type: none"> Lapangan Matras senam Kuda-kuda lompat Peluit Sumber: Buku Penjasorkes

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>koordinasi gerak yang baik.</p> <p>3.6 Menganalisis dua jenis rangkaian keterampilan senam. lantai untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p>		<p>depan yang diperagakan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati berbagai gerakan kombinasi senam lantai yang diperagakan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengajukan pertanyaan yang berkaitan dengan keterampilan gerak. contoh: Mengapa kedua kaki harus lurus saat posisi tubuh diatas box? Mengapa kedua kaki harus ditekuk saat mendarat? Menanyakan berbagai hal yang berkaitan dengangerakan senam lantai dengan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) selanjutnya . <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan lompat kangkang Melakukan gerakan guling depan Melakukan gerakan kombinasi lompat jongkok dan guling ke depan 	<ul style="list-style-type: none"> Pengetahuan: Tes tertulis/lisan tentang konsep berbagai bentuk latihan kekuatan, kelenturan, keseimbangan, kelincahan dan daya tahan. Keterampilan: Unjuk kerja berbagai bentuk latihan kekuatan, kelenturan, keseimbangan, kelincahan dan daya tahan. 		<p>SMA Kelas X, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan kombinasi gerakan senam lantai lompat kangkang dan lompat jongkok Melakukan gerakan kombinasi gerakan senam lantai lompat kangkang lompat jongkok dan guling ke depan <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik membandingkan faktor kesulitan antara gerakan lompat kangkang dengan lompat jongkok pada senam lantai. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> 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	Aktivitas Gerak Ritmik	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati kombinasi gerak 	<ul style="list-style-type: none"> Sikap: Observasi 	12 JP	<ul style="list-style-type: none"> Lapangan

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>kombinasi keterampilan rangkaian aktivitas gerak ritmik untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.7 Mempraktikkan variasi dan kombinasi rangkaian aktivitas gerak ritmik dengan koordinasi gerak yang baik.</p>		<p>langkah biasa dengan ayunan lengan yang diperagakan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati kombinasi gerak langkah biasa dengan ayunan satu lengan depanbelakang, lalu dilanjutkan dengan putaran yang diperagakan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru • Mengamati kombinasi gerak langkah mundur maju dengan ayunan dan putaran dua lengan yang diperagakan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru • Mengamati kombinasi gerak langkah ke samping kiri, kanan dengan ayunan dan putaran dua lengan yang diperagakan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menanyakan berbagai hal berkaitan dengan gerakan variasi dan kombinasi keterampilan gerak langkah 	<p>tentang perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaran gerak ritmik)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengetahuan: Tes tertulis/lisan tentang konsep berbagai bentuk kombinasi gerak langkah kakidan ayunan lengan gerak ritmik. • Keterampilan: Unjuk kerja berbagai bentuk kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan gerak ritmik. 		<ul style="list-style-type: none"> • Tipe recorder • Kaset senam ritmik • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>kaki dan ayunan lengan pada senam ritmik.</p> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kombinasi gerak langkah biasa dengan ayunan lengan. • Melakukan kombinasi gerak langkah biasa dengan ayunan satu lengan depanbelakang, lalu dilanjutkan dengan putaran • Melakukan kombinasi gerak langkah mundur maju dengan ayunan dan putaran dua lengan • Melakukan kombinasi gerak langkah ke samping kiri, kanan dengan ayunan dan putaran dua lengan • Memperagakan berbagai gerakan variasi dan kombinasi keterampilan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa menggunakan alat secara berkelompok dengan koordinasi yang baik. <p>Menalar/Mengasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memadukan gerakan rangkaian keterampilan langkah kaki dan ayunan lengan pada 			

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>aktivitas rimik sesuai dengan kemampuan.</p> <p>Mengomunikasikan:</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan perlombaan keterampilan aktivitas gerak rimik tanpa alat dengan menunjukkan perilaku disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika sesuai dengan teknik yang telah dipelajari. 			
<p>3.8 Menganalisis keterampilan tiga gaya renang yang berbeda, dan mengidentifikasi teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air.</p> <p>4.8 Mempraktikkan keterampilan tiga gaya renang yang berbeda dengan koordinasi yang baik, dan teknik penyelamatan</p>	Renang *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati berbagai gerak dasar gerakan kaki/tungkai renang gaya bebas, punggung dan dada yang diperagakan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru Mengamati berbagai gerak dasar gerakan lengan renang gaya bebas, punggung dan dada yang diperagakan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru Mengamati berbagai gerakan pernafasan renang gaya bebas, punggung dan dada yang diperagakan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru 	<ul style="list-style-type: none"> Sikap: Observasi tentang perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaran renang Pengetahuan: Tes tertulis/lisan tentang konsep berbagai gerak dasar dan rangkaian renang gaya bebas, punggung dan dada Keterampilan: Unjuk kerja berbagai gerak 	12 JP	<ul style="list-style-type: none"> Kolam renang Pelampung renang Kaca mata renang Alat-alat penyelamatan di air Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>kecelakaan di air dengan menggunakan peralatan yang ada (tali, pelampung, galah, skoci dan lain sebagainya).</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Mengaati koordinasi gerak kaki, lengan, dan perafasan renang gaya bebas, punggung dan dada. yang diperagakan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menanyakan berbagai hal berkaitan dengan gerakan keterampilan dari bermacam-macam gaya renang. <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai gerak dasar gerakan kaki/tungkai renang gaya bebas, punggung dan dada • Melakukan berbagai gerak dasar gerakan lengan renang gaya bebas, punggung dan dada • Melakukan berbagai gerakan pernafasan renang gaya bebas, punggung dan dada • Melakukan koordinasi gerak kaki, lengan, dan perafasan renang gaya bebas, punggung dan dada. <p>Menalar/Mengasosisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memilih cara bernapas yang 	<p>koordinasi/rangkaian renang gaya bebas, punggung dan dada</p>		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>baik dan praktis dalam melakukan gerakan berbagai macam gaya renang, dan mengidentifikasi teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air.</p> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan berbagai macam 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, 			

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab			
<p>3.9 Menganalisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.</p> <p>4.9 Menyajikan hasil analisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.</p>	Makanan dan Minuman sehat	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Membaca berbagai informasi tentang berbagai jenis makanan dan minuman sehat yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan tubuh dari buku. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Menanyakan hal yang berkaitan dengan berbagai jenis makanan dan minuman sehat yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan tubuh. <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Mendiskusikan berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan. Mendiskusikan kandungan gizi makanan yang dikonsumsi sehari-hari selanjutnya membuat laporan/catatan. Mendiskusikan dampak pola makan yang tidak sehat 	<ul style="list-style-type: none"> Sikap: Observasi tentang perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Pengetahuan: Tes tertulis/lisan tentang konsep berbagai makanan dan minuman sehat. Keterampilan: Unjuk kerja memilih dan menentukan jenis-jenis makanan dan minuman sehat untuk dikonsumsi sehari-hari. 	3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Laptop LCD Alat praga Poster <p>Sumber: Buku Pe njasorkes SMA Kelas X,</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>terhadap kesehatan selanjutnya membuat laporan/catatan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan zat-zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh selanjutnya membuat laporan/catatan.. • Mengidentifikasi fungsi makanan sebagai zat tenaga/energi, zat pembangun, dan zat pengatur selanjutnya membuat laporan/catatan. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara makanan sehat, gizi yang baik dengan kesehatan dan pertumbuhan/ perkembangan tubuh. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memaparkan hasil diskusi/analisis pengaruh makanan dan minuman yang sehat bagi kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh. 			
3.10 Menganalisis peran	Pencegahan penyakit melalui aktivitas fisik	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca berbagai informasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Sikap: Observasi 	3 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan.</p> <p>4.10 Menyajikan hasil analisis peran aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan.</p>		<p>tentang pengaruh aktivitas fisik dengan kesehatan, penyakit, dan pengurangan biaya perawatan kesehatan dari buku.</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Bertanya tentang hubungan antara dampak aktivitas fisik dengan kesehatan, penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan yang telah diamatinya. <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan. Mengidentifikasi berbagai jenis penyakit yang disebabkan oleh kurang gerak. Mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah. <p>Manalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menemukan hubungan antara dampak aktivitas fisik 	<p>tentang perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaran.</p> <ul style="list-style-type: none"> Pengetahuan: Tes tertulis/lisan tentang konsep berbagai aktifitas fisik untuk mencegah berbagai macam penyakit Keterampilan: Portofolio: Laporan hasil kerja berupa kajian konsep tentang aktifitas fisik yang dapat mencegah munculnya penyakit 		<ul style="list-style-type: none"> LCD Alat praga Poster Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X,

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>dengan kesehatan, penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan.</p> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas. 			
<p>3.11 Mengidentifikasi jenis-jenis dan menganalisis bahaya penggunaan NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat luas</p> <p>4.11 Menyajikan hasil identifikasi dan analisis bahaya penggunaan</p>	Narkoba dan Psikotropika	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca berbagai informasi tentang berbagai jenis narkoba dan psikotropika dari buku. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bertanya tentang bahaya penggunaan narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan. <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi bahaya, jenis-jenis dan penggolongan Narkoba yang sering disalahgunakan oleh kaum remaja secara individu. • Mengidentifikasi bahan-bahan dan cara pembuatan 	<p>Sikap: Observasi tentang perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaran.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengetahuan: Tes tertulis/lisan tentang konsep berbagai bahaya penggunaan narkoba. • Keterampilan: Penilaian portofolio laporan hasil analisis tentang bahaya penggunaan 	3 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop • LCD • Alat praga • Poster • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X,

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>NARKOBA dan psikotropika terhadap dirinya, keluarga dan masyarakat luas</p>		<p>Narkoba yang populer di Indoensia secara individu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 terhadap Narkoba secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara dampak penggunaan narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan. • Membuat laporan hasil diskusi dan power point tentang bahaya, jenis-jenis, 	<p>NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat luas.</p>		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>penggolongan, bahan-bahan dan cara pembuatan, ciri-ciri orang ketergantungan dan tahapan-tahapan ketergantungan terhadap Narkoba dan psikotropika secara berkelompok.</p> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas. 			

Catatan:

*)Merupakan pembelajaran pilihan yang pelaksanaan pembelajarannya disesuaikan dengan kondisi dan situasi sekolah.

***) Pembelajaran pencak silatdapat digantikan dengan beladiri yang lainnya, disesuaikan dengan situasi dan kondisi sekolah

Satuan Pendidikan : SMA/MA
 Kelas : XI (sebelas)
 Kompetensi Inti :

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, 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 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, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh 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		Pembelajaran pada KD KI 1 dan KI2 terintegrasi dalam pembelajaran pada KI 3 dan KI4 melalui <i>indirect teaching</i>	Penilaian hasil belajar dilakukan melalui observasi, penilaian diri, penilaian antar teman, dan jurnal (catatan pendidik)		
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab					

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
3.1 Menganalisis dan	Permainan bola	Mengamati	• Sikap:		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan</p> <p>4.1 Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola besar sesuai hasil analisis dan kategorisasi</p>	<p>besar menggunakan permainan Sepakbola *)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mengamati berbagai keterampilan gerak dalam permainan sepak bola (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang) yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang kompeten. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengajukan pertanyaan mengenai berbagai ketrampilan gerak dalam permainan sepak bola (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang) <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan gerak teknik mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang dan membuat kesimpulannya serta mencobanya dalam bentuk bermain. Mencoba mempraktikkan berbagai keterampilan dalam permainan sepak bola dengan benar sesuai dengan yang diperagakan oleh guru atau temannya dalam bentuk bermain. 	<p>Observasi tentang perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaran bermain sepakbola (jujur, disiplin, kerjasama, dll)</p> <ul style="list-style-type: none"> Pengetahuan: Tes tertulis/lisan) tentang Prinsip dan konsep keterampilan gerak dasar permainan sepak bola (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola) Keterampilan: Unjuk kerja tentang gerakan mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke sasaran 	<p>15 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> Bola sepak Lapangan sepakbola Tiang gawang Tiang pancang Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI TV/Vidro

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memilih/memutuskan cara mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola dengan baik sesuai dengan arah datangnya bola. • Memperkirakan kekuatan tendangan atau operan disesuaikan dengan arah sasaran. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain sepakbola menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan teknik menendang, menahan, menggiring, dan menembak bola ke gawang yang telah dipelajarinya dan menyusun rencana serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			
	Permainan bola besar menggunakan permainan Bolavoli *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati berbagai keterampilan gerak dalam permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sikap: Observasi tentang perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaran bermain bolavoli (jujur, disiplin, 		<ul style="list-style-type: none"> • Bola voli • Lapangan bolavoli • Net/jaring • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI,

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengajukan pertanyaan mengenai berbagai hal yang berkaitan dengan permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) sesuai dengan hasil pengamatan. <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar keterampilan gerak permainan bolavoli serta menyusun rencana perbaikan serta mencoba mempraktikkannya dalam bentuk bermain. Melakukan gerakan: passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan benar sesuai dengan peragaan guru. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Memilih/memutuskan passing yang harus dilakukan sesuai dengan arah datangnya bola maupun kecepatannya. Memilih/memutuskan jenis servis dan kecepatan bola yang akan digunakan untuk 	<p>kerjasama, dll)</p> <ul style="list-style-type: none"> Pengetahuan: Tes tertulis/lisanten tentang Prinsip dan konsep keterampilan gerak dasar permainan bolavoli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) Keterampilan: Unjuk kerja tentang gerakan passing bawah, passing atas, servis, dan smash 		<p>Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</p> <ul style="list-style-type: none"> TV/Video

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>menyulitkan lawan.</p> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Bermain bolavoli dengan menerapkan keterampilan teknik permainan yang telah dipelajarinya menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			
	Permainan bola besar menggunakan permainan permainan Bolabasket *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati berbagai keterampilan gerak dalam permainan bolabasket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring) yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten. Mencari berbagai informasi tentang keterampilan gerak dalam permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring) melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sikap: Observasi tentang perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaran bermain bolavoli (jujur, disiplin, kerjasama, dll) Pengetahuan: Tes tertulis/lisanten tentang Prinsip dan konsep keterampilan gerak dasar permainan bolabasket (melempar, 		<ul style="list-style-type: none"> Bola basket Lapangan bola basket Ring/basket Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> • Mengajukan pertanyaan berbagai hal yang berkaitan dengan permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring) sesuai hasil pengamatan. <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan berbagai keterampilan gerak melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola ke ring basket dengan benar sesuai yang diperagakan oleh guru. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis gerakan teknik dasar permainan bola basket dengan memilih gerakan-gerakan yang sesuai untuk diterapkan dalam permainan. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain bolabasket dengan menerapkan teknik yang telah dipelajari menggunakan peraturan dimodifikasi dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain 	<p>menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keterampilan: Unjuk kerja tentang gerakan melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring 		
3.2 Menganalisis dan	Permainan bola	Mengamati	<ul style="list-style-type: none"> • Sikap: 		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan.</p> <p>4.2 Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola kecil sesuai hasil analisis dan kategorisasi.</p>	<p>kecil menggunakan permainan Softball *)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mengamati berbagai hal yang berkaitan dengan keterampilan gerak dalam permainan softball (melempar, menangkap, dan memukul) yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten. Membaca buku berbagai informasi tentang keterampilan gerak dalam permainan softball selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyampaikan pertanyaan berkenaan dengan berbagai keterampilan gerak dalam permainan softball <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan teknik dasar keterampilan gerak permainan softball, menyusun rencana perbaikan serta mencoba mempraktikkannya dalam bentuk bermain. Melakukan berbagai pola keterampilan gerak memegang bola, menangkap bola, melempar bola, dan melambungkan bola. 	<p>Observasi tentang perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaran bermain bolavoli (jujur, disiplin, kerjasama, dll)</p> <ul style="list-style-type: none"> Pengetahuan: Tes tertulis/lisanten tentang Prinsip dan konsep keterampilan gerak dasar permainan softball (melempar, menangkap, dan memukul) Keterampilan: Unjuk kerja tentang gerakan melempar, menangkap, dan memukul bola softball 	<p>9 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> Glove Bola softball Stik Lapangan softball Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud. TV/Video

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menganalisis bentuk pukulan dan arah jalannya bola sesuai dengan yang dikehendaki pada saat memukul bola. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Bermain softball menggunakan peraturan dimodifikasi dengan menerapkan teknik melempar, menangkap, dan memukul bola softball yang telah dipelajari dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			
	Permainan bola kecil menggunakan permainan Bulutangkis *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan berbagai gerakan yang berkaitan dengan permainan bulu tangkis yang diperagakan oleh guru atau peserta didik yang mampu (pukulan forehand, back-hand, servis, dan smesh) <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan berbagai keterampilan gerak dalam permainan bulutangkis (pukulan forehand, back-hand, servis, dan smesh) 	<ul style="list-style-type: none"> Sikap: Observasi tentang perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaran bermain bulutangkis (jujur, disiplin, kerjasama, dll) Pengetahuan: Tes tertulis/lisan tentang Prinsip 		<ul style="list-style-type: none"> Raket Shuttlecock Lapangan bulutangkis Net/jarring bulutangkis Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat memperagakan berbagai gerakan teknik dasar permainan bulutangkis, menyusun rencana perbaikan serta mencoba mempraktikkannya • Memperagakan berbagai pola keterampilan gerak memegang raket, servis, memukul, smesh yang dilakukan dalam bentuk bermain. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membandingkan pukulan forehand dan backhand serta memilih pukulan yang harus dilakukan sesuai dengan arah datangnya bola dan arah yang harus dituju. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain bulutangkis menggunakan peraturan dimodifikasi dengan menerapkan teknik permainan yang telah diperoleh dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi 	<p>dan konsep keterampilan gerak dasar permainan bulutangkis (pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keterampilan: Unjuk kerja tentang gerakan memukul forehand, backhand, servis, dan smesh 		<ul style="list-style-type: none"> • TV/Video

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
	Permainan bola kecil menggunakan permainan Tenis Meja *)	<p>selama bermain.</p> <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan berbagai gerakan yang berkaitan dengan permainan tenis meja yang diperagakan oleh guru atau peserta didik yang mampu (pukulan forehand, back-hand, servis, dan smesh) <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan keterampilan gerak yang terdapat dalam permainan tenis meja. <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan pola keterampilan gerak permainan tenis meja, menyusun rencana perbaikan serta dan mencoba mempraktikkannya. Memperagakan berbagai teknik dasar keterampilan gerak memegang bet, servis forehand dan backhand, dan memukul bola dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain. 	<ul style="list-style-type: none"> Sikap: Observasi tentang perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaranber main tenis meja (jujur, disiplin, kerjasama, dll) Pengetahuan: Tes tertulis/lisan tentang prinsip dan konsep keterampilan gerak dasar permainan tenismeja (pukulan forehand, back-hand, servis, dan smesh) Keterampilan: Unjuk kerja tentang gerakan memukul forehand, back-hand, servis, 		<ul style="list-style-type: none"> Bet/pemukul Bola ping-pong Meja ping-pong Net/jarring tenis meja Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membandingkan pukulan forehand dan backhann serta memilih pukulan yang harus dilakukan sesuai dengan arah datangnya bola dan arah yang harus dituju. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain tenis meja menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan teknik permainan yang telah diperolnya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 	<p>dan smesh pada permainan tenis meja</p>		
<p>3.3 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) serta menyusun rencana perbaikan</p> <p>4.3 Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari,</p>	<p>Atletik (Lompat jauh) *)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperhatikan berbagai gerakan teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan berbagai teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara, 	<ul style="list-style-type: none"> • Sikap: Observasi tentang perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaran lompat jauh (jujur, disiplin, keberanian, dll) • Pengetahuan: Tes 	<p>12 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lintasan/track atletik • Bak lompat jauh • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
lompat, dan lempar) sesuai hasil analisis dan kategorisasi.		<p>seperti; awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat .</p> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ anchang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat), menyusun rencana perbaikan serta mencoba mempraktikkannya. • Memperagakan berbagai variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan/ancang-ancang, tumpuan, saat melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara.. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menentukan awalan dan tumpuan dengan tepat untuk mendapatkan lompatan yang baik. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan lompat jauh menggunakan gaya berjalan di udara menggunakan peraturan 	<p>tertulis/lisan tentang prinsip dan konsep keterampilan gerak dasar lompat jauh (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keterampilan: Unjuk kerja tentang gerakan rangkaian lompat jauh berjalan di udara. Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak lompat jauh 		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		yang dimodifikasi dengan menerapkan teknik yang telah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung-jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.			
	Atletik (Lompat Tinggi) *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan berbagai gerakan teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik lompat tinggi gaya straddle. <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat), menyusun rencana perbaikan serta mencoba mempraktikkannya. 	<ul style="list-style-type: none"> Sikap: Observasi tentang perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaran lompat tinggi (jujur, disiplin, keberanian, dll) Pengetahuan: Tes tertulis/lisan tentang prinsip dan konsep keterampilan gerak dasar lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) 		<ul style="list-style-type: none"> Lintasan/track atletik Bak lompat tinggi Tiang mistar Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan, tumpuan, sikap tubuh di atas mistardan sikap tubuh saat mendarat lompat tinggi gaya straddle. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menentukan awalan dan tumpuan dengan tepat untuk mendapatkan lompatan yang baik. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan perlombaan lompat tinggi gaya straddle dengan menerapkan teknik yang telah dipelajarinya menggunakan peraturan dimodifikasi dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain 	<ul style="list-style-type: none"> Keterampilan: Unjuk kerja tentang gerakan rangkaian lompat tinggi gaya straddle. Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak lompat tinggi 		
<p>.3.4 Menganalisis strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri</p> <p>4.4 Mempraktikkan strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga</p>	Beladiri (Pencak Silat) **)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan berbagai keterampilan teknik memukul, menendang, menangkis, dan mengelak yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan 	<ul style="list-style-type: none"> Sikap: Observasi tentang perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaran pencak silat (jujur, disiplin, keberanian, dll) 	12 JP	<ul style="list-style-type: none"> Ruangan atau halaman sekolah Arena pencak silat Goong Peluit Sumber: Buku Penjasorkes

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>beladiri dengan lancar dan koordinasi gerak yang baik..</p>		<p>berbagai keterampilan teknik memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri pencak silat.</p> <ul style="list-style-type: none"> Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>)olahraga beladiri pencak silat. <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai keterampilan teknik memukul, menendang, menangkis, dan mengelak pada olahraga beladiri pencak silat. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Memilih jenis pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan sesuai dengan situasi dan kondisinya. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperagakan pertandingan pencak silat dengan menerapkan teknik yang sudah dipelajarinya 	<ul style="list-style-type: none"> Pengetahuan: Tes tertulis/lisan tentang prinsip dan konsep keterampilan gerak dasar pencaksilat (memukul, menendang, menangkis, dan mengelak) Keterampilan: Unjuk kerja tentang gerak dasar pencaksilat (memukul, menendang, menangkis, dan mengelak). Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip aktivitas pencaksilat 		<p>SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</p> <ul style="list-style-type: none"> TV/Video

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		menggunakan peraturan dimodifikasi dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.			
<p>3.5 Menganalisis konsep pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan menggunakan instrumen terstandar.</p> <p>4.5 Mempraktikkan pengukuran derajat komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan menggunakan instrumen terstandar.</p>	Kebugaran Jasmani	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperhatikan berbagai bentuk gerakan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu. • Memperhatikan berbagai bentuk gerakan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan berbagai bentuk gerakan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh yang merupakan komponen 	<ul style="list-style-type: none"> • Sikap: Observasi tentang perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaran kebugaran jasmani (jujur, disiplin, keberanian, dll) • Pengetahuan: Tes tertulis/lisan tentang prinsip dan konsep keterampilan gerak dasar pencaksilat (memukul, menendang, menangkis, dan mengelak) • Keterampilan: 	12 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan • Palang tunggal • Matras senam • Formulir tes • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud. • TV/Video

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>kebugaran jasmani untuk kesehatan .</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan yang merupakan komponen kebugaran jasmani untuk keterampilan <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, komposisi tubuh dan mencoba mempraktikkannya. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan dan mencoba mempraktikkannya. • Melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang 	<p>Unjuk kerja tentang berbagai aktivitas kebugaran (latihan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan) Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip aktivitas kebugaran jasmani</p>		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>meliputi: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan ketrampilan yang meliputi: latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menentukan bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan maupun keterampilan sesuai dengan kemampuannya untuk meningkatkan kebugaran. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan tes kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang meliputi: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, 			

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan tes kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan yang meliputi: koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ ketepatan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian. 			
<p>3.6 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak senam ketangkasan menggunakan meja lompat serta menyusun rencana perbaikan.</p> <p>4.6 Mempraktikkan perbaikan keterampilan dua jenis gerak dasar senam ketangkasan menggunakan meja lompat sesuai hasil analisis dan kategorisasi.</p>	Senam Ketangkasan	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan berbagai keterampilan gerak lompat kangkang dan lompat jongkok pada meja lompat yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan keterampilan gerak lompat kangkang dan lompat jjongkok pada meja lompat. <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan 	<ul style="list-style-type: none"> Sikap: Observasi tentang perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaran senam ketangkasan (jujur, disiplin, keberanian, percaya diri, dll) Pengetahuan: Tes tertulis/lisan tentang prinsip 	12 JP	<ul style="list-style-type: none"> Lapangan Matras senam Kuda-kuda lompat Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud. TV/Video

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan lompat kangkang dan lompat jongkok pada meja lompat selanjutnya mencoba mempraktikkannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai keterampilan gerak lompat kangkang dan lompat jongkok pada senam lantai. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Membandingkan gerakan lompat jongkok dan lompat kangkang untuk mengetahui faktor kesulitannya. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperagakan rangkaian gerak lompat jongkok pada meja lompat atau punggung teman yang membungkuk dengan urutan rangkaian mulai dari lari awalan, tolakan dua kaki, tumpuan dan dorongan dua tangan sampai pendaratan dalam bentuk perlombaan dengan menerapkan teknik yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman. 	<p>dan konsep keterampilan gerak dasar senam ketangkasan (gerak lompat kangkang dan lompat jongkok)</p> <ul style="list-style-type: none"> Keterampilan: Unjuk kerja tentang gerak lompat kangkang dan lompat jongkok 		
3.7 Menganalisis	Aktivitas gerak	Mengamati	<ul style="list-style-type: none"> Sikap: 		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>dan mengkategorikan keterampilan rangkaian gerak (koreo) aktivitas gerak ritmik.</p> <p>4.7 Mempraktikkan perbaikan keterampilan rangkaian gerak (koreo) aktivitas gerak ritmik sesuai hasil analisis dan kategorisasi.</p>	ritmik	<ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan berbagai keterampilan rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyampaikan pertanyaan berkaitan dengan rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan. <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan rangkaian gerakan ritmik (langkah kaki dan ayunan lengan serta mencoba mempraktikkannya). Memperagakan berbagai teknik gerakan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas ritmik menggunakan salah satu alat. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menunjukkan keserasihan rangkaian gerak langkah kaki dan ayunan lengan sesuai irama untuk mendapatkan gerak yang baik. 	<p>Observasi tentang perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaran gerak ritmik (jujur, disiplin, keberanian, percaya diri, dll)</p> <ul style="list-style-type: none"> Pengetahuan: Tes tertulis/lisan tentang prinsip dan konsep keterampilan gerak ritmik (langkah kaki dan ayunan lengan) Keterampilan: Unjuk kerja tentang gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan 	12 JP	<ul style="list-style-type: none"> Lapangan/ruangan Tipe recorder Kaset senam ritmik Gada, simpai, pita, dan bola. Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud. TV/Video

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan perlombaan senam ritmik menggunakan salah satu alat (gada, simpai, pita, dan bola) dengan menerapkan teknik yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kedisiplinan, toleransi, keluwesan, estetika. 			
<p>3.8 Menganalisis dan mengategorikan keterampilan dasar empat gaya renang, dan keterampilan dasar penyelamatan, serta tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air</p> <p>4.8 Mempraktikkan keterampilan dasar empat gaya renang dengan koordinasi yang baik, dan keterampilan dasar penyelamatan, serta tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air*</p>	Aktivitas Renang *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati berbagai keterampilan gerak renang gaya: bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu Mengamati berbagai keterampilan pertolongan kecelakaan di air yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengajukan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan berbagai teknik gerakan renang gaya bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu Mengajukan pertanyaan berkaitan dengan pertolongan kecelakaan di air. <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan rangkaian gerakan 	<ul style="list-style-type: none"> Sikap: Observasi tentang perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaran renang (jujur, disiplin, keberanian, dll) Pengetahuan: Tes tertulis/lisan tentang prinsip dan konsep keterampilan gerak dasar renang dari berbagai gaya (gearak kaki, lengan, pernafasan, dan koordinasi) 	12 JP	<ul style="list-style-type: none"> Kolam renang Pelampung renang Kaca mata renang Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud. TV/Video

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya bebas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya dada. • Melakukan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya punggung. • Melakukan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya kupu-kupu . • Memperagakan cara memberikan pertolongan pada korban kecelakaan di air. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menentukan gaya renang yang efektif untuk melakukan pertolongan. • Membandingkan faktor kesulitan dari pada ke empat (4) gaya renang yang sudah dipelajarinya. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan estafet renang gaya (bebas, dada, punggung dan kupu-kupu) menempuh jarak (4 x 25 m) secara berkelompok dengan koordinasi yang baik dan 	<ul style="list-style-type: none"> • Keterampilan: Unjuk kerja tentang rangkaian gerakan dari berbagai gaya dengan koordinasi yang baik. Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep tentang berbaai aktifitas renang 		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan gerak rangkaian cara memberikan pertolongan di air secara berpasangan dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. 			
<p>3.9 Memahami upaya pencegahan dan penanggulangan bahaya NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara</p> <p>4.9 Menyajikan informasi berkaitan dengan upaya pencegahan dan penanggulangan bahaya NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara</p>	Pencegahan Narkoba dan Psikotropika	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperhatikan penjelasan tentang dampak buruk terhadap penyalahgunaan narkoba dan psikotropika bagi diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengajukan pertanyaan berkaitan dengan dampak buruk terhadap penyalahgunaan narkoba dan psikotropika bagi diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan upaya yang dapat dilakukan untuk pencegahan dan 	<ul style="list-style-type: none"> • Sikap: Observasi tentang perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaran (disiplin, jujur, tertib, dll) • Pengetahuan: Tes tertulis/lisan tentang konsep berbagai dampak penyalahgunaan narkoba dan psikotropika. 	3 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop • LCD • Alat praga • Poster • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud. • TV/Video

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>penanggulanga narkoba dan psikotropikadari.</p> <ul style="list-style-type: none"> Mendiskusikan pengaruh yang diakibatkan penyalahunaan narkoba dan psikotropika bagi tubuh manusia. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menentukan hubungan penyebab penyalahgunaan narkoba dan psikotropika di kalangan remaja Membuat pola pencegahan penyalahgunaan narkoba dan psikotropika di kalangan remaja <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyampaikan hasil diskusi tentang cara-cara pencegahan dan penanggulangan bahaya NARKOBA dan psikotropika dan mendiskusikan serta membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok dan mempresentasikannya di depan kelas. 	<ul style="list-style-type: none"> Keterampilan: Penilaian portofolio laporan hasil analisis tentang pengaruh yang diakibatkan oleh penyalahgunaan narkoba dan psikotropika. 		
<p>3.10 Memahami dampak seks bebas terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat luas.</p> <p>4.10 Menyajikan informasi tentang dampak seks bebas terhadap diri</p>	Penyebab Terjadinya Seks Bebas	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan penjelasan tentang penyebab terjadinya seks bebas, dampak yang ditimbulkan terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat, dan cara pencegahan seks bebas secara 	<ul style="list-style-type: none"> Sikap: Observasi tentang perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaran 	3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Lap top LCD Alat praga Poster Sumber: Buku Penjasorkes

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
sendiri, keluarga dan masyarakat luas		<p>individu.</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengajukan pertanyaan permasalahan yang dijelaskan guru berkaitan dengan seks bebas dan dampak yang dapat ditimbulkannya. <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi perilaku-perilaku seks bebas pada usia sekolah secara individu. • Mendiskusikan penyebab terjadinya seks bebas, dampak yang ditimbulkan terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat, dan cara pencegahan seks bebas dengan menunjukkan perilaku hidup sehat, kerjasama, toleransi, disiplin, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Banyaknya media yang dapat merangsang terjadinya perbuatan yang menyimpang sehingga banyak yang ingin mencoba yang akhirnya ketagihan. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempresentasikan hasil kerja 	<p>(disiplin, jujur, tertib, tanggungjawab, dll)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengetahuan: Tes tertulis/lisan tentang berbagai penyebab terjadinya seks bebas maupun dampak yang dapat ditimbulkan. • Keterampilan: Penilaian portofolio laporan hasil analisis tentang berbagai penyebab terjadinya seks bebas maupun dampak yang dapat ditimbulkan. 		<p>SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Internet

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		kelompok di depan kelas berkaitan dengan seks bebas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas.			
3.11 Memahami bahaya, penularan, dan cara mencegah HIV dan AIDS 4.11 Menyajikan informasi berkaitan dengan bahaya, penularan, dan cara mencegah HIV dan AIDS	HIV dan AIDS	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan penjelasan guru tentang tentang sejarah, hakekat, penyebab, tanda-tanda, dan gejala-gejala HIV dan AIDS secara individu. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengajukan pertanyaan yang dengan HIV dan AIDS <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Mendiskusikan gejala-gejala HV dan AIDS Mendiskusikan penyebab dan terjadinya HIV dan AIDS Mendiskusikan cara penularan, bahaya, cara pencegahan, dan penanggulangan HIV dan AIDS . <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Pola hidup sehat dapat menanggulangi tetulanya HIV dan AIDS. 	<ul style="list-style-type: none"> Sikap: Observasi tentang perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaran (disiplin, jujur, tertib, tanggungjawab, dll) Pengetahuan: Tes tertulis/lisan tentang berbagai penyebab dan cara mencegah serta bahaya, penularan HIV dan AIDS tertular AIDS. Keterampilan: Penilaian portofolio laporan hasil 	3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Lap top LCD Alat praga Poster Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud. Internet

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas. 	<p>analisis tentang berbagai penyebab tertular AIDS.</p>		
<p>3.12 Menganalisis perencanaan program kesehatan pribadi</p> <p>4.12 Merancang program perencanaan kesehatan pribadi untuk 1 semester</p>	Kesehatan Pribadi	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperhatikan penjelasan tentang jenis-jenis anggota tubuh untuk dipelihara dalam menjaga kesehatan pribadi • Memperhatikan penjelasan tentang macam-macam penyakit yang timbul oleh tidak terpeliharanya kesehatan pribadi secara individu. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengajukan pertanyaan tentang jenis-jenis anggota tubuh dan macam-macam penyakit yang dapat ditimbulkan karena tidak terpeliharanya kesehatan pribadi. <p>Megumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diskusi tentang jenis-jenis anggota tubuh dan cara memeliharanya. • Diskusi tentang cara 	<ul style="list-style-type: none"> • Sikap: Observasi tentang perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaran (disiplin, jujur, tertib, tanggungjawab, dll) • Pengetahuan: Tes tertulis/lisan tentang kesehatan pribadi. • Keterampilan: Penilaian portofolio laporan hasil 	3 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Lap top • LCD • Alat praga • Poster • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud. • Internet

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>penanggulangan penyakit yang diakibatkan oleh tidak terpeliharanya kesehatan pribadi secara individu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan tentang langkah-langkah perencanaan program kesehatan pribadi secara berkelompok. • Mendiskusikan tentang cara penyusunan jadwal kegiatan sehari-hari dalam menuju hidup sehat dan berkualitas secara berkelompok. • Mendiskusikan tentang perencanaan program kesehatan pribadi dalam rangka menuju hidup sehat dan berkualitas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku hidup sehat, kerjasama, toleransi, disiplin, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hidup sehat dan berkualitas dapat terwujud jika dilaksanakan sesuai dengan rencana dan program yang baik. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas secara berkelompok berkaitan dengan 	<p>kerja tentang keehatan pribadi.</p>		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		program hidup sehat dan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas.			

Catatan:

*)Merupakan pembelajaran pilihan yang pelaksanaan pembelajarannya disesuaikan dengan kondisi dan situasi sekolah.

**) Pembelajaran pencak silatdapat digantikan dengan beladiri yang lainnya, disesuaikan dengan situasi dan kondisi sekolah

Satuan Pendidikan : SMA/MA
 Kelas : XII (dua belas)
 Kompetensi Inti :

- 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 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 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, 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 Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh 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		Pembelajaran pada KD KI 1 dan KI2 terintegrasi dalam pembelajaran pada KI 3 dan KI4 melalui <i>indirect teaching</i>	Penilaian hasil belajar dilakukan melalui observasi, penilaian diri, penilaian antar teman, dan jurnal (catatan pendidik)		
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri					

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.1.Menganalisis, merancang, dan mengevaluasi taktik dan strategi permainan (pola menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola besar.</p> <p>4.1.Memperagakan dan</p>	<p>Permainan Sepakbola *)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati berbagai strategi penyerangan maupun strategi pertahanan dan taktik permainan dalam pertandingan sepakbola baik secara langsung atau melalui media audio visual 	<ul style="list-style-type: none"> Sikap: Observasi tentang perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaran bermain 	<p>15 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> Bola sepak Lapangan sepakbola Tiang gawang Tiang pancang Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>mengevaluasitaktik dan strategi permainan (menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola besar dengan peraturan terstandar.</p>		<p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan sepakbola sesuai dengan hasil pengamatan. <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menganalisa strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan sepakbola. • Memperagakan berbagai macam strategi dan taktik penyerangan dalam permainan sepakbola. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan strategi dan taktik yang tepat dalam permainan untuk memenangkan pertandingan. • Mengetahui kelebihan dan kekurangan strategi-strategi penyerangan dan pertahanan permainan sepakbola. • Mengetahui kesalahan-kesalahan dan memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan 	<p>sepakbola (jujur, disiplin, kerjasama, dll)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengetahuan: Tes tertulis/lisan tentang taktik dan strategi permainan sepak bola (pola pola penyerangan dan pertahanan) • Keterampilan: Unjuk kerja tentang taktik dan strategi permainan sepak bola (pola pola penyerangan dan pertahanan) 		<p>Kelas XII, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud.</p> <ul style="list-style-type: none"> • TV/Vidio

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>sepakbola.</p> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan permainan sepakbola dalam bentuk pertandingan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			
	Permainan Bolavoli *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati strategi penyerangan maupun strategi pertahanan dan taktik permainan dalam pertandingan bola voli baik secara langsung atau melalui media audio visual <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan bola voli sesuai dengan hasil pengamatan. 	<ul style="list-style-type: none"> Sikap: Observasi tentang perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaran bermain bolavoli (jujur, disiplin, kerjasama, tanggungjawab. dll) Pengetahuan: Tes tertulis/lisan tentang taktik dan strategi 		<ul style="list-style-type: none"> Bola voli Lapangan bolavoli Net/jaring Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: TV/Video

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menganalisa strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan bola voli. • Memperagakan berbagai macam strategi dan taktik penyerangan dalam permainan bola voli. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan strategi dan taktik yang tepat dalam permainan untuk memenangkan pertandingan. • Mengetahui kelebihan dan kekurangan strategi-strategi penyerangan dan pertahanan permainan bola voli. • Mengetahui kesalahan-kesalahan dan memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan bola voli. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan bola voli dalam bentuk pertandingan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan yang sudah dipelajarinya dan 	<p>permainan bolavoli (pola penyerangan dan pola pertahanan)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keterampilan: Unjuk kerja tentang taktik dan strategi permainan bolavoli (pola penyerangan dan pola pertahanan) 		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.			
	Permainan Bola-basket *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati strategi penyerangan maupun strategi pertahanan dan taktik permainan dalam pertandingan bola basket baik secara langsung atau melalui media audio visual <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan bola basket sesuai dengan hasil pengamatan. <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menganalisa strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan bola basket. Memperagakan berbagai macam strategi dan taktik penyerangan dalam permainan bola basket. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menemukan strategi dan taktik 	<ul style="list-style-type: none"> Sikap: Observasi tentang perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaran bermain bolabasket (jujur, disiplin, kerjasama, tanggungjawab. dll) Pengetahuan: Tes tertulis/lisan tentang taktik dan strategi permainan bolabasket (pola penyerangan dan pola pertahanan) Keterampilan: Unjuk kerja tentang taktik dan strategi 		<ul style="list-style-type: none"> Bola basket Lapangan bola basket Ring/basket Peluit Sumber: Buku Pe njasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud TV/Video

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>yang tepat dalam permainan untuk memenangkan pertandingan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui kelebihan dan kekurangan strategi-strategi penyerangan dan pertahanan permainan bola basket. • Mengetahui kesalahan-kesalahan dan memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan bola basket. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan bola basket dalam bentuk pertandingan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 	<p>permainan boabasket (pola penyerangan dan pola pertahanan)</p>		
3.2 Menganalisis, merancang, dan mengevaluasi taktik dan strategi permainan	Permainan Softball *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati strategi penyerangan 	<ul style="list-style-type: none"> • Sikap: Observasi 	9 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Glove • Bola softball

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>(pola menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola kecil.</p> <p>4.2 Memperagakan dan mengevaluasi taktik dan strategi permainan (menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola kecil dengan peraturan terstandar.</p>		<p>maupun strategi pertahanan dan taktik permainan dalam pertandingan softball baik secara langsung atau melalui media audio visual.</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan softball sesuai dengan hasil pengamatan. <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan softball. • Memperagakan berbagai macam strategi dan taktik penyerangan dalam permainan softball. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis dan merancang strategi dan taktik yang tepat dalam permainan untuk memenangkan pertandingan. • Mengetahui kelebihan dan kekurangan strategi-strategi penyerangan dan pertahanan permainan softball. 	<p>tentang perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaran bermain softball (jujur, disiplin, kerjasama, tanggungjawab. dll)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengetahuan: Tes tertulis/lisan tentang taktik dan strategi permainan softball (pola penyerangan dan pola pertahanan) • Keterampilan: Unjuk kerja tentang taktik dan strategi permainan softball (pola penyerangan dan pola pertahanan) 		<ul style="list-style-type: none"> • Stik • Lapangan softball • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud. • TV/Video

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> Mengetahui kesalahan-kesalahan dan memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan softball. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan permainan softball dalam bentuk pertandingan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			
	Permainan Bulutangkis *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati strategi penyerangan maupun strategi pertahanan dan taktik permainan dalam pertandingan bulutangkis baik secara langsung atau melalui media audio visual. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan strategi dan taktik penyerangan dan 	<ul style="list-style-type: none"> Sikap: Observasi tentang perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaran bermain bulutangkis (jujur, disiplin, kerjasama, tanggungjawab. 		<ul style="list-style-type: none"> Raket Shuttlecock Lapangan bulutangkis Net/jarring bulutangkis Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Tim Puskurbuk Kemdikbud,

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>pertahanan permainan bulutangkis sesuai dengan hasil pengamatan.</p> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis dan merancang strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan bulutangkis • Memperagakan berbagai macam strategi dan taktik penyerangan dalam permainan bulutangkis. <p>Manalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan strategi dan taktik yang tepat dalam permainan untuk memenangkan pertandingan. • Mengetahui kelebihan dan kekurangan strategi-strategi penyerangan dan pertahanan permainan bulutangkis. • Mengetahui kesalahan-kesalahan dan memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan bulutangkis. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain bulutangkis dalam bentuk pertandingan 	<p>dll)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengetahuan: Tes tertulis/lisan tentang taktik dan strategi permainan bulutangkis (pola penyerangan dan pola pertahanan) • Keterampilan: Unjuk kerja tentang taktik dan strategi permainan bulutangkis (pola penyerangan dan pola pertahanan) 		<p>Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud.</p> <ul style="list-style-type: none"> • TV/Video

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p>			
	Permainan Tenis Meja *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati strategi penyerangan maupun strategi pertahanan dan taktik permainan dalam pertandingan tenis meja baik secara langsung atau melalui media audio visual . <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja sesuai dengan hasil pengamatan. <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menganalisis dan merancang strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja. 	<ul style="list-style-type: none"> Sikap: Observasi tentang perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaran bermain tenismeja (jujur, disiplin, kerjasama, tanggungjawab. dll) Pengetahuan: Tes tertulis/lisan tentang taktik dan strategi permainan tenismeja (pola penyerangan dan pola 		<ul style="list-style-type: none"> Bet/pemukul Bola ping-pong Meja ping-pong Net/jarring tenis meja Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud. TV/Video

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan berbagai macam strategi dan taktik penyerangan dalam permainan tenis meja. <p>Manalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan strategi dan taktik yang tepat dalam permainan untuk memenangkan pertandingan. • Mengetahui kelebihan dan kekurangan strategi-strategi penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja. • Mengetahui kesalahan-kesalahan dan memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain tenis meja dalam bentuk pertandingan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, 	<p>pertahanan)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keterampilan: Unjuk kerja tentang taktik dan strategi permainan tenismeja (pola penyerangan dan pola pertahanan) 		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		dan toleransi selama bermain.			
<p>3.3 Menganalisis, merancang, dan mengevaluasi taktik dan strategi dalam simulasi perlombaan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) yang disusun sesuai peraturan.</p> <p>4.3 Memperagakan dan mengevaluasi taktik dan strategi dalam perlombaan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan peraturan terstandar.</p>	Tolak Peluru *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati taktik dan strategi dalam perlombaan tolak peluru secara langsung, melalui media audio visual ataupun gambar rangkaian gerakan tolak peluru. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian menanyakan kepada sesama peserta didik maupun guru tentang strategi tolak peluru berdasarkan hasil pengamatan <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menganalisis dan merancang strategi perlombaan tolak peluru (awalan, menolak peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan). Memperagakan strategi awalan perlombaan tolak peluru. Memperagakan cara menolak peluru perlombaan tolak peluru. Memperagakan cara melepaskan peluru perlombaan tolak peluru. Memperagakan cara menjaga keseimbangan perlombaan tolak peluru. 	<ul style="list-style-type: none"> Sikap: Observasi tentang perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaran tolak peluru (jujur, disiplin, percaya diri, tanggungjawab. dll) Pengetahuan: Tes tertulis/lisan tentang taktik dan strategi tolak peluru Keterampilan: Unjuk kerja tentang taktik dan strategi tolak peluru Portofolio: kumpulan catatan hasil pengamatan atau tugas aktifitas tolak peluru) 	12 JP	<ul style="list-style-type: none"> Sektor tolak peluru Peluru Kapur Bendera Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud. TV/Video

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan strategi dan taktik dalam simulasi perlombaan tolak peluru. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi perlombaan tolak peluru. • Mengetahui cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi perlombaan tolak peluru dan mencoba melakukannya. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan tolak peluru dengan menerapkan keterampilan teknik maupun strategi perlombaan yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama perlombaan. 			
	Lempar lembing *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati taktik dan strategi perlombaan lempar lembing secara langsung, melalui media audio visual ataupun gambar 	<ul style="list-style-type: none"> • Sikap: Observasi tentang perilaku selama 		<ul style="list-style-type: none"> • Sektor lempar lembing • Lemping • Kapur

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>rangkaian gerakan lempar lembing.</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian menanyakan kepada sesama peserta didik maupun guru tentang strategi lempar lembing berdasarkan hasil pengamatan <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis dan merancang strategi perlombaan lempar lembing (awalan, menolak peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan). • Memperagakan cara melakukan awalan perlombaan lempar lembing. • Memperagakan cara strategi melempar lembing dalam perlombaan lempar lembing. • Memperagakan cara melepaskan lembing dalam perlombaan lempar lembing. • Memperagakan cara setelah melepaskan lembing dalam perlombaan lempar lembing . • Memperagakan strategi dan taktik dalam simulasi perlombaan lempar lembing. 	<p>mengikuti kegiatan pembelajaran lempar lembing (jujur, disiplin, percaya diri, tanggungjawab. dll)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengetahuan: Tes tertulis/lisan tentang taktik dan strategi lempar lembing • Keterampilan: Unjuk kerja tentang taktik dan strategi lempar lembing • Portofolio: kumpulan catatan hasil pengamatan atau tugas aktifitas lempar lembing 		<ul style="list-style-type: none"> • Bendera • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud. • TV/Video

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi perlombaan lempar lembing. Mengetahui cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi perlombaan lempar lembing. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan perlombaan lempar lembing dengan menerapkan keterampilan teknik maupun strategi perlombaan yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama perlombaan. 			
<p>3.4 Menganalisis, merancang, dan mengevaluasi strategi dan taktik menyerang dan bertahan dalam olahraga beladiri yang disusun sesuai peraturan permainan.</p> <p>4.4 Memperagakan dan</p>	Pencak Silat **)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati strategi dan taktik pertandingan pencak silat secara langsung, melalui media audio visual ataupun gambar rangkaian gerakan pencak silat. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian menanyakan 	<ul style="list-style-type: none"> Sikap: Observasi tentang perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaran pencak silat (jujur, disiplin, 	12 JP	<ul style="list-style-type: none"> Ruangan atau halaman sekolah Arena pencak silat Goong Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Tim

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
mengevaluasitaktik dan strategi menyerang dan bertahan pada simulasi pertarunganolahraga bela diri.		<p>kepada sesama peserta didik maupun guru tentang strategi penyerangan dan pertahanan pada pertandingan pencak silat berdasarkan hasil pengamatan</p> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menganalisisdan merancang strategi penyerangan dan pertahanan pada pertandingan pencak silat berdasarkan hasil pengamatan . • Mengidentifikasi teknik pencak silat berdasarkan hasil dari pengamatan. • Memperagakan berbagai strategi dan taktik menyerang dalam pertandingan pencak silat . • Memperagakan berbagai strategi dan taktik bertahan dalam pertandingan pencak silat. <p>Menalar/Mengasosiakan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi penyerangan dan pertahanan pertandingan pencak silat. • Mengetahui cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat 	<p>berani, percaya diri, tanggungjawab. dll)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengetahuan: Tes tertulis/lisan tentang taktik dan strategi pencak silat (pola penyerangan dan pola pertahanan) • Keterampilan: Unjuk kerja tentang taktik dan strategi pencak silat (pola penyerangan dan pola pertahanan • Portofolio:kumpulan catatan hasil pengamatan atau tugas aktifitas pencaksilat) 		<p>Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</p> <ul style="list-style-type: none"> • TV/Video

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>menerapkan strategi penyerangan dan pertahanan pertandingan pencak silat.</p> <ul style="list-style-type: none"> Menentukan jenis serangan dan pertahanan yang tepat dalam rangka memenangkan suatu pertandingan. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan pertandingan pencak silat dengan menerapkan keterampilan teknik dan strategi yang sudah dipelajarinya menggunakan peraturan dimodifikasi dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bertanding. 			
<p>3.5 Menganalisis konsep penyusunan program peningkatan serta mengevaluasiderajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi berdasarkan instrument yang dipakai.</p> <p>4.5Menyusun program peningkatan serta</p>	Kebugaran Jasmani	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> .Mengamati tayangan yang berkaitan dengan aktivitas kebugaran jasmani melalui media audio visual. <p>Menanyakan</p> <ul style="list-style-type: none"> Secara berkelompok atau individual peserta didik menanyakan berbagai macam program/aktivitas untuk peningkatan kebugaran 	<ul style="list-style-type: none"> Sikap: Observasi tentang perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaran kebugaran jasmani (jujur, disiplin, tanggungjawab. 	12 JP	<ul style="list-style-type: none"> Lapangan Palang tunggal Matras senam Formulir tes Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta:

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>mengevaluasiderajat kebugaran jasmani terkaitkesehatan dan keterampilan secara pribadi berdasarkan instrument yang dipakai.</p>		<p>jasmani.</p> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sebelum proses pembelajaran peserta didik diberikan tugas untuk mencari contoh program/aktivitas untuk peningkatan kebugaran jasmani melalui media internet, buku referensi yang ada di perpustakaan maupun majalah yang relevan • Menganalisis konsep penyusunan peningkatan kualitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan. • Memperagakan berbagai bentuk latihan kelentukan. • Memperagakan berbagai bentuk latihan kelincahan. • Memperagakan berbagai bentuk latihan kecepatan. • Memperagakan berbagai bentuk latihan daya tahan. • Memperagakan berbagai bentuk latihan kekuatan otot. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang 	<p>dll)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengetahuan: Tes tertulis/lisan tentang konsep berbagai aktivitas kebugaran jasmani • Keterampilan: Unjuk kerja tentang berbagai aktivitas kebugaran jasmani • Portofolio:kumpulan catatan hasil pengamatan atau tugas aktifitas kebugaran jasman 		<p>Puskurbuk Kemdikbud.</p> <ul style="list-style-type: none"> • TV/Video

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>sering dilakukan saat melakukan aktivitas kebugaran jasmani .</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan bentuk latihan yang sesuai yang dapat meningkatkan kebugaran. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 pa) secara berkelompok dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan pada nilai-nilai kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Menghitung hasil 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 pa) secara individual dan berkelompok dan menunjukkan pada nilai-nilai kerjasama, memecahkan masalah, dan ketelitian. 			
3.6 Menganalisis,	Senam Lantai.	Mengamati			

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>merancang, dan mengevaluasi beberapa rangkaian senam lantai</p> <p>4.6 Memperagakan beberapa rangkaian senam lantai.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Mengamati peragaan rangkaian senam lantai;;sikap lilin, berdiri dengan satu kaki, berguling ke depan atau kebelakang, meroda, run of, kayang, dll yang dilakukan oleh sesama peserta didik atau guru. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian menanyakan kepada sesama peserta didik maupun guru tentang peragaan rangkaian senam lantai ;;sikap lilin, berdiri dengan satu kaki, berguling ke depan atau kebelakang, meroda, round off, kayang, dll berdasarkan hasil pengamatan. <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis, merancang, dan mengevaluasi prinsip-prinsip kualitas gerakan (<i>execution</i>) senam yang dirangkai. • Mengevaluasi rangkaian senam lantai;;sikap lilin, berdiri dengan satu kaki, berguling ke depan atau kebelakang, meroda, run of, kayang, dll. • Memperagakan berbagai rangkaian gerakan senam 	<ul style="list-style-type: none"> • Sikap: Observasi tentang perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaran senam lantai (jujur, disiplin, berani, percaya diri, tanggungjawab. dll) • Pengetahuan: Tes tertulis/lisan tentang konsep senam lantai • Keterampilan: Unjuk kerja tentang senam lantai • Portofolio:kumpulan catatan hasil pengamatan atau tugas aktifitas senam lantai 	12 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan • Matras senam • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>lantai.</p> <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan rangkaian senam lantai . • Mengetahui cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan rangkaian gerakan senam lantai sesuai hasil evaluasi. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan rangkaian senam lantai ; sikap lilin, berdiri dengan satu kaki, berguling ke depan atau ke belakang, meroda, round off, kayang, dll secara individu dengan menerapkan teknik yang sudah dipelajarinya dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman. 			
3.7 Menganalisis, dan	Aktivitas Gerak	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati tayangan rangkaian 	<ul style="list-style-type: none"> • Sikap: Observasi 		<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>merancang koreografi aktivitas gerak ritmik, serta mengevaluasi kualitas gerakan (<i>execution</i>).</p> <p>4.7Memperagakan dan mengevaluasi rangkaian aktivitas gerak ritmik (masing- masing tiga hingga lima gerak).</p>	Ritmik	<p>gerak ritmik atau senam aerobik melalui media audio visual yang telah disiapkan oleh guru.</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian peserta didik menanyakan kepada sesama peserta didik atau kepada guru tentang rangkain aktivitas gerak ritmik berdasarkan hasil pengamatan. <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis, dan merancang koreografi aktivitas gerak rimik dan mengevaluasi kualitas gerakan (<i>execution</i>). • Memperagakan koreografi berbagai langkah gerakan aktivitas gerak ritmik. • Memperagakan koreografi berbagai gerakan ayunan lengan. • Memperagakan rangakain gerakan langkah kaki dan ayunan satu. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang 	<p>tentang perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaran gerak ritmik (jujur, disiplin, berani, percaya diri, tanggungjawab. dll)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengetahuan: Tes tertulis/lisan tentang konsep aktivitas gerak ritmik • Keterampilan: Unjuk kerja tentang aktivitas gerak ritmik • Portofolio:kumpu lan cacatan hasil pengamatan atau tugas aktifitas gerak ritmik 	12 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Tipe recorder • Kaset senam ritmik • Peluit • Sumber:Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud. • TV/Video

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>sering dilakukan saat melakukan koreografi aktivitas gerak senam ritmik sehingga dapat melakukan dengan benar.</p> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan perlombaan aktivitas gerak ritmik tanpa menggunakan alat (senam poco-poco, cha-cha, aerobic, dll) dengan menunjukkan perilaku kerjasama kedisiplinan, toleransi, keluwesan dan estetika. 			
<p>3.8 Menganalisis keterampilan 4 gaya renang untuk memperbaiki keterampilan gerak, dan keterampilan renang penyelamatan/pertolongan kegawatdaruratan di air, serta tindakan lanjutan di darat.</p> <p>4.8 Mempraktikkan keterampilan 4 gaya renang, dan keterampilan renang penyelamatan/pertolo</p>	Aktivitas Renang *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati gerakan renang gaya bebas, punggung dan dada melalui media audio visual yang disiapkan oleh guru maupun yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik yang lainnya. Mengamati gerakan renang penyelamatan melalui media audio visual yang disiapkan oleh guru maupun yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik yang lainnya dan membuat catatan-catatan <p>Menanya</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sikap: Observasi tentang perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaran renang (jujur, disiplin, berani, percaya diri, tanggungjawab. dll) Pengetahuan: Tes tertulis/lisan tentang konsep berbagai gaya 	12 JP	<ul style="list-style-type: none"> Kolam renang Pelampung renang Kaca mata renang Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud. TV/Video

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>ngan keawatdaruratan di air,serta tindakan lanjutan di darat (contoh: tindakanresusitasi jantung dan paru (RJP)).</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Menanyakan teknik dari bermacam macam gaya renang.. • Secara bergantian menanyakan gerakan rangkaian renang penyelamatan berdasarkan hasil pengamatan. <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis keterampilan teknik gerakan renang gaya bebas, dada dan punggung dan membuat kesimpulannya • Memperagakan rangkaian gerakan renang gaya bebas. • Memperagakan rangkaian gerakan renang gaya dada. • Memperagakan rangkaian gerakan renang gaya punggung. • Memperagakan cara memberikan pertolongan dia air • <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menentukan gaya renang yang efektif untuk melakukan pertolongan. • Membandingkan faktor kesulitan dari berbagai gaya renang yang sudah dipelajarinya. • <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan renang 	<p>renang</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keterampilan: Unjuk kerja tentang berbagai gaya renang 		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>gaya (bebas, dada dan punggung) menempuh jarak (50 m) secara individual/berkelompok dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab.</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan simulasi rangkaian cara memberikan pertolongan kegawatdaruratan di air secara kelompok dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, pemecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. 			
<p>3.9 Memahami berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar NARKOBA dan psikotropika.</p> <p>4.9 Menyajikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar</p>	Undang-Undang Penyalahgunaan NARKOBA	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Membaca buku perundang undangan yang berkaitan dengan penyalahgunaan NARKOBA . Memperhatikan penjelasan guru tentang undang undang penyalahgunaan NARKOBA. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian menanyakan kepada sesama peserta didik 	<ul style="list-style-type: none"> Sikap: Observasi tentang perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaran (disiplin, jujur, tertib, dll) Pengetahuan: Tes tertulis/lisan tentang perundang- 	3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Laptop LCD Alat praga Poster Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
NARKOBA dan psikotropika		<p>maupun guru tentang perundang undangan yang berkenaan dengan penyalahgunaan NARKOBA hasil dari kajian.</p> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari berbagai informasi/ referensi yang berkenaan dengan perundang undangan penyalahgunaan NARKOBA melalui kajian pustaka baik media elektronik (internet) maupun media cetak. • Mendiskusikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar NARKOBA dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok. • Mengidentifikasi jenis-jenis tindak pidana pengguna dan pengedar NARKOBA secara berkelompok. • Mendiskusikan cara pencegahan dan penanggulangan terhadap penggunaan NARKOBA. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyajikan pandangan masyarakat yang salah tentang 	<p>undangan penyalahgunaan narkoba dan psikotropika.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keterampilan: Penilaian portofolio laporan hasil analisis tentang perundang undangan yang berkenaan dengan penyalahgunaan NARKOBA. 		<ul style="list-style-type: none"> • Internet

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>konsumsi narkoba dan psikotropika</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghubungkan penyalahgunaan narkoba dengan usia perkembangan • Menghubungkan penyalahgunaan narkoba dengan hukum yang diterapkan di Indonesia <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas berkaitan dengan peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar NARKOBA dan psikotropika serta menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, toleransi, dan tanggungjawab selama beraktivitas. 			
<p>3.10 Memahami beberapa faktor yang dapat mencegah perilaku terkait yang menjurus kepada STDS (Sexually Transmitted Disease), AIDS dan kehamilan</p> <p>4.10 Menyajikan berbagai upaya untuk mencegah perilaku terkait yang</p>	STDS, AIDS dan Kehamilan di luar nikah	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperhatikan penjelasan guru tentang STDS, AIDS dan kehamilan di luar nikah <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian menanyakan kepada sesama peserta didik maupun guru tentang STDS, AIDS dan kehamilan diluar nikah berdasarkan hasil 	<ul style="list-style-type: none"> • Sikap: Observasi tentang perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaran (disiplin, jujur, tertib, dll) • Pengetahuan: Tes tertulis/lisan 	3 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Laktop • LCD • Alat praga • Poster • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
menjurus kepada STDS (Sexually Transmitted Disease), AIDS dan kehamilan.		<p>pengamatan</p> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari berbagai informasi/ referensi yang berkenaan dengan STDS, AIDS dan kehamilan diluar nikah melalui kajian pustaka baik media elektronik (internet) maupun media cetak. • Mendiskusikan faktor-faktor yang dapat mencegah perilaku yang menjurus kepada STDS secara berkelompok. • Mendiskusikan faktor-faktor yang dapat mencegah perilaku yang menjurus kepada AIDS secara berkelompok. • Mendiskusikan faktor-faktor yang dapat mencegah perilaku yang menjurus kepada kehamilan secara berkelompok. • Mendiskusikan pengaruh makan-makanan yang sehat terhadap kehamilan dan kelahiran yang sehat secara berkelompok. • Mendiskusikan pengaruh tidak merokok terhadap kehamilan dan kelahiran yang sehat secara berkelompok. 	<p>tentang STDS, AIDS dan kehamilan di luar nikah.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keterampilan: Penilaian portofolio laporan hasil analisis STDS, AIDS dan kehamilan di luar nikah. 		<p>Kemdikbud.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Internet

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> Mendiskusikan pengaruh tidak meminum-minuman yang mengandung alkohol terhadap kehamilan dan kelahiran yang sehat secara berkelompok. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Ada pandangan yang salah bahwa dengan merokok dapat mendapatkan ide/terinspirasi. Ada pandangan yang salah bahwa meminum alkohol dapat memecahkan segala masalah yang dihadapi. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas. 			
3.11 Memahami dampak dan penanggulangan Penyakit Menular Seksual (PMS) terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat 4.11 Menyajikan dampak dan penanggulangan Penyakit Menular	Penyakit Menlar Seksual (PMS)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan penjelasan guru tentang penyakit menular seksual (PMS). <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian menanyakan kepada sesama peserta didik maupun guru tentang penyakit menular seksual (PMS) terhadap 	<ul style="list-style-type: none"> Sikap: Observasi tentang perilaku selama mengikuti kegiatan pembelajaran (disiplin, jujur, tertib, dll) 	3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Laktop LCD Alat praga Poster Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Tim Pusurbuk Kemdikbud,

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
Seksual (PMS) terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat		<p>diri sendiri, keluarga dan masyarakat yang merupakan hasil pengamatan berdasarkan hasil pengamatan.</p> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari berbagai informasi/ referensi yang berkenaan dengan penyakit menular seksual (PMS) melalui kajian pustaka baik media elektronik (internet) maupun media cetak dan membuat laporan • Mendiskusikan hakekat , macam-macam dampak , cara menghindari dan menanggulangi penyakit menular seksual (PMS). <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kesenangan sesaat tapi tidak memperdulikan dampak yang dapat ditimbulkannya. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas berkaitan dengan penyakit menular seksual dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pengetahuan: Tes tertulis/lisan tentang PMS • Keterampilan: Penilaian portofolio laporan hasil analisis PMS 		<p>Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Internet

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar

Catatan:

*)Merupakan pembelajaran pilihan yang pelaksanaan pembelajarannya disesuaikan dengan kondisi dan situasi sekolah.

***) Pembelajaran pencak silatdapat digantikan dengan beladiri yang lainnya, disesuaikan dengan situasi dan kondisi sekolah