

PENGANTAR PENGEMBANGAN SILABUS

A. Pengertian Silabus

Silabus adalah rencana pembelajaran pada suatu dan/atau kelompok mata pelajaran/tema tertentu yang mencakup standar kompetensi, kompetensi dasar, materi pembelajaran, kegiatan pembelajaran, indikator pencapaian kompetensi untuk penilaian, penilaian, alokasi waktu, dan sumber belajar/bahan dan alat.

B. Prinsip Pengembangan Silabus

1. Ilmiah

Keseluruhan materi dan kegiatan yang menjadi muatan dalam silabus harus benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara keilmuan.

2. Relevan

Cakupan, kedalaman, tingkat kesukaran dan urutan penyajian materi dalam silabus sesuai dengan tingkat perkembangan fisik, intelektual, sosial, emosional, dan spritual peserta didik.

3. Sistematis

Komponen-komponen silabus saling berhubungan secara fungsional dalam mencapai kompetensi.

4. Konsisten

Adanya hubungan yang konsisten (ajeg, taat asas) antara kompetensi dasar, indikator, materi pembelajaran, kegiatan pembelajaran, sumber belajar/bahan/alat, dan sistem penilaian.

5. Memadai

Cakupan indikator, materi pembelajaran, kegiatan pembelajaran, sumber belajar, dan sistem penilaian cukup untuk menunjang pencapaian kompetensi dasar.

6. Aktual dan Kontekstual

Cakupan indikator, materi pembelajaran, kegiatan pembelajaran, sumber belajar, dan sistem penilaian memperhatikan perkembangan ilmu, teknologi, dan seni mutakhir dalam kehidupan nyata, dan peristiwa yang terjadi.

7. Fleksibel

Keseluruhan komponen silabus dapat mengakomodasi keragaman peserta didik, pendidik, serta dinamika perubahan yang terjadi di sekolah dan tuntutan masyarakat.

8. Menyeluruh

Komponen silabus mencakup keseluruhan ranah kompetensi (kognitif, afektif, psikomotor).

C. Unit Waktu Silabus

1. Silabus mata pelajaran disusun berdasarkan seluruh alokasi waktu yang disediakan untuk mata pelajaran selama penyelenggaraan pendidikan di tingkat satuan pendidikan.
2. Penyusunan silabus memperhatikan alokasi waktu yang disediakan per semester, per tahun, dan alokasi waktu mata pelajaran lain yang sekelompok.
3. Implementasi pembelajaran per semester menggunakan penggalan silabus sesuai dengan Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar untuk mata pelajaran dengan alokasi waktu yang tersedia pada struktur kurikulum. Bagi SMK/MAK menggunakan penggalan silabus berdasarkan satuan kompetensi.

D. Pengembangan Silabus

Pengembangan silabus dapat dilakukan oleh para guru secara mandiri atau berkelompok dalam sebuah sekolah/madrasah atau beberapa sekolah, kelompok Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP) atau Pusat Kegiatan Guru (PKG), dan Dinas Pendidikan.

1. Disusun secara mandiri oleh guru apabila guru yang bersangkutan mampu mengenali karakteristik peserta didik, kondisi sekolah/madrasah dan lingkungannya.
2. Apabila guru mata pelajaran karena sesuatu hal belum dapat melaksanakan pengembangan silabus secara mandiri, maka pihak sekolah/madrasah dapat mengusahakan untuk membentuk kelompok guru mata pelajaran untuk mengembangkan silabus yang akan digunakan oleh sekolah/madrasah tersebut.
3. Di SD/MI semua guru kelas, dari kelas I sampai dengan kelas VI, menyusun silabus secara bersama. Di SMP/MTs untuk mata pelajaran IPA dan IPS terpadu disusun secara bersama oleh guru yang terkait.
4. Sekolah/Madrasah yang belum mampu mengembangkan silabus secara mandiri, sebaiknya bergabung dengan sekolah-sekolah/madrasah-madrasah lain melalui forum MGMP/PKG untuk bersama-sama mengembangkan silabus yang akan digunakan oleh sekolah-sekolah/madrasah-madrasah dalam lingkup MGMP/PKG setempat.
5. Dinas Pendidikan/Departemen yang menangani urusan pemerintahan di bidang agama setempat dapat memfasilitasi penyusunan silabus dengan membentuk sebuah tim yang terdiri dari para guru berpengalaman di bidangnya masing-masing.

E. Langkah-langkah Pengembangan Silabus

1. Mengkaji Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar

Mengkaji standar kompetensi dan kompetensi dasar mata pelajaran sebagaimana tercantum pada Standar Isi, dengan memperhatikan hal-hal berikut:

- a. urutan berdasarkan hierarki konsep disiplin ilmu dan/atau tingkat kesulitan materi, tidak harus selalu sesuai dengan urutan yang ada di SI;
- b. keterkaitan antara standar kompetensi dan kompetensi dasar dalam mata pelajaran;
- c. keterkaitan antara standar kompetensi dan kompetensi dasar antarmata pelajaran.

2. Mengidentifikasi Materi Pembelajaran

Mengidentifikasi materi pembelajaran yang menunjang pencapaian kompetensi dasar dengan mempertimbangkan:

- a. potensi peserta didik;
- b. relevansi dengan karakteristik daerah;
- c. tingkat perkembangan fisik, intelektual, emosional, sosial, dan spritual peserta didik;
- d. kebermanfaatan bagi peserta didik;
- e. struktur keilmuan;
- f. aktualitas, kedalaman, dan keluasan materi pembelajaran;
- g. relevansi dengan kebutuhan peserta didik dan tuntutan lingkungan; dan
- h. alokasi waktu.

3. Mengembangkan Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan pembelajaran dirancang untuk memberikan pengalaman belajar yang melibatkan proses mental dan fisik melalui interaksi antarpeserta didik, peserta didik dengan guru, lingkungan, dan sumber belajar lainnya dalam rangka pencapaian kompetensi dasar. Pengalaman belajar yang dimaksud dapat terwujud melalui penggunaan pendekatan pembelajaran yang bervariasi dan berpusat pada peserta didik. Pengalaman belajar memuat kecakapan hidup yang perlu dikuasai peserta didik.

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam mengembangkan kegiatan pembelajaran adalah sebagai berikut.

- a. Kegiatan pembelajaran disusun untuk memberikan bantuan kepada para pendidik, khususnya guru, agar dapat melaksanakan proses pembelajaran secara profesional.
- b. Kegiatan pembelajaran memuat rangkaian kegiatan yang harus dilakukan oleh peserta didik secara berurutan untuk mencapai kompetensi dasar.
- c. Penentuan urutan kegiatan pembelajaran harus sesuai dengan hierarki konsep materi pembelajaran.
- d. Rumusan pernyataan dalam kegiatan pembelajaran minimal mengandung dua unsur penciri yang mencerminkan pengelolaan pengalaman belajar siswa, yaitu kegiatan siswa dan materi.

4. Merumuskan Indikator Pencapaian Kompetensi

Indikator merupakan penanda pencapaian kompetensi dasar yang ditandai oleh perubahan perilaku yang dapat diukur yang mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan.

Indikator dikembangkan sesuai dengan karakteristik peserta didik, mata pelajaran, satuan pendidikan, potensi daerah dan dirumuskan dalam kata kerja operasional yang terukur dan/atau dapat diobservasi. Indikator digunakan sebagai dasar untuk menyusun alat penilaian.

5. Penentuan Jenis Penilaian

Penilaian pencapaian kompetensi dasar peserta didik dilakukan berdasarkan indikator. Penilaian dilakukan dengan menggunakan tes dan non tes dalam bentuk tertulis maupun lisan, pengamatan kinerja, pengukuran sikap, penilaian hasil karya berupa tugas, proyek dan/atau produk, penggunaan portofolio, dan penilaian diri.

Penilaian merupakan serangkaian kegiatan untuk memperoleh, menganalisis, dan menafsirkan data tentang proses dan hasil belajar peserta didik yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan, sehingga menjadi informasi yang bermakna dalam pengambilan keputusan.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam penilaian.

- a. Penilaian diarahkan untuk mengukur pencapaian kompetensi.
- b. Penilaian menggunakan acuan kriteria; yaitu berdasarkan apa yang bisa dilakukan peserta didik setelah mengikuti proses pembelajaran, dan bukan untuk menentukan posisi seseorang terhadap kelompoknya.
- c. Sistem yang direncanakan adalah sistem penilaian yang berkelanjutan. Berkelanjutan dalam arti semua indikator ditagih, kemudian hasilnya dianalisis untuk menentukan kompetensi dasar yang telah dimiliki dan yang belum, serta untuk mengetahui kesulitan peserta didik.
- d. Hasil penilaian dianalisis untuk menentukan tindak lanjut. Tindak lanjut berupa perbaikan proses pembelajaran berikutnya, program remedi bagi peserta didik yang pencapaian kompetensinya di bawah kriteria ketuntasan, dan program pengayaan bagi peserta didik yang telah memenuhi kriteria ketuntasan.
- e. Sistem penilaian harus disesuaikan dengan pengalaman belajar yang ditempuh dalam proses pembelajaran. Misalnya, jika pembelajaran menggunakan pendekatan tugas observasi lapangan maka evaluasi harus diberikan baik pada proses (keterampilan proses) misalnya teknik wawancara, maupun produk/hasil melakukan observasi lapangan yang berupa informasi yang dibutuhkan.

6. Menentukan Alokasi Waktu

Penentuan alokasi waktu pada setiap kompetensi dasar didasarkan pada jumlah minggu efektif dan alokasi waktu mata pelajaran per minggu dengan mempertimbangkan jumlah kompetensi dasar, keluasan, kedalaman, tingkat kesulitan, dan tingkat kepentingan kompetensi dasar. Alokasi waktu yang dicantumkan dalam silabus merupakan perkiraan waktu rerata untuk menguasai kompetensi dasar yang dibutuhkan oleh peserta didik yang beragam.

7. Menentukan Sumber Belajar

Sumber belajar adalah rujukan, objek dan/atau bahan yang digunakan untuk kegiatan pembelajaran, yang berupa media cetak dan elektronik, narasumber, serta lingkungan fisik, alam, sosial, dan budaya.

Penentuan sumber belajar didasarkan pada standar kompetensi dan kompetensi dasar serta materi pokok/pembelajaran, kegiatan pembelajaran, dan indikator pencapaian kompetensi.

F. Pengembangan Silabus Berkelanjutan

Dalam implementasinya, silabus dijabarkan dalam rencana pelaksanaan pembelajaran, dilaksanakan, dievaluasi, dan ditindaklanjuti oleh masing-masing guru. Silabus harus dikaji dan dikembangkan secara berkelanjutan dengan memperhatikan masukan hasil evaluasi hasil belajar, evaluasi proses (pelaksanaan pembelajaran), dan evaluasi rencana pembelajaran.

G. Hal-hal yang Perlu diperhatikan dalam Pengembangan Silabus Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan:

1. Latar Belakang

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor, serta life skill. Dengan diterbitkannya Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

2. Tujuan

Mata pelajaran Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut.

- a. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih
- b. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik
- c. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar
- d. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan
- e. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis
- f. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
- g. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

3. Ruang Lingkup

Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk jenjang SMA/MA meliputi aspek-aspek sebagai berikut.

- a. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan. eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya
- b. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya
- c. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya
- d. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya
- e. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya
- f. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung
- g. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

4. Rambu-rambu

- a. Ruang lingkup pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terdiri dari enam aspek yang wajib dilaksanakan adalah aspek permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/senam, dan aktivitas ritmik, sedangkan aspek aquatik (aktivitas air), dan pendidikan di luar kelas (outdoor education) dilakukan jika terdapat sarana dan prasarana pendukung
- b. Dalam standar kompetensi mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan setiap aspek dirumuskan dalam standar kompetensi dan kompetensi dasar yang dujabarkan masing-masing semester.
- c. Kompetensi dasar merupakan penjabaran dari standar kompetensi, menggambarkan kemampuan minimal yang harus dimiliki/dicapai siswa setelah menyelesaikan satu periode pembelajaran tertentu.
- d. Jumlah waktu pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah 2 jam pelajaran /minggu, jumlah waktu tersebut digunakan untuk proses pembelajaran dan tes.
- e. Untuk pembinaan siswa yang berminat terhadap salah satu atau beberapa cabang olahraga tertentu dapat dilakukan dalam kegiatan ekstrakurikuler.
- f. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran adalah :
 - 1) tahapan pelaksanaan dilakukan dimulai dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang kompleks, dari jarak yang dekat ke yang jauh, dan dari tingkat kesulitan yang rendah ke yang tinggi
 - 2) pengorganisasian kegiatan dilaksanakan secara perorangan, berpasangan, kelompok kecil dan besar.
 - 3) Cara pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan latihan, menirukan, perlombaan, dan pertandingan.
- g. Guru diharapkan dapat memanfaatkan sarana dan prasarana yang tersedia untuk pelaksanaan pembelajaran.
- h. Diharapkan dalam proses pembelajaran semua siswa dilibatkan secara langsung dalam praktik, hindari waktu menunggu giliran yang lama.
- i. Beberapa metode yang dapat diterapkan dalam pembelajaran adalah metode eksplorasi, diskoveri, pemecahan masalah, komando, latihan sirkuit, latihan berbeban, latihan interval, dan tugas.
- j. Penilaian pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan lebih ditekankan pada penilaian proses, namun demikian penilaian hasil juga perlu diperhatikan .
- k. Aspek yang dinilai dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan meliputi aspek kognitif, psikomotor, dan afektif.
- l. Teknik penilaian dilakukan dengan tes (melalui pengukuran), non test (melalui pengamatan)
- m. Pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi dapat digunakan diantaranya untuk mengetahui tingkat kemampuan, kebugaran jasmani, dan tes pengukuran lainnya.

H. Contoh Model Silabus

SILABUS

Nama Sekolah : SMA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/1

Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
1.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**)	<p>Sepak Bola</p> <ul style="list-style-type: none"> Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar 	<ul style="list-style-type: none"> Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berpasangan. Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berkelompok. Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar melalui permainan kucing-kucingan (1 : 3 =satu kucing dan tiga pemain dengan satu kali menyentuh bola) 	<ul style="list-style-type: none"> Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dengan teknik yang benar. Menendang bola menggunakan punggung kaki dengan teknik yang benar Menendang bola menggunakan kaki bagian luar dengan teknik yang benar 	<p>Tugas individu Tes perbuatan</p>	14 X 45	<p>Buku sumber <i>Latihan Sepak Bola Metode Baru (Pertahanan)</i> ,Eric C. Batty, Pionir Jaya, Bandung</p> <p>Lapangan sepak bola, bola, pluit, corong, stop watch</p>
	<ul style="list-style-type: none"> Teknik mengontrol/menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar 	<ul style="list-style-type: none"> mengontrol/menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berpasangan. Mengontrol/menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berkelompok. 	<ul style="list-style-type: none"> Mengontrol atau menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dengan teknik yang benar. Mengontrol atau menghentikan bola menggunakan kaki bagian luar dengan teknik yang benar 	<p>Tugas individu Tes perbuatan</p>	14 X 45	<p>Buku sumber <i>Latihan Sepak Bola Metode Baru (Pertahanan)</i> ,Eric C. Batty, Pionir Jaya, Bandung</p> <p>Lapangan sepak bola, bola, pluit, corong, stop watch</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
		<ul style="list-style-type: none"> Mengontrol/menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar melalui permainan kucing-kucingan (1 : 3 =satu kucing dan tiga pemainan dengan dua kali menyentuh bola) 	<ul style="list-style-type: none"> Mengontrol/ menghentikan bola menggunakan kaki bagian luar dengan teknik yang benar 			
	<p>Bol Voli</p> <ul style="list-style-type: none"> Passing bawah Passing atas Servis bawah <p>Bola Basket</p> <ul style="list-style-type: none"> Operan dada Operan pantul Operan atas Operan samping 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan teknik passing bawah tanpa bola secara klasikal Melakukan teknik passing bawah secara berpasangan. Melakukan teknik passing bawah secara berkelompok Melakukan teknik passing atas ke tembok secara individu Melakukan teknik passing atas dari sikap jongkok secara berpasangan. Melakukan teknik passing atas secara berkelompok Melakukan gerakan servis bawah tanpa bola secara klasikal Melakukan gerakan servis bawah menggunakan bola secara berpasangan. Melakukan servis bawah melewati net. Melakukan teknik operan dada berpasangan secara diam dan sambil bergerak Melakukan teknik operan dada berkelompok dengan pola segi tiga dan segi empat secara diam dan sambil bergerak. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan pasising bawah dengan teknik yang benar. Melakukan pasising atas dengan teknik yang benar Melakukan servis bawah dengan teknik yang baik Melakukan teknik operan dan menangkap bola setinggi dada dengan benar. 	<p>_Tugas individu Tes perbuatan</p> <p>Tes perbuatan</p>	<p>14 X 45</p> <p>14 X 45</p>	<p>Amung Ma'mun dan Toto Subroto, (2001), <i>Penedekatan keterampilan taktits dalam Pembelajaran Bola Voli</i>, Jakarta</p> <p>:Dirjen. DIKDASMEN, Dirjen. OLAHRAGA.</p> <p>Buku sumber Neumann, Hannes, (1985), <i>Bola basket Pendidikan Dasar dan Latihan</i>, Jakarta, PT. Gramedia. <i>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMA Kelas X</i></p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik operan pantul berpasangan secara diam dan sambil bergerak • Melakukan teknik operan pantul berkelompok dengan pola segi tiga dan segi empat secara diam dan sambil bergerak. • Melakukan teknik operan atas berpasangan secara diam dan sambil bergerak • Melakukan teknik operan atas berkelompok dengan pola segi tiga dan segi empat secara diam dan sambil bergerak. • Melakukan teknik operan samping berpasangan secara diam dan sambil bergerak • Melakukan teknik operan samping berkelompok dengan pola segi tiga dan segi empat secara diam dan sambil bergerak. • Melakukan teknik memantul bola dengan tangan kiri dan kanan ditempat secara individu. • Melakukan teknik menggiring bola bergerak maju dan mundur menggunakan tangan dan atau tangan kiri. • Melakukan teknik menggiring bola bergerak ke kiri dan ke kanan menggunakan tangan dan atau tangan kiri. • Melakukan permainan bola basket hanya menggunakan passing secara berkelompok.. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik operan dan menangkap bola pantul dengan benar • Melakukan teknik operan dan menangkap dari atas dengan benar • Melakukan teknik operan dan menangkap dari samping dengan benar • Melakukan teknik menggiring bola menggunakan tangan kanan dan kiri • Bermain bola basket dengan peraturan dimodifikasi 			<p>Alat : bola basket, puit, lapangan bola basket.</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
1.2 Mempraktikkan keterampilan salah satu permainan olahraga beregu bola kecil dengan menggunakan alat dan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri***) Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri***)	Permainan Softball/baseball <ul style="list-style-type: none"> • Teknik melempar • Teknik menangkap • Teknik memukul bola 	<ul style="list-style-type: none"> • Melambungkan bola menggunakan satu tangan ke sasaran yang ditempelkan • Melambungkan bola menggunakan satu tangan ke pasangan • Setelah pemanasan siswa secara berpasangan melakukan latihan memegang bola dilanjutkan melempar (atas, samping dan bawah) dan menangkap bola dari arah gulir tanah, melambung dan datar lurus. • Memukul bola yang dilambungkan sendiri dengan tongkat ke berbagai arah • Memukul bola yang dilambungkan teman dengan tongkat ke berbagai arah • Menerapkan teknik dasar dalam permainan dengan peraturan dimodifikasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik melambungkan bola • Melakukan teknik melempar bola dengan benar. • Melakukan teknik menangkap bola dengan benar • Melakukan teknik memukul bola dengan benar. • Bermain softball/baseball dengan peraturan dimodifikasi 			<p>Buku sumber petunjuk <i>permainan Soft ball</i>, Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1996</p> <p>Lapangan softball/baseball bola, pemukul, tiang penyangga bola, sarung tangan, stop watch, pluit</p>
1.3 Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri***)	Lari Jarak Pendek <ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar star jongkok • Teknik berlari • Teknik memasuki garis finish 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan start jongkok pendek (short start) • Melakukan latihan start jongkok menengah (medium start) • Melakukan latihan start jongkok panjang (long start) • Menerapkan aba-aba : "bersedia, siap, yaa" dalam melakukan latihan start • Berlari dengan langkah pendek dengan frekuensi lambat dan cepat. • Berlari dengan langkah panjang dengan frekuensi lambat dan cepat • Berlari dengan memperhatikan ayunan lengan dan koordinasi langkah kaki. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik start jongkok dengan benar • Melakukan teknik berlari 			

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
1.4 Mempraktikkan keterampilan salah satu cabang olahraga bela diri serta nilai kejujuran, menghargai orang lain, kerja keras dan percaya diri**)	Bela diri (Pencak Silat) <ul style="list-style-type: none"> • Sikap pasang tertutup • Sikap pasang terbuka. • Sikap pasang dengan kombinasi kuda-kuda depan sejajar • kuda-kuda badan berputar • kuda-kuda serong depan • kuda-kuda tengah menghadap dilanjutkan latihan teknik pukulan dan tendangan 	<ul style="list-style-type: none"> • Berlari melewati garis finish tanpa merubah kecepatan dan posisi tubuh • Memasuki garis finish dengan membusungkan dada. • Memasuki garis finish dengan menundukkan kepala ke depan. • Setelah melakukan pemanasan siswa melakukan latihan berbagai macam sikap pasang tertutup dan sikap pasang terbuka secara kalsikal. • Secara klasikal melakukan latihan kuda-kuda dilanjutkan dengan latihan pukulan bayangan • Secara klasikal melakukan latihan kuda-kuda dilanjutkan dengan latihan pukulan dan tendangan menggunakan target. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik memasuki garis finish <p>Melakukan sikap pasang dengan benar</p> <p>Melakukan berbagai teknik pukulan dengan baik dalam bela diri</p> <p>Melakukan berbagai teknik tendangan dalam bela diri</p>	Tes perbuatan		<p>Buku sumber: <i>Petunjuk Olahraga Pencak Silat "Kategori Tanding"</i> Dinas Pemuda dan Olahraga, DKI Jakarta, 1996</p> <p>Pluit, stop watch, target pukulan dan tendangan</p>

Standar Kompetensi : 2. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan cara mengukurnya sesuai dengan kebutuhan dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
2.1 Mempraktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani dalam bentuk sederhana serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	<p>Latihan Kebugaran Jasmani</p> <ul style="list-style-type: none"> Latihan kekuatan Latihan kelenturan antara lain terdiri dari <p>Latihan keseimbangan</p>	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuklatihan: dari: push up, sit up, pull up.. Melakukan berbagai bentuk latihan kelenturan secara bergantian dalam kelompoknya: gerakan cium lutut dengan posisi duduk maupun berdiri, sikap kayang, mengangkat badan dalam posisi telungkup kedua tangan berada pada leher belakang dan berbagai macam latihan peregangan mulai dari leher sampai dengan pergelangan kaki Melakukan berbagai bentuk latihan keseimbangan secara bergantian dalam kelompoknya antara lain terdiri dari: sikap kapal terbang, sikap berdiri tegak mata dipejamkan kakiposisi jinjit dan kedua lengan dijulurkan ke depan pertahankan posisi tersebut dalam beberapa menit. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan kekuatan untuk mengembangkan kebugaran jasmani Melakukan berbagai bentuk latihan kelenturan untuk mengembangkan kebugaran jasmani Melakukan berbagai bentuk latihan keseimbangan untuk mengembangkan kebugaran jasmani 	Tes perbuatan	6 X 45'	<p>Buku sumber: <i>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan kelas 2</i>, Muhajir, Jakarta, Erlangga, 1997</p> <p>Stop watch, pluit, matras senam</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
2.2 Mempraktikkan tes kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	Latihan Kebugaran Jasmani <ul style="list-style-type: none"> Tes kebugaran jasmani SMA 	<ul style="list-style-type: none"> Secara berkelompok mengadakan tes pengukuran komponen kebugaran jasmani yaitu: aspek kecepatan, kekuatan otot perut, kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu. Dilakukan secara bergantian ada yang menjadi tester dan testi. Lari 60 meter untuk mengukur kecepatan dengan membandingkan hasil waktu waktu yang ada di tabel Sit up 60 detik untuk mengukur kekuatan otot perut Gantung sikut tekuk (wanita) untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu, yang diukur berapa lama mempertahankan posisi tersebut Gantung angkat tubuh (pria) untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu, lakukan 60 detik dihitung jumlah angkat dagunya. Mencatat hasil pengukuran kebugaran pada lembar pengamatan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan tes pengukuran kebugaran jasmani Menerapkan ketelitian, kesabaran, keuletan dan kecermatan dalam pengolahan data. 	Tes perbuatan		Buku sumber Pendidikan Jasmani, Kelas 1 SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004 Stop watch, pluit, matras senam
2.3 Mempraktikkan perawatan tubuh agar tetap segar	Latihan Kebugaran Jasmani <ul style="list-style-type: none"> Perawatan tubuh agar tetap bugar 	<ul style="list-style-type: none"> Secara perorangan siswa diberikan tugas untuk membuat rencana aktivitas jasmani yang mungkin dilakukan secara mandiri di rumah 	<ul style="list-style-type: none"> Membiasakan melakukan aktivitas jasmani secara rutin untuk memelihara kebugaran Menunjukkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari 	Tes perbuatan		Buku sumber Pendidikan Jasmani, Kelas 1 SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004 Gambar jenis makanan dan minuman yang sehat serta bergizi

Standar Kompetensi: 3. Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
3.1 Mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan menggunakan bantuan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman	Senam Lantai • Berguling ke depan menggunakan bantuan peti lompat	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan peregangan secara klasikal siswa berlatih gerakan senam lantai tanpa alat seperti berguling ke depan dan belakang sebagai pemanasan. • Secara bergantian siswa melakukan awalan dengan keatas peti lompat. • Lakukan berguling ke depan diatas peti lompat dibantu dengan awalan lompat. • Secara perorangan melakukan gerakan berguling ke depan diatas peti dilanjutkan dengan latihan lecutan kedua kaki untuk mendarat di matras, dengan cara berdiri di depan peti, naik ke atas peti dengan tolakan kedua tangan saat posisi condong depan, masukkan kepala diantara kedua lengan untuk berguling ke depan, saat kaki akan menyentuh matras tolakan kedua kaki, lalu lemparkan kedua kaki ke depan untuk mendarat. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan rangkaian gerak senam menggunakan bantuan alat 	Tes perbuatan	6 X 45'	<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani, Agus Mukholid, untuk kelas 1, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Matras senam lantai, peti lompat</p>
3.2 Mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerjasama dan tanggung jawab	Senam lantai • Berguling ke depan diawali sikap berdiri kaki rapat, dilanjutkan kedua telapak tangan menyentuh matras, kepala ditekuk ke dalam, lalu lakukan berguling ke depan dengan tumpuan pada tengkuk kedua kaki rapat dan di akhiri dengan kembali berdiri tegak.	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan pemanasan dan peregangan, siswa melakukan latihan berguling ke depan dan belakang secara bergantian di atas matras. Di antara siswa ada yang membantu mendorong punggung teman sebagai latihan awal agar gerakan lebih ringan dilakukan. • Setelah berlatih berguling dilanjutkan guling • Secara berpasangan siswa berlatih berdiri dengan kepala dan berdiri dengan kedua tangan, satu siswa melakukan gerakan temannya membantu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan guling lenting • Melakukan gerakan kayang • Melakukan sikap lilin • Melakukan gerakan guling lenting (<i>neckspring</i>) • Melakukan sikap berdiri dengan kepala • Melakukan sikap berdiri dengan kedua telapak tangan 	Tes perbuatan		<p>Buku paket Pendidikan Jasmani, Agus Mukholid, untuk kelas X, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Matras senam lantai</p>

Standar Kompetensi: 4. Mempraktikkan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi yang baik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
4.1 Mempraktikkan keterampilan gerak dasar langkah dan lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan	Gerak Ritmik <ul style="list-style-type: none"> Rangkaian gerak dasar langkah Rangkaian gerak dasar melompat 	<ul style="list-style-type: none"> Secara klasikal berlatih gerak dasar langkah di tempat, melangkah kanan ke kiri, maju mundur, melangkah silang depan pada senam irama dengan mengikuti contoh yang diberikan. Secara berkelompok siswa memodifikasi hasil latihan gerak dasar lompat untuk menghasilkan rangkaian langkah senam irama Secara klasikal berlatih gerak dasar melompat pada senam irama dengan mengikuti contoh yang diberikan. Secara berkelompok siswa memodifikasi hasil latihan gerak dasar lompat untuk menghasilkan rangkaian langkah senam irama 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak dasar langkah pada aktivitas ritmik tanpa alat Melakukan gerak dasar lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat Melakukan rangkaian gerak dasar langkah dan lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat 	Tes perbuatan	6 X 45'	Buku petunjuk senam kesegaran jasmani 2000, Dinas Pemuda dan Olahraga, DKI Jakarta, 2000
4.2 Mempraktikkan keterampilan dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak yang benar serta nilai disiplin, toleransi dan estetika	Gerak Ritmik <ul style="list-style-type: none"> Rangkaian gerak dasar ayunan lengan pada senam ritmik menggunakan pita atau tali 	<ul style="list-style-type: none"> Secara klasikal berlatih gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik dengan menggunakan tali atau pita, diawali dengan cara memegang tali, ayunan dimulai dari bahu kemudian ke pergelangan, kedua kaki lurus melompat ke atas, gerakan harus ringan, tanpa suara saat mendarat (mengeper). Lompatan jangan terlalu tinggi agar tidak mudah terganggu oleh tali atau pita. Secara berkelompok siswa memodifikasi hasil latihan gerak dasar ayunan lengan untuk menghasilkan rangkaian langkah senam irama 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat Melakukan rangkaian gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat 	Tes perbuatan		Buku paket Pendidikan Jasmani, Agus Mukholid, untuk kelas X, Surakarta, Yudhistira, 2004 Tali atau pita

Standar Kompetensi: 5. Mempraktikkan salah satu gaya renang dan loncat indah sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya*)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
5.1 Mempraktikkan keterampilan teknik dasar salah satu gaya renang serta nilai disiplin, keberanian, tanggung jawab, dan kerja keras	Renang gaya bebas <ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar mengapung • Teknik dasar meluncur • Teknik dasar gerakan kaki 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengapung sambil berpegangan di pinggir kolam • Mengapung dengan menggerak-gerakkan lengan dan tungkai. • Melakukan gerakan meluncur dengan menumpukan kaki ke pinggir kolam renang. • Melakukan gerakan meluncur dengan menggerak ke dua tungkai. • Melakukan gerakan tungkai secara bergantian renang gaya bebas sambil berpegangan dipinggir kolam. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik mengapung di air • Melakukan teknik meluncur • Melakukan teknik gerakan tungkai renang gaya bebas 	Tes perbuatan	tentatif	Buku paket Pendidikan Jasmani untuk kelas X Stop watch, pluit,
	Renang gaya bebas <ul style="list-style-type: none"> • Teknik bernapas • Gerakan kombinasi tangan dan kedua kaki 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah pemanasan dengan peregangan dinamis secara klasikal masuk ke kolam berlatih teknik pernafasan dalam renang. • Menarik dan mengeluarkan napas samping kiri/kanan sambil berpegangan di kolam renang. • Melakukan latihan pernafasan secara berpasangan. Satu orang memegang kedua tangan temannya yang sedang dalam posisi telungkup, kedua kakinya melakukan gerakan renang gaya bebas, sesekali mengambil nafas ketika posisi kepala diputar ke samping dan mengeluarkan udara di atas air dan di dalam air. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik bernapas renang gaya bebas • Melakukan renang gaya bebas 	Tes perbuatan	tentatif	Buku paket Pendidikan Jasmani untuk kelas X Stop watch, pluit,
5.2 Mempraktikkan keterampilan teknik dasar loncat indah dari samping kolam dengan teknik serta nilai disiplin, keberanian, tanggung jawab, dan kerja keras	Loncat Indah <ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar loncat indah 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian berlatih loncat dari pinggir kolam dengan posisi jongkok, dilanjutkan loncat ke dalam air • Untuk tahap berikutnya secara bergantian berlatih loncat dari pinggir kolam dari posisi berdiri dengan badan agak dibungkukkan, dilanjutkan loncat ke dalam kolam dengan kepala terlebih dahulu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar loncat indah dari posisi jongkok dipinggir kolam • Melakukan teknik dasar loncat indah dari posisi berdiri dipinggir kolam 	Tes perbuatan	tentatif	Buku sumber <i>Belajar Renang (you can swim)</i> , David Haller, Bandung, Pionir Jaya, 1982 Kolam renang, Stop watch, pluit,

Standar Kompetensi: 6. Mempraktikkan perencanaan penjelajahan dan penyelamatan aktivitas di alam bebas dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya***)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
6.1 Mempraktikkan keterampilan dasar-dasar kegiatan menjelajah pantai serta nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, melaksanakan keputusan kelompok	Penjelajahan pantai <ul style="list-style-type: none"> Keterampilan dasar penjelajahan pantai Prinsip-prinsip penjelajahan pantai: menarik dan menantang, aman, sehat 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa dibagi dalam beberapa kelompok yang setiap kelompok 4 – 5 orang, sepekan sebelumnya mereka diberikan tugas untuk melakukan pengamatan terhadap pantai yang akan dijelajah. Mengidentifikasi kebutuhan peralatan selama melakukan penjelajahan pantai, dilanjutkan latihan packing perlengkapan. Dengan dipandu guru pembimbing atau volunter siswa melakukan penjelajahan pantai selama dua hari dengan menerapkan prinsip-prinsip yang benar. 	<ul style="list-style-type: none"> Memilih lokasi yang aman dan nyaman Menggunakan peralatan/perlengkapan yang sesuai dengan kebutuhan Menelusuri pantai Menerapkan prinsip dasar menjelajah di pantai 	Tes perbuatan	tentatif	Buku Sumber: <i>Pendidikan Jasmani</i> , Kelas 1 SMA, Agus Mukholid, Bandung, Yudhistira, 2004 Stop watch, pluit, ransel, tenda, bambu, perlengkapan makan dan masak
6.2 Mempraktikkan keterampilan dasar penyelamatan kegiatan penjelajahan di pantai serta nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, keputusan dalam kelompok	<ul style="list-style-type: none"> Keterampilan dasar penyelamatan pada jelajah pantai: Prosedur: menyelamatkan korban, meringankan penderitaan korban, mempertahankan daya tahan korban Prinsip-prinsip: bersikap tenang, perhatikan pernafasan korban, hentikan pendarahan, perhatikan tanda-tanda shock, jangan memindahkan korban dengan terburu-buru. 	§ Setelah dibagi dalam beberapa kelompok, siswa berlatih penyelamatan di pantai dengan pembagian tugas ada yang menjadi SRU, dan ada yang korban dengan langkah – langkah penyelamatan kecelakaan di pantai terdiri dari . <ul style="list-style-type: none"> Briefing pencarian. Pemberangkatan SRU (<i>Search and rescue unit</i>) menuju area pencarian. Pelaksanaan pencarian. Saat menemukan sasaran. Saat pergantian SRU. Penarikan SRU ke pangkalan Briefing SRU. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan langkah - langkah awal penyelamatan Mematuhi prinsip dan peraturan penyelamatan Menerapkan pengetahuan tentang penyelamatan kecelakaan di pantai Memperagakan keterampilan penyelamatan kecelakaan di pantai 	Tes perbuatan	Tentatif	Buku Sumber: <i>Pendidikan Jasmani</i> , Kelas 1 SMA, Agus Mukholid, Bandung, Yudhistira, 2004 Stop watch, pluit, ransel, tenda, bambu, perlengkapan makan dan masak

Standar Kompetensi: 7. Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
7.1 Menganalisis bahaya penyalahgunaan Narkoba	<p>Narkoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bahaya penyalahgunaan Narkoba • Jenis-jenis narkotik <p>• Dampak penyalahgunaan Narkoba</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Secara kelompok siswa mencari informasi tentang bahaya penyalahgunaan Narkoba melalui majalah, koran, televisi, internet • Membuat laporan hasil kerja mereka yang terdiri klasifikasi jenis Narkoba, misalnya ganja, morphin, opium, kokain. Jenis-jenis obat terlarang; obat perangsang syaraf; LSD, mekalin, peyete, obat depresan (penekan syaraf) madarax, rohipnol, BK, antivan, valium mudah terpengaruh dan bahaya yang diakibatkan dari penyalahgunaan Narkoba • Mempresentasikan hasil kerja kelompok • Menyimak klarifikasi informasi tentang bahaya penyalahgunaan Narkoba, misalnya ketagihan, berteriak-teriak, merintih, kerusakan pada organ tubuh, jiwa tertekan, sakit jiwa, kebingungan, dan pada akhirnya kematian. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengklasifikasikan jenis-jenis Narkoba yang sering disalahgunakan • Mengidentifikasi perilaku yang mudah terpengaruh untuk melakukan tindakan penyalahgunaan Narkoba • Mengidentifikasi bahaya-bahaya dari penyalahgunaan Narkoba 	Laporan kegiatan	4 X 45'	VCD presentasi Narkoba dari BNN
7.2 Memahami berbagai peraturan perundangan tentang narkoba	<p>Narkoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perundangan Narkoba • Penyalahgunaan NARKOBA bertentangan dengan UU RI No. 9 Tahun 1976 tentang pemanfaatan Narkoba untuk pengobatan dan ilmu pengetahuan namun sebaliknya jika disalahgunakan akan mengakibatkan ketagihan dan sangsi hukum yang tegas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara kelompok siswa mencari informasi tentang perundangan Narkoba melalui majalah, koran, televisi, internet • Membuat laporan hasil kerja mereka tentang perundangan Narkoba 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengkategorisasikan peraturan perundangan tentang Narkoba 	Laporan kegiatan		VCD presentasi Narkoba dari BNN

SILABUS

Nama Sekolah : SMA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/2

Standar Kompetensi : 8. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
8.1. Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri **)	<p>Permainan Sepak Bola</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknik Menyundul • Bermain sepak bola dengan pola penyerangan sederhana berdasarkan prinsip gerakan yang tersusun, operan langsung, dan mencari ruang kosong. 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah pemanasan siswa bagi dalam kelompok, salah satu anggota kelompok tugasnya melambungkan bola, anggota lainnya melakukan gerakan menyundul (cara menyundul badan diayunkan ke belakang, tumit agak diangkat, leher ditegangkan sambil digerakkan ke depan, perkenaannya di dahai) setelah itu berlari kebelakang kelompoknya. • Bermain sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi berdasarkan nilai kerja sama, kejujuran dan semangat. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik meyundul • Bermain sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi yang dilandasi nilai kerjasama, kejujuran, semangat dan percaya diri 	Tes perbuatan	14 X 45'	<p>Buku sumber Petunjuk permainan sepak bola, Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1995</p> <p>Stop watch, pluit, bola, lapangan sepak bola, corong</p>
	<p>Permainan bola voli</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan teknik smash 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan pemanasan, secara klasikal melakukan latihan gerakan smash tanpa bola • Secara bergantian berlatih melakukan smash dengan bola diumpam semi. Caranya dengan awalan 3- 5 langkah lari/jalan dengan irama yang teratur pada langkah ketiga ayunkan kedua lengan dengan siku lurus, dua langkah terakhir lebih lebar dan langkah terakhir merapatkan kaki belakang disamping kaki depan. Tolakan; jarak tolakan dengan bola sejangkauan tangan. Memukul bola ayunkan tangan pukul belakang bola, bungkukkan togok, tangan terbuka, suki lurus • Bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi berdasarkan nilai kerja sama, kejujuran, semangat dan percaya diri 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik smash dan block • Bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi yang dilandasi nilai kerjasama, kejujuran, semangat dan percaya diri 	Tes perbuatan		<p>Buku sumber Pendidikan jasmani dan kesehatan untuk SMA, Erlangga, Jakarta, 1997</p> <p>Lapangan Bola Voli, pluit, bola banyak karena banyak permintaan</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
	<p>Permainan bola basket :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknik lay up shot. 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara klasikal berlatih langkah kaki lay up kanan dari sikap diam, jalan dan berlari • Secara bergantian dalam kelompoknya siswa berlatih langkah lay up kanan dengan menggunakan bola mulai dari dribble di tempat dilanjutkan dengan dribble berjalan, caranya adalah melangkah melayang untuk mendekati basket. Ada dua macam lay up shot yaitu: lay up kanan dan kiri. Mekanisme gerakanya pemain bergerak menangkap bola dalam keadaan melayang, selanjutnya langkahkan kaki ke depan, langkah pertama lebar kedua pendek, lompat setinggi mungkin, letakkan atau lempar bola mendekati basket, pandangan selalu ke depan • Secara bergantian siswa berlatih langkah lay up kanan tanpa awalan ke arah ring • Secara bergantian siswa berlatih langkah lay up kanan, diawali drible di tempat dilanjutkan lay up ke arah ring • Secara bergantian siswa berlatih drible sambil berlari dilanjutkan lay up kanan ke arah ring • Bermain bola basket 5 on 5 dengan peraturan yang dimodifikasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan keterampilan Lay-up kanan • Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi yang dilandasi nilai kerjasama, kejujuran, semangat dan percaya diri 	Tes perbuatan		<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani untuk kelas X SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Stop watch, pluit, lapangan bola basket, bola, corong</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
8.2. Mempraktikan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga bola kecil dengan menggunakan peraturan dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai dan percaya diri **)	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik free throw 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara perorangan berlatih menembak di daerah free throw adalah keterampilan tertutup karena menuntut kematangan respon yang disebabkan stimulus tetap. Diawali sikap kaki sejajar lutut agak ditekuk, bola dipegang di depan atas kanan/kiri kepala tangan kiri untuk penyeimbang, lepaskan bola dengan dibantu lecutan pergelangan hingga telapak tangan menghadap kebawah, siku lurus, jalannya bola parabola menuju ring • Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi, setelah bermain dselingi dengan latihan free throw sehingga 	<ul style="list-style-type: none"> • Menembak (shooting) 	Tes perbuatan		<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani untuk kelas X SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Stop watch, pluit, lapangan bola basket, bola, corong</p>
	<p>Bermain Softball/ Baseball</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknik memukul bola 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara bersama-sama melakukan latihan memukul bola bayangan dengan menggunakan pemukul yang dimodifikasi, caranya yaitu memukul bola dengan ayunan penuh dan tanpa ayunan (bunting). Ada dua zone pukulan yaitu zone strike (antara lutut dan bahu pemukul) harus dipukul, zone ball (diluar zone strike) tidak perlu dipukul. • Secara bergantian berlatih memukul dengan bantuan penyangga bola yang dimodifikasi. • Siswa dibagi beberapa kelompok, salah satu anggota kelompok bertugas melempar bola, dan yang lain memukul, pemukul lari berlari untuk ambil bola, kemudian berbaris dibelakang kelompoknya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Memukul bola dengan teknik yang benar 	Tes perbuatan		<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani untuk kelas X, SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Petunjuk permainan Soft ball, Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1996</p> <p>Stop watch, pluit, pemukul, bola, penyangga bola, lapangan soft ball/base ball</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
8.3. Mempraktikan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri **)	<ul style="list-style-type: none"> Cara mematikan lawan Taktik pertahanan soft ball 	<ul style="list-style-type: none"> Secara berkelompok siswa melakukan latihan beberapa taktik mematikan lawan melalui pitcher, caranya ada tiga yaitu melalui pitcher (pelempar bola), penjaga base pertama dan short stop (pemain lapangan tengah, kiri dan kanan) Berlatih menerapkan dasar dan taktik pertandingan terutama pertahanan dalam permainan soft ball. Caranya penjaga selalu ingat out, strike, dan ball, mengetahui tipe permainan lawan serta selalu siap dalam posisi yang tepat penuh konsentrasi. Bermain softball/baseball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan beberapa taktik mematikan lawan 	Tes perbuatan		<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani untuk kelas X, SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Petunjuk permainan Soft ball, Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1996</p> <p>Stop watch, pluit, pemukul, bola, penyangga bola, lapangan soft ball/base ball</p>
	<p>Atletik</p> <ul style="list-style-type: none"> Nomor lari jarak menengah 800 meter dan 1500 meter 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah pemanasan secara berkelompok berlatih lari jarak menengah dengan interval training 5-8 kali untuk jarak 100M Secara bergantian siswa berlatih lari jarak menengah dengan fartlek training (lari perlahan diselingi sprint, lari naik turun tangga) 	<ul style="list-style-type: none"> Menerapkan dasar-dasar taktik dan strategi pertandingan Menerapkan nilai kompetisi, pantang menyerah dan fair play dalam permainan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dalam nomor lari jarak menengah 	Tes perbuatan	

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
8.4 Mempraktikkan keterampilan gerak olahraga bela diri serta nilai kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri**)	<ul style="list-style-type: none"> Lompat jauh gaya menggantung (Hang Style) 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa dibagi dalam beberapa kelompok kemudian secara bergantian melakukan gerakan lari A,B dan C yaitu lari pembentukan yang terdiri dari: Lari mengangkat paha setinggi panggul, dari lari di tempat dilanjutkan bergerak ke depan kemudian gerakan lari dengan menyentuhkan tumit ke pantat dari di tempat dilanjutkan bergerak ke depan dan gerakan menendang posisi lutut lurus, dari ditempat dilanjutkan bergerak ke depan. Secara bergantian siswa melakukan latihan tolakan tanpa awalan, 1, 3, 5, 7, 9 dan 11 langkah awalan. Secara bergantian siswa berlatih sikap badan diudara dengan melompat dibantu papan tolak agak tinggi permukaan, caranya: sikap badan atas pasif dan melenting kebelakang, kedua lengan diayunkan dari belakang ke depan bersamaan dengan ayunan kaki ke depan persiapan mendarat. Kaki ayun diangkat bersamaan dengan diturunkan panggul dibawah ke depan. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik nomor lompat jauh gaya menggantung (Hang Style) 	Tes perbuatan		<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani untuk kelas X, SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004 Petunjuk olahraga atletik nomor lompat jauh, Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1996</p> <p>Stop watch, pluit, bak pasir, meteran,</p>
	<ul style="list-style-type: none"> Bela diri pencak silat Gerakan pukulan ada tiga unsur; tangan/ lengan untuk memukul, kuda-kuda, dan sikap tubuh. 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan siswa melakukan latihan berbagai macam elakan atau tangkisan secara perorangan baik bayangan Berlatih secara berpasangan melakukan pukulan dan elakan/tangkisan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai teknik elakan/tangkisan dalam bela diri Menerapkan peraturan yang berlaku 			<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani untuk kelas X, SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004 Petunjuk olahraga pencak silat kategori tanding, Dinas Pemuda dan Olahraga DKI Jakarta, 1996</p> <p>Stop watch, pluit, target, pelindung badan</p>

Standar Kompetensi: 9. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan cara mengukurnya sesuai dengan kebutuhan dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat																												
9.1 Mempraktikkan berbagai bentuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan serta nilai kejujuran, tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	<p>Latihan Kebugaran</p> <ul style="list-style-type: none"> Latihan daya tahan kerja jantung 	<ul style="list-style-type: none"> Secara klasikal siswa berlatih lari dengan jarak menengah atau lari 10 menit Secara berkelompok siswa berlatih lari menggunakan metode interval training dengan jarak diatas 2400 meter Secara berpasangan siswa berlatih skiping dengan waktu antara 5 – 10 menit 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan untuk meningkatkan daya tahan kerja jantung 	Tes perbuatan	6 X 45'	Buku sumber Erobika kegiatan sehari-hari, Pusat Kesegaran jasmani dan Rekreasi DEPDIKNAS, Jakarta, Balai Pustaka, 1987																												
9.2 Mempraktikkan tes kebugaran dan interpretasi hasil tes dalam menentukan derajat kebugaran serta nilai kejujuran, semangat, tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	<ul style="list-style-type: none"> Klasifikasi hasil tes daya tahan kerja jantung berdasarkan tes cooper lari 12 <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Hasil KM 12Menit</th> </tr> <tr> <th>TK</th> <th>PA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>KS</td> <td>< 1.61</td> </tr> <tr> <td>K</td> <td>1.61 – 2.00</td> </tr> <tr> <td>SD</td> <td>2.01 – 2.40</td> </tr> <tr> <td>B</td> <td>2.41 – 2.80</td> </tr> <tr> <td>BS</td> <td>> 2.82</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Hasil KM 12Menit</th> </tr> <tr> <th>TK</th> <th>PI</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>KS</td> <td>< 1.53</td> </tr> <tr> <td>K</td> <td>1.53 – 1.83</td> </tr> <tr> <td>SD</td> <td>1.85 – 2.16</td> </tr> <tr> <td>B</td> <td>2.17 – 2.64</td> </tr> <tr> <td>BS</td> <td>> 2.65</td> </tr> </tbody> </table>	Hasil KM 12Menit		TK	PA	KS	< 1.61	K	1.61 – 2.00	SD	2.01 – 2.40	B	2.41 – 2.80	BS	> 2.82	Hasil KM 12Menit		TK	PI	KS	< 1.53	K	1.53 – 1.83	SD	1.85 – 2.16	B	2.17 – 2.64	BS	> 2.65	<ul style="list-style-type: none"> Secara berkelompok melakukan tes cooper / lari 12 menit yang dilakukan bergantian Membuat laporan kelompok tentang hasil tes kerja jantung berdasarkan tabel yang berlaku. 	<ul style="list-style-type: none"> Mengklasifikasikan hasil tes kebugaran untuk menentukan derajat kebugaran Membuat laporan hasil tes kebugaran jasmani 	Tes perbuatan		Stop watch, pluit, skiping
Hasil KM 12Menit																																		
TK	PA																																	
KS	< 1.61																																	
K	1.61 – 2.00																																	
SD	2.01 – 2.40																																	
B	2.41 – 2.80																																	
BS	> 2.82																																	
Hasil KM 12Menit																																		
TK	PI																																	
KS	< 1.53																																	
K	1.53 – 1.83																																	
SD	1.85 – 2.16																																	
B	2.17 – 2.64																																	
BS	> 2.65																																	

Standar Kompetensi: 10. Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
10.1 Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dengan menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman	<p>Senam Lantai</p> <ul style="list-style-type: none"> Rangkaian senam lantai dengan alat : lompat kangkang Rangkaian senam lantai tanpa alat: back extention 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan peregangan secara klasikal Secara bergantian siswa berlatih tolakan kaki dilanjutkan tumpuan tangan, caranya: angkat panggul tinggi-tinggi, pada saat tangan menyentuh peti lompat panggul ditekuk kaki dibuka lebar, tolakan tangan angkat dada dan tangan keatas, setelah kaki melewati peti luruskan badan rapatkan kaki sebelum mendarat. Secara bergantian siswa berlatih melewati peti lompat dilanjutkan gerakan mendarat dengan kedua kaki rapat. Secara bergantian melakukan lompat kangkang di atas peti lompat dari awalan sampai dengan mendarat. Melakukan peregangan secara klasikal Berlatih lompat harimau dengan rintangan rendah Berlatih lompat harimau dengan rintangan peti lompat dilanjutkan gerakan berguling kedepan Melakukan gerakan back extention, caranya: jongkok sikut dibengkokkan, kedua telapak tangan menghadap keatas, gulingkan badan ke belakang hingga telapak tangan ke matras, dorong kaki keatas dengan meluruskan tungkai rapat, sehingga membuat sikap handstand 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan lompat kangkang diatas peti lompat Memperagakan senam lantai tanpa alat berguling ke belakang (back extention) atau stut 	<p>Tes perbuatan</p> <p>Tes perbuatan</p>	6 X 45'	<p>Buku sumber Pendidikan Jasmanidan Kesehatan untuk SMU kelas 1, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996</p> <p>Stop watch, pluit, matras, peti lompat</p> <p>Buku sumber Pendidikan Jasmanidan Kesehatan untuk SMU kelas 1, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996</p> <p>Stop watch, pluit, matras, peti lompat</p>

Standar Kompetensi: 11. Mempraktikkan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi yang baik dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
11.1 Mempraktikkan kombinasi keterampilan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas ritmik berirama tanpa alat serta nilai disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika	<p>Aktivitas ritmik</p> <ul style="list-style-type: none"> Rangkaian gerakan ayunan lengan Koordinasi gerak senam irama antara ayunan lengan dengan langkah kaki, ayunan lengan dengan lompat, langkah dengan lompat. 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan siswa secara klasikal melakukan latihan gerakan tangan dilanjutkan koordinasi kaki senam alat yang tanpa menggunakan alat. Melakukan rangkaian ayunan lengan dengan kombinasi gerak lompat dan anggota tubuh lainnya, caranya: ayunan lengan kanan dan kiri ke arah dagu secara bergantian, kedua lengan lurus di depan paha setengah kepal kemudian putar ke arah dalam, langkah kaki jalan di tempat, maju mundur, samping kanan dan kiri, silang kanan dan kiri, lompat kanan kiri bergantian, dengan dua kaki. Setelah melakukan pemanasan siswa secara klasikal melakukan latihan gerakan tangan dilanjutkan koordinasi kaki senam alat yang menggunakan pita 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan rangkaian ayunan lengan dengan kombinasi gerak langkah kaki dan anggota tubuh lainnya Melakukan rangkaian ayunan lengan dengan kombinasi gerak lompat dan anggota tubuh lainnya. Mematuhi prosedur dan prinsip-prinsip dalam senam irama Melakukan rangkaian senam irama tanpa dengan koordinasi antara ayunan lengan, langkah kaki dan lompat 	<p>Tes perbuatan</p> <p>Tes perbuatan</p>	6 X 45'	<p>Buku sumber Petunjuk pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani 2000, Dinas Pemuda dan Olahraga DKI Jakarta, 2000</p> <p>Stop watch, pluit, kaset senam iram</p>

Standar Kompetensi: 12. Mempraktikkan keterampilan beberapa gaya renang dan pertolongan kecelakaan di air dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya*)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
12.1 Mempraktikkan kombinasi teknik renang gaya dada, gaya bebas dan salah satu gaya lain serta nilai disiplin, kerja keras keberanian dan tanggung jawab	<p>Renang gaya dada</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknik meluncur • Koordinasi gerak tangan dan kaki <ul style="list-style-type: none"> • Teknik pernapasan renang gaya dada 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan pemanasan siswa dibagi dalam beberapa Kelompok, untuk melakukan gerakan meluncur secara bergantian • Berenang lurus gaya dada jarak 25 meter. <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan pernafasan secara berpasangan. Satu orang memegang kedua tangan temannya yang sedang dalam posisi telungkup, kedua kakinya melakukan gerakan renang gaya dada, sesekali mengambil nafas diatas permukaan air dan mengeluarkan udara di dalam air. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik meluncur renang gaya dada • Melakukan gerakan kaki, renang gaya dada dan dikombinasikan dengan kedua lengan lurus kedepan <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan kedua lengan renang gaya dada kombinasi gerakan kaki renang gaya bebas • Melakukan renang gaya dada kombinasi lengan, kaki dan pernafasan 	<p>Tes perbuatan</p> <p>Tes perbuatan</p>	4X 45'	<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMU kelas 2, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1997</p> <p>Stop watch, pluit, kolam renang, pelampung.</p>
12.2 Mempraktikkan keterampilan dasar pertolongan kecelakaan di air dengan sistim Resusitasi Jantung dan Paru (RJP) serta nilai disiplin, kerja keras keberanian dan tanggung jawab	§ Penyelamatan kecelakaan di air.	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan pemanasan dengan berenang gaya dada sejauh 400 meter, dilanjutkan berlatih membawa korban dengan satu tangan sejauh 10 meter. Cara memegang korban dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan, berusaha dari belakang korban dan yang paling penting harus menghindari dari cengkeraman korban yang panik dan meronta-ronta karena ketakutan. • Berlatih secara kelompok tentang teknik pertolongan pada kecelakaan di air dengan sistem RJP 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan penyelamatan kecelakaan di air • Melakukan teknik P3K di air dengan sistem RJP sesuai prosedur yang benar. 	Tes perbuatan	tentatif	<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMU kelas 2, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1997</p> <p>Stop watch, pluit, kolam renang, pelampung.</p>

Standar Kompetensi: 13. Mempraktikkan perencanaan penjelajahan dan penyelamatan aktivitas di alam bebas dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya***)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
13.1 Mempraktikkan keterampilan dasar-dasar kegiatan menjelajah gunung serta nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong-menolong, dan melaksanakan keputusan dalam kelompok	Pendakian gunung	<ul style="list-style-type: none"> Sebulan sebelum pendakian secara kelompok sudah diberikan tugas untuk memilih lokasi yang aman untuk pendakian gunung: dengan memahami perjalanan dengan pertanyaan 5W + 1H, (who= dengan siapa kita pergi, what= tujuannya apa, why= alasan untuk pergi, when= kapan pergi, where= dimana lokasinya, how= bagaimana perlengkapan) kedua : perlengkapan (pribadi, kelompok, teknis) dan packing, Menginventarisasi kebutuhan perlengkapan yang dibutuhkan dalam pendakian gunung Berlatih fisik terutama otot tungkai dan bahu untuk persiapan pendakian Melakukan simulasi pendakian gunung dengan berlatih naik turun tangga tanpa beban atau dengan beban 	<ul style="list-style-type: none"> Memilih lokasi yang aman dan nyaman Menggunakan peralatan / perlengkapan yang sesuai dengan kebutuhan Beberapa latihan fisik untuk mendukung pendakian 	Laporan perjalanan	Tentatif	Panduan pendakian gunung, peta gunung, ransel, perlengkapan makan dan minum, logistik, tali, matras, sleeping bag,

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
13.2 Mempraktikkan keterampilan dasar penyelamatan penjelajahan di pegunungan serta nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, dan melaksanakan keputusan kelompok	Penyelamatan kecelakaan di gunung <ul style="list-style-type: none"> Keterampilan penyelamatan kecelakaan di gunung Prinsip-prinsip penyelamatan kecelakaan di gunung 	<ul style="list-style-type: none"> Secara berkelompok mencari informasi tentang kecelakaan yang sering terjadi melalui media cetak, internet atau media elektronik Membuat laporan hasil pencarian informasi. Berlatih teknik identifikasi korban, dilanjutkan perlengkapan yang dibutuhkan untuk evakuasi korban. Berlatih tindakan evakuasi korban dengan menggunakan peralatan dan bersikap tenang, perhatikan pernafasan korban, hentikan pendarahan, perhatikan tanda-tanda shock, jangan memindahkan korban dengan terburu-buru. Menyebutkan prosedur: menyelamatkan korban, meringankan penderitaan korban, mempertahankan daya tahan korban 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan langkah-langkah awal penyelamatan Mematuhi prinsip dan peraturan penyelamatan Menerapkan pengetahuan tentang penyelamatan kecelakaan di pegunungan Memperagakan keterampilan penyelamatan kecelakaan di pegunungan 	Laporan perjalanan	Tentatif	Panduan pendakian gunung, peta gunung, ransel, perlengkapan makan dan minum, logistik, tali, matras, sleeping bag, kain bidai, bambu/tongkat.
13.3 Mempraktikkan keterampilan penjagaan lingkungan yang sehat	<ul style="list-style-type: none"> Sanitasi lingkungan sehat yang sederhana 	<ul style="list-style-type: none"> Secara berkala melakukan kerja bakti membersihkan kelas, lingkungan sekolah Secara berkala mengadakan penanaman pohon yang dilakukan secara berkelompok Mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan : penyebab penyakit, manusia sebagai tuan rumah, lingkungan hidup. Ruang lingkungan terdiri dari biologik, fisik, ekonomi dan mental sosial. Untuk program sanitasi lingkungan yang memungkinkan dilakukan siswa adalah sanitasi lingkungan sekolah umumnya dan khususnya ruang kelas yang digunakan untuk belajar setiap hari. 	<ul style="list-style-type: none"> Menciptakan model sanitasi / pemeliharaan lingkungan secara sederhana Menjelaskan faktor yang dapat menyebabkan timbulnya suatu penyakit sebagai akibat sanitasi lingkungan yang tidak sehat. 	Lembar pengamatan	Tentatif	Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, untuk SMU Kelas 1, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996 Alat-alat kebersihan, tanaman buah dan non buah

Standar Kompetensi: 14. Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
14.1 Menganalisis dampak seks bebas	<ul style="list-style-type: none"> Dampak seks bebas menimbulkan PHS (penyakit hubungan kelamin) 	<ul style="list-style-type: none"> Mencari informasi tentang penyakit yang sering ditimbulkan akibat seks bebas melalui media cetak, internet dan media elektronik Membuat laporan tentang penyakit dari seks bebas Secara berkelompok mendiskusikan perilaku seks bebas dan faktor penyebab terjadinya seks bebas. Mendiskusikan akibat perilaku seks bebas, misalnya: Syphilis dengan gejala ruam-ruam dikulit, tumor / pembengkakan hebat, sakit kepala, hilang ingatan, nyeri pada punggung, borok besar sekitar kaki. Gonore atau kencing nanah, gejalanya kencing terasa panas, warna kekuning – kuning, pengeluaran getah dari lubang kelamin menahun, radang di persendian. 	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi penyakit yang sering ditimbulkan akibat perilaku seks bebas Mengklasifikasikan perilaku seks bebas Mengkategorisasikan faktor-faktor penyebab seks bebas 	Tes Tertulis	Tentatif	<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, untuk SMU Kelas 1, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996</p> <p>Majalah atau buku yang relevan dengan seks bebas</p>
14.2 Memahami cara menghindari seks bebas	<ul style="list-style-type: none"> Cara menghindari seks bebas ditinjau dari sudut pandang pribadi, keluarga, dan pemerintah. 	<ul style="list-style-type: none"> Secara berkelompok mendiskusikan perilaku yang dapat menghindari dari seks bebas ditinjau sudut pandang pribadi; taat beragama, memilih teman yang tidak mengajak kearah seks bebas, tidak mendekati perbuatan zinah, jauhi nonton film atau membaca majalah porno. Secara berkelompok mendiskusikan perilaku yang dapat menghindari dari seks bebas ditinjau sudut pandang keluarga : mengawasi putra-putri dalam bergaul, mengawasi peredaran film dan majalah porno. Secara berkelompok mendiskusikan perilaku yang dapat menghindari dari seks bebas ditinjau sudut pandang pemerintah: syahkan UU APP, tindak tegas yang mengumbar pornografi, basmi pelacuran, serius dalam membina remaja. 	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi perilaku yang dapat menghindari seks bebas dari sudut pandang pribadi Mengidentifikasi perilaku yang dapat menghindari seks bebas dari sudut pandang keluarga Mengidentifikasi perilaku yang dapat menghindari seks bebas dari sudut pandang masyarakat. 	<p>Lembar pengamatan</p>		<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, untuk SMU Kelas 1, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996</p> <p>Majalah atau buku yang relevan dengan seks bebas</p>

SILABUS

Nama Sekolah : SMA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI/1

Standar Kompetensi: 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
1.1 Mempraktikkan keterampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola besar secara sederhana serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri **)	<p>Sepak Bola</p> <ul style="list-style-type: none"> Formasi permainan sepak bola penyerangan W –M atau 4-2-4 Formasi pertahanan sepak bola 4-4-2 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola W M atau 4 – 2 – 4, merupakan pola yang menempatkan 4 pemain belakang, 2 center back dan 4 pemain depan Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola 4 – 4 – 2, yang lebih menekankan pada pertahanan, pola ini menempatkan 4 pemain belakang, 4 pemain tengah dan 2 pemain depan. 	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan formasi, bentuk, dan strategi pola penyerangan 4-2-4 dalam permainan sepak bola Menggunakan berbagai formasi, bentuk, dan strategi pola pertahanan dalam permainan sepak bola 	Tes perbuatan	14 X 45'	Buku panduan taktik, strategi permainan sepak bola Lapangan sepak bola, gawang, bola, pluit, stop watch, corong
1.2 Mempraktikkan keterampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola besar secara sederhana serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri **)	<p>Bola Voli</p> <ul style="list-style-type: none"> Formasi permainan bola voli 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan bola voli yang menekankan pembagian tugas sesuai dengan posisinya. misalnya mempergunakan pola 4 smasher dan 2 set–uper, 4 smasher, 1 set–uper dan 1 libero dan 5 smasher dan 1 set–uper 	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan berbagai formasi, bentuk, dan strategi dalam permainan bola voli Memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur (<i>fair play</i>) dalam permainan 	Tes perbuatan		Buku panduan taktik, strategi permainan bola voli Lapangan bola voli, bola, pluit, stop watch, corong

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
	<p>Bola Basket</p> <ul style="list-style-type: none"> Pengintegrasian teknik dalam permainan bola basket 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan siswa memperagakan permainan bola basket dengan menekankan tugas dan tanggung jawab pemain sesuai dengan posisinya. Melakukan latihan pola penyerangan 1-2-2 dapat dilihat pada penerapan strategi penyerangan kilat dan penyerangan berpola dengan dasar pokok: ada pengatur serangan pengaman, penembak, pengumpan dan perayah. 	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan berbagai formasi, bentuk, dan strategi dalam permainan bola basket Menerapkan strategi penyerangan Memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur (<i>fair play</i>) dalam permainan 	Tes perbuatan		Lapangan bola basket, bola, corong, pluit, stop watch
1.2	<p>Mempraktikkan keterampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola kecil secara sederhana serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, kerja keras dan percaya diri**) </p> <p>Softball/baseball</p> <ul style="list-style-type: none"> Formasi permainan softball/baseball 	<p>§ Setelah melakukan pemanasan siswa memperagakan permainan softball/baseball dengan menekankan tugas dan tanggung jawab pemain sesuai dengan posisinya. Pola penyerangan didukung oleh teknik individu maupun regu antara lain kemahiran memukul, sliding, lari selain itu manager yang akan memberikan arahan pola penyerangan yang digunakan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan berbagai formasi, bentuk, dan strategi dalam permainan softball/baseball Memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur (<i>fair play</i>) dalam permainan 	Tes perbuatan		Buku panduan taktik, strategi permainan softball/baseball Lapangan softball/baseball, bola pluit, stop watch
1.3	<p>Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras dan percaya diri **) </p> <ul style="list-style-type: none"> Atletik nomor lompat tinggi gaya guling perut 	<ul style="list-style-type: none"> Secara klasikal melakukan pemanasan dengan running ABC dilanjutkan latihan lari kijang untuk meningkatkan daya ledak otot kaki tolak Secara bergantian melakukan latihan lompat tinggi gaya guling perut dari ketinggian yang rendah, kemudian secara bertahap tingginya dinaikkan dengan prosedur: berdiri dengan satu kaki dibelakang kemudian bertolak vertikal, dengan awalan 8 langkah, 4 langkah terakhir harus lebar, 45 – 55 derajat dari mistar, tolakan kaki tumpu harus kuat, setelah mencapai mistar badan digulingkan kekiri dengan kepala dahulu melewati mistar sedangkan mendarat terlebih dahulu punggung. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dalam nomor lompat tinggi gaya guling perut (<i>straddle</i>) 	Tes perbuatan		Buku sumber: Gery A. Carr,(2000), <i>Atletik Untuk Sekolah</i> , Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. Lapangan tolak peluru, meteran, pluit,

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
1.3 Mempraktikkan keterampilan keterampilan teknik salah satu nomor atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras dan percaya diri **)	Atletik • nomor tolak peluru	<ul style="list-style-type: none"> • Secara klasikal melakukan pemanasan running ABC dilanjutkan pengenalan tolak peluru mulai cara memegang, latihan power lengan mendorong peluru kearah atas • Secara bergantian siswa berlatih menolak peluru gaya menyamping tanpa awalan dengan cara; memegang peluru di pangkal jari dengan tiga jari dibelakang, peluru diletakkan dekat leher siku diangkat sejajar bahu, menolak peluru dengan meluruskan sikut diikuti diluruskan badan sebagai daya dorong. • Secara bergantian siswa berlatih menolak peluru dengan awalan 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik nomor tolak peluru gaya menyamping 	Tes perbuatan		Buku sumber: Gery A. Carr,(2000), <i>Atletik Untuk Sekolah</i> , Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. Bak pasir, meteran, pluit, bubuk kapur
1.4 Mempraktikkan keterampilan keterampilan teknik penyerangan salah satu permainan olahraga bela diri serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai orang lain, kerja keras dan percaya diri**)	Pencak Silat • Teknik serangan tangan	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pemanasan secara klasikal • Berlatih secara klasikal berbagai teknik pukulan menggunakan kepala tangan, telapak tangan, dan sikut • Berpasangan berlatih pukulan dan teknik menghindar menggunakan tangan, terdiri dari pukulan depan lintasan lurus, dibantu pergerakan bahu putaran pinggang, pukulan sangkol/bandul dengan posisi tangan ditekuk 90 derajat, lintasan dari ayunan bawah, pukulan lingkaran lintasannya dari samping luar ke dalam tubuh, pukulan samping menggunakan punngung tangan. • Berpasangan melakukan latihan gerak serang dan hindar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik penyerangan dengan menggunakan tangan • Melakukan teknik menghindar dari serangan dengan menggunakan tangan • Melakukan gerakan serang hindar secara berpasangan 	Tes perbuatan		Panduan berlatih bela diri Stop watch, pluit

Standar Kompetensi: 2. Mempraktikkan aktivitas pengembangan untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan cara pengukurannya, nilai nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
2.1 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk peningkatan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	<p>Latihan Kebugaran Jasmani:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kelincahan • Explosive power <ul style="list-style-type: none"> • Kecepatan: • Kekuatan otot 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan pemanasan siswa secara bergantian berlatih untuk meningkatkan kelincahan dengan lari bolak-balik, lari zig-zag, lari membuat angka delapan • Melakukan latihan naik turun tangga selama 5-8 menit untuk meningkatkan tenaga ledak secara berkelompok. • Melakukan latihan untuk meningkatkan kecepatan dengan berbagai cara di antaranya: latihan percepatan, lari menaiki tangga atau bukit, lari menuruni tangga atau bukit, latihan kecepatan reaksi (permainan hitam-hijau) dan lari cepat dari start melayang. • Melakukan latihan untuk meningkatkan kekuatan lima kelompok otot yaitu: kelompok otot peras lengan, extensor punggung, extensor tungkai, bahu (menarik) dan bahu (mendorong) lengan dengan bentuk latihan push up, perut dengan sit up, bahu dengan pull up, secara bergantian. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai bentuk latihan kelincahan • Melakukan bentuk latihan tenaga ledak • Melakukan berbagai bentuk latihan kecepatan • Melakukan berbagai bentuk latihan kekuatan 	<p>Tes perbuatan</p> <p>Tes perbuatan</p>	6 X 45'	<p>Buku Sumber Ketahuilah tingkat kebugaran jasmani anda, Pusat Kesegaran Jasmani, Depdiknas, Senayan Jakarta</p> <p>Stop watch, pluit,</p>
	<ul style="list-style-type: none"> •Ketepatan •Daya tahan kerja jantung 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan untuk meningkatkan ketepatan dengan cara melempar bola ke arah lobang ban mobil yang digantung secara bergantian. • Melakukan latihan untuk meningkatkan daya tahan dengan cara lari piramid mulai dari jarak 400M, 500M, 600M, 500M, 400M secara berkelompok 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai bentuk latihan ketepatan. • Melakukan berbagai bentuk latihan daya tahan 	Tes perbuatan		<p>Buku Sumber Ketahuilah tingkat kebugaran jasmani anda, Pusat Kesegaran Jasmani, Depdiknas, Senayan Jakarta</p> <p>Stop watch, pluit,</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
2.2 Mempraktikkan tes untuk kelincuhan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	<ul style="list-style-type: none"> • Tes dan pengukuran kebugaran jasmani • Tes kelincuhan lari bolak balik, lari kelok-kelok squat trus • Tes kekuatan cinning, dipping, sit up, berbaring angkat kaki, push up, • Tes daya tahan: lari 1400 meter keatas, tes balke, tes coopper • Tes kecepatan lari 40, 50 dan 60 meter • Tes kelentukan togok fleksi ke depan dan togok flexi ke belakang 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara berkelompok siswa berlatih mengukur kelincuhan, ketepatan, kekuatan, kecepatan, kelentukan • Melaporkan hasil pengukuran dalam laporan kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan konsep dasar tes dan pengukuran kebugaran jasmani • Mengukur kelincuhan • Mengukur kekuatan • Mengukur daya tahan • Mengukur kecepatan • Mengukur kelentukan 	Tes perbuatan		Panduan peningkatan kebugaran jasmani Stop watch, pluit,

Standar Kompetensi: 3. Mempraktikkan keterampilan senam dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
3.1 Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam ketangkasan dengan menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman	<ul style="list-style-type: none"> Rangkaian senam lantai dengan menggunakan alat. 	<ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian siswa melakukan latihan berguling depan dan belakang dilanjutkan latihan lenting tengkuk diatas peti dengan mengutamakan keselamatan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan rangkaian senam lantai berguling ke depan dilanjutkan lenting tengkuk diatas peti lompat 	Tes perbuatan	6 X 45'	Buku sumber pendidikan jasmani kelas X SMA, Agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 2004 Matras , Stop watch, pluit,
3.2 Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman	<ul style="list-style-type: none"> Rangkaian senam lantai tanpa alat 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan berguling depan dan belakang dilanjutkan latihan lenting tengkuk dengan mengutamakan keselamatan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan rangkaian senam lantai tanpa menggunakan alat 	Tes perbuatan		

Standar Kompetensi: 4. Mempraktikkan aktivitas ritmik menggunakan alat dengan koordinasi dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
4.1 Mempraktikkan keterampilan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak lanjutan serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan dan estetika	Senam • Senam aerobik tanpa alat,	<ul style="list-style-type: none"> Berlatih gerakan lengan, langkah pada keterampilan senam aerobik tanpa alat secara berkelompok, senam aerobik secara umum dibagi dua yaitu <i>low impact aerobic</i> adalah gerakan yang kaki pelaku tidak pernah meninggalkan lantai, sedangkan <i>high impact aerobic</i> adalah gerakan banyak lompat, jingkrak dan macam- macam lari meninggalkan lantai. Berlatih merangkai gerak senam aerobik tanpa alat secara berkelompok terdiri dari: satu langkah kanan atau kiri, dua langkah kanan atau kiri, satu langkah ke depan dan ke belakang, dua langkah ke depan dan ke belakang. 	<ul style="list-style-type: none"> Merangkai gerakan senam aerobik secara berkelompok 	Tes perbuatan	6 X 45'	Buku sumber pendidikan jasmani kelas X SMA, Agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 2004 Matras , Stop watch, pluit,
4.2 Mempraktikkan keterampilan aktivitas ritmik menggunakan alat serta nilai disiplin, toleransi, kerja sama, keluwesan dan estetika	• Senam aerobik menggunakan alat	<ul style="list-style-type: none"> Berlatih gerakan lengan, langkah pada keterampilan senam aerobik menggunakan alat secara berkelompok Berlatih merangkai gerak senam aerobik menggunakan alat secara berkelompok 	<ul style="list-style-type: none"> Merangkai gerakan senam aerobik dengan menggunakan alat sederhana secara berkelompok. 	Tes perbuatan		Buku sumber pendidikan jasmani kelas X SMA, Agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 2004 Matras , Stop watch, pluit,

Standar Kompetensi: 5. Mempraktikkan salah satu gaya renang dan loncat indah dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya*)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
5.1 Mempraktikkan keterampilan renang gaya samping untuk pertolongan serta nilai disiplin, keberanian, kerja sama, dan kerja keras	Renang pertolongan	<ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian berlatih gerakan renang water trapeen • Berlatih renang pertolongan dengan menggunakan gaya bebas Penyelamatan di air merupakan keterampilan renang lanjutan, sebagai syarat utama bahwa penyelamat harus menguasai betul berbagai teknik renang. Cara memegang korban dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan, berusaha dari belakang korban dan yang paling penting harus menghindari dari cengkeraman korban yang panik dan meronta-ronta karena ketakutan 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan renang water trapeen • Melakukan keterampilan renang pertolongan dengan menggunakan gaya bebas 	Tes perbuatan	4 X 45'	<p>Buku sumber Belajar Berenang (You Can Swim), David Haller, Pioner, Bandung, 1982</p> <p>Kolam renang, pluit, stop watch</p>
5.2 Melakukan keterampilan loncat indah dari papan satu meter dengan teknik serta nilai disiplin, keberanian dan kerja keras	Loncat indah	<ul style="list-style-type: none"> • Berlatih secara bergantian siswa melakukan loncat indah dari pinggir kolam dengan gaya paku, berdiri di pinggir kolam, kedua lengan diayunkan ke atas depan ketika mengangkat satu kaki, saat kedua lengan diturunkan diikuti kaki rapat lutut ditekuk, kemudian ayunkan kembali kedua lengan ke depan bersamaan lutut diluruskan, ketika melompat diatas poisisi badan lurus, kaki rapat dan kedua lengan rapat disamping badan. • Berlatih secara bergantian siswa melakukan keterampilan loncat indah dari ketinggian satu meter mendarat dengan kedua kaki rapat lurus • Berlatih secara bergantian siswa melakukan keterampilan loncat indah dari ketinggian satu meter mendarat dengan kedua lengan lurus rapat 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan loncat indah dari posisi berdiri di pinggir kolam • Melakukan keterampilan loncat indah dari ketinggian satu meter mendarat dengan kedua kaki rapat • Melakukan keterampilan loncat indah dari satu meter mendarat dengan kedua lengan lurus rapat 	Tes perbuatan		

Standar Kompetensi: 6. Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
6.1 Memahami bahaya HIV/AIDS	Bahaya HIV/AIDS	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi kelompok diberikan tugas untuk mencari informasi tentang HIV/AIDS Mendiskusikan hasil perolehan informasi tentang bahaya yang diakibatkan oleh HIV/AIDSgejalanya 5-10 tahun baru diketemukan, demam dalam waktu lama, BB menurun jauh, sesak nafas dan batuk, pembesaran kelenjar di leher dan pangkal paha, diare hebat, infeksi yang tak lazim bagi manusia, dan diakhiri dengan kematian 	<ul style="list-style-type: none"> Mendefinisikan pengertian HIV/AIDS Mengidentifikasi bahaya yang diakibatkan oleh penularan virus HIV/AIDS 	Tes tertulis	4 X 45'	Panduan tentang HIV/AIDS
6.2 Memahami cara penularan HIV/AIDS	Cara penularan HIV/AIDS	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi kelompok diberikan tugas untuk mengklasifikasikan penyebab penularan virus HIV/AIDS menurut Prof. Luc Montagnier hubungan seksual homoseksual, heteroseksual maupun oral seks bisa menular AIDS/HIV, virus ini hanya membutuhkan sekali saja untuk kontak dengan penderita Mendiskusikan hasil perolehan informasi tentang penyebab penulaan HIV/AIDS 	<ul style="list-style-type: none"> Mengklasifikasikan faktor-faktor penyebab penularan HIV/AIDS Menjelaskan cara penularan HIV/AIDS 			
6.3 Memahami cara menghindari penularan HIV/AIDS	Cara menghindari penularan HIV/AIDS	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi kelompok diberikan tugas: cara menghindari penularan HIV/AIDS yaitu: Taat beragama, hindarkan hubungan seksual dengan kelompok risiko tinggi seperti pelacur, homoseks, penyalahguna Narkoba, jangan gunakan alat cukur, sikat gigi dan pemotong kuku milik orang lain, karena mungkin alat itu mengandung butir-butir darah penderita AIDS Mendiskusikan hasil perolehan informasi tentang bahaya yang diakibatkan oleh HIV/AIDS 	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi cara menghindari penularan HIV/AIDS 	Tes Tertulis		Panduan tentang HIV/AIDS

SILABUS

Nama Sekolah : SMA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI/2

Standar Kompetensi: 7. Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar permainan olahraga dengan teknik dan taktik , dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat				
7.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras dan percaya diri **)	permainan Sepak bola	§ Melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola penyerangan pola 4-4-2 prinsipnya pemain centre back membantu semua pemain belakang, jadi tidak menjaga satu orang saja. § Melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola pertahanan 5-3-2 prinsipnya pemain belakang lima orang tiga pemain tengah dan dua pemain depan.	<ul style="list-style-type: none"> Menerapkan dasar-dasar strategi dan taktik penyerangan maupun pertahanan sepak bola Memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur (<i>fair play</i>) dalam permainan 	Tes perbuatan	14 X 45	Panduan belajar bermain sepak bola Lapangan sepak bola, bola corong, pluit, stop watch				
	Permainan bola voli						<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan bola voli yang menekankan pembagian tugas sesuai posisinya dengan mempergunakan pola 4 smasher dan 2 set-uper, 4 smasher, 1 set-uper dan 1 libero dan 5 smasher dan 1 set-uper 	<ul style="list-style-type: none"> Menerapkan dasar-dasar strategi dan taktik penyerangan maupun pertahanan bola voli Memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur (<i>fair play</i>) dalam permainan 	Tes perbuatan	Panduan belajar bermain bola voli Lapangan bola voli, bola, net, pluit, stop watch
	Bola basket						<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan bola basket yang menekankan pembagian tugas sesuai posisinya dengan menggunakan pola penyerangan 1-2-2, 2-3 dan pertahanan 3-2 	<ul style="list-style-type: none"> Menerapkan dasar-dasar strategi dan taktik penyerangan maupun pertahanan bola basket Memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur (<i>fair play</i>) dalam permainan 	Tes perbuatan	Lapangan bola basket, bola, pluit, corong, stop watch

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
7.2. Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola kecil serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, toleransi dan percaya diri**)	Softball/ baseball	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan permainan softball/baseball yang menekankan pembagian tugas sesuai posisinya yaitu memainkan base pertama ketika menerima lemparan dari pemain depan tangan dijulurkan sejauh mungkin, ambillah posisi dekat plat apabila hendak menahan seorang pelari. Memainkan base kedua dan shortstop, melangkah kebelakang dan berputar pada waktu menangkap bola yang dilempar shortstop, maka penjaga base kedua akan menyentuh base, lalu menarik kaki kembali lalu dilempar ke base satu. 	<ul style="list-style-type: none"> Menerapkan dasar-dasar strategi dan taktik penyerangan maupun pertahanan olahraga permainan softball/baseball Memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur (<i>fair play</i>) dalam permainan 	Tes perbuatan		<p>Panduan belajar bermain softball, baseball</p> <p>Lapangan softball/baseball, bola corong, pluit, stop watch</p>
7.3. Mempraktikkan teknik salah atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, percaya diri**)	Atletik <ul style="list-style-type: none"> Pemantapan teknik Lompat tinggi gaya guling perut 	<ul style="list-style-type: none"> Secara klasikal melakukan pemanasan dengan running ABC dilanjutkan latihan lari kijang untuk meningkatkan daya ledak otot kaki tolak Secara bergantian melakukan latihan lompat tinggi gaya streadle dari ketinggian yang rendah, kemudian perlahan tingginya dinaikkan secara bertahap 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik lompat tinggi gaya streadle 	Tes perbuatan		<p>Buku sumber: Gery A. Carr,(2000), <i>Atletik Untuk Sekolah</i>, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.</p> <p>Matras , pluit, bubuk kapur</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
	<ul style="list-style-type: none"> Teknik Lempar cakram 	<ul style="list-style-type: none"> Secara klasikal melakukan pemanasan running ABC dilanjutkan pengenalan lempar cakram mulai cara memegang, latihan mengayunkan cakram kearah depan dengan putaran searah jarum jam. Secara bergantian siswa berlatih melempar cakram menyamping tanpa awalan Secara bergantian siswa berlatih melempar cakram dengan awalan dua kali putaran badan caranya yaitu: memegang cakram ada 3 cara, berdiri membelakangi arah lemparan, lengan memegang cakram diayunkan ke belakang kanan diikuti gerakan badan,kaki kanan agak ditekuk, berat badan sebagian besar ada dikanan, cakram diayunkan kekiri, kaki kanan kendor dan tumit diangkat, lemparan cakram 30 derajat lepas dari pegangan , ayunan cakram jangan mendahului putaran badan, lepasnya cakram diikuti badan condong kedepan. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik lempar cakram 	Tes perbuatan		<p>Buku sumber: Gery A. Carr,(2000), <i>Atletik Untuk Sekolah</i>, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.</p> <p>Matras , pluit, bubuk kapur</p>
7.4. Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu permainan olahraga bela diri serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, percaya diri.**)	<ul style="list-style-type: none"> Teknik serang dan hindar menggunakan kaki Teknik tendangan pencak silat Gerakan menghindar 	<ul style="list-style-type: none"> Secara klasikal berlatih teknik menendang dengan kaki ada beberapa macam yaitu tendangan lurus, sabit, T, jejag, belakang, tendangan gajul. Secara bergantian teknik menghindar dari serangan lawan, gerakan menghindar dapat dilakukan dengan hindar kanan dan kiri satu langkah 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan serangan dengan menggunakan kaki Melakukan teknik menghindar serangan kaki Secara berpasangan melakukan teknik serang hindar pada olahraga bela diri 	Tes perbuatan		<p>Buku sumber: panduan bela diri</p> <p>Matras , pluit, bubuk kapur</p>

Standar Kompetensi: 8. Meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan cara pengukurannya dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
8.1 Mempraktikkan latihan sirkuit untuk peningkatan kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri	<p>Latihan Kebugaran Jasmani</p> <ul style="list-style-type: none"> Latihan untuk meningkatkan daya tahan kerja jantung 	<ul style="list-style-type: none"> Berlatih dengan menggunakan metode sirkuit training untuk meningkatkan unsur-unsur kebugaran jasmani, terdiri dari: <i>sirkuit</i> yaitu: pencapaian kondisi fisik melalui program latihan yang bervariasi di bagi dalam beberapa pos, misalnya pos 1 untuk kekuatan, pos 2 kelincahan, pos 3 ketepatan, pos 4 kecepatan reaksi, pos 5 kelentukan dan pos 6 untuk melatih daya tahan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur kelincahan Melakukan latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur ketepatan Melakukan latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur reaksi Melakukan latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur kekuatan Melakukan latihan sirkuit untuk meningkatkan kelentukan 	Tes perbuatan	6 X 45'	<p>Panduan peningkatan kebugaran jasmani</p> <p>Pluit, stop watch, matras</p>
8.2 Mempraktikkan peningkatan beban latihan sirkuit untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	<ul style="list-style-type: none"> Prinsip latihan peningkatan kebugaran 	<ul style="list-style-type: none"> Berlatih dengan menggunakan metode sirkuit training dengan penambahan beban untuk meningkatkan unsur-unsur kebugaran jasmani untuk meningkatkan unsur-unsur kebugaran jasmani, terdiri dari: <i>sirkuit</i> yaitu: pencapaian kondisi fisik melalui program latihan yang bervariasi di bagi dalam beberapa pos, misalnya pos 1 untuk kekuatan, pos 2 kelincahan, pos 3 ketepatan, pos 4 kecepatan reaksi, pos 5 kelentukan dan pos 6 untuk melatih daya tahan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan penambahan beban latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur kelincahan Melakukan penambahan beban latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur ketepatan Melakukan penambahan beban latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur reaksi Melakukan penambahan beban latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur kekuatan Melakukan penambahan beban latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur kecepatan Melakukan penambahan beban latihan sirkuit untuk meningkatkan daya tahan 	Tes perbuatan		<p>Panduan peningkatan kebugaran jasmani</p> <p>Pluit, stop watch, matras</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
8.3 Mempraktikkan tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	<ul style="list-style-type: none"> Tes dan pengukuran kelincahan, 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan siswa secara bergantian berlatih untuk mengikuti tes kelincahan menggunakan tes Boomerang, tes lari bolak – balik 8 X 5 meter, dan tes squat thrust serta lari mengelak / menghindar (Dodging run) Secara berkelompok membuat laporan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan tes dan pengukuran kelincahan, Melakukan tes dan pengukuran power Melakukan tes dan pengukuran daya tahan Mempresentasikan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani 	Tes perbuatan		Tes dan pengukuran kepelatihan, Mochamad Moeslim, KONI PUSAT, Jakarta, 1995 Pluit, stop watch, matras

Standar Kompetensi: 9. Mempraktikkan keterampilan senam ketangkasan dengan alat dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
9.1 Mempraktikkan keterampilan senam ketangkasan dengan menggunakan alat lanjutan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman	<p>Senam ketangkasan</p> <ul style="list-style-type: none"> Head spring diatas peti lompat 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah pemanasan dilanjutkan peregangan yang diikuti semua siswa Secara bergantian siswa mencoba berguling kedepan diatas peti lompat diawali dengan gerakan berdiri dengan kepala lalu badan dilenting 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan senam head spring diatas peti lompat 	Tes perbuatan	6 X 45'	<p>Buku panduan senam lantai</p> <p>Matras, peti lompat</p>
9.2 Mempraktikkan keterampilan senam ketangkasan tanpa menggunakan alat lanjutan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman	<ul style="list-style-type: none"> Lenting tangan/<i>Hand spring</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan dan siswa telah menguasai berdiri dengan tangan maka dapat dilanjutkan latihan lenting tangan yang tahapannya sebagai berikut: melakukan hand stand awalan satu langkah, disertai lecutan kaki belakang dan kaki tumpu secara berurutan ke dinding. Setelah menguasai gerakan berguling ke depan dan ke belakang siswa melakukan latihan guling lenting dengan tahapan sebagai berikut:tidur terlentang, kedua kaki lurus, kedua lengan berada pada sisi badan, angkat kedua kaki ke belakang dan lemparkan kedua kaki ke atas. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan guling, hand-spring, Melakukan gerakan rangkaian senam 	Tes perbuatan		<p>Buku panduan senam lantai</p> <p>Matras, peti lompat</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
	<ul style="list-style-type: none"> Lenting tengkuk (<i>neckspring</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan lentingan dengan dibantu dua orang teman yang berdiri di sisi badan sambil memegang salah satu lengan anak yang melakukan lentingan. Ketika melenting kedua temannya bersama-sama menarik ke arah depan atas. Melakukan latihan lenting tengkuk dengan posisi telapak tangan sebagai tumpuan untuk menolak. Sikap awal tidur terlentang, kedua kaki lurus rapat, kedua tangan di sisi badan. Guling ke belakang, kedua tungkai lurus rapat sehingga kaki dekat kepala, siku dibengkokkan, telapak tangan bertumpu pada matras di sisi telinga. Guling ke depan bersamaan dengan itu lecutkan tungkai ke atas depan dan ditolak dengan kedua tangan sebagai tumpuan, gerakan mendarat dengan kedua kaki rapat dan pinggul didorong ke depan.. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan guling, hand-spring, neck-spring, head-spring Melakukan gerakan rangkaian senam 	Tes perbuatan		Buku panduan senam lantai Matras, peti lompat

SILABUS

Nama Sekolah : SMA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI/2

Standar Kompetensi: 10. Mempraktikkan aktivitas ritmik menggunakan alat dengan koordinasi yang baik dan nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Bahan/Alat
10.1 Mempraktikkan kombinasi gerak berirama menggunakan alat dengan koordinasi serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan	Senam aerobik • Gerak dasar senam aerobik bervariasi menggunakan alat pita /tali	<ul style="list-style-type: none"> Setelah pemanasan siswa melakukan beberapa gerakan dasar senam aerobik menggunakan alat pita/tali yang diawali dengan melingkar tangan, melingkar badan mengeper, melingkar duduk, melingkar kesamping, melingkar diatas kepala, melingkar dan berpindah serta ayunan horisontal dan dilanjutkan dengan gerakan melangkah samping kanan atau kiri, langkah ke depan dan ke belakang disertai gerakan ayunan lengan. 	<ul style="list-style-type: none"> Menampilkan rangkaian senam aerobik dengan kombinasi gerak bervariasi antara ayunan lengan, langkah kaki dan lompat kaki 	Tes perbuatan	6 X 45'	<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani Kelas X SMA, Agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 2004</p> <p>Kaset aerobik, tali atau pita</p>
10.2 Merangkai aktivitas ritmik menggunakan alat serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan	• Merangkai Senam aerobik bervariasi menggunakan alat pita/tali	<ul style="list-style-type: none"> Setelah pemanasan siswa melakukan beberapa gerakan dasar senam aerobik yang diawali melingkar bawah dengan lompatan, melingkar samping dengan melangkah, hop ke depan atau ke belakang, hop ke samping dan lari. langkah samping kanan atau kiri, langkah ke depan dan ke belakang disertai gerakan ayunan lengan. 	<ul style="list-style-type: none"> Menampilkan rangkaian senam aerobik menggunakan alat dengan kombinasi gerak bervariasi antara ayunan lengan, langkah kaki dan lompat kaki 	Tes perbuatan		<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani Kelas X SMA, Agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 2004</p> <p>Kaset aerobik, tali atau pita</p>

SILABUS

Nama Sekolah : SMA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI/2

Standar Kompetensi : 11. Mempraktikkan dasar pertolongan kecelakaan di air dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya*)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Bahan/Alat
11.1 Mempraktikkan keterampilan kombinasi gerakan renang serta nilai disiplin, kerja sama serta keberanian	Renang gaya ganti <ul style="list-style-type: none"> Kombinasi renang gaya punggung dan kupu-kupu Kombinasi renang gaya dada dan bebas 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah pemanasan dan peregangan siswa secara bergantian melakukan kombinasi renang antara gaya punggung dan kupu-kupu Melakukan kombinasi renang gaya dada dan bebas 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan kombinasi gerakan renang gaya punggung dan kupu-kupu Melakukan kombinasi gerakan renang gaya dada dan bebas 	Tes perbuatan	6 X 45'	Buku panduan belajar renang Pluit, stop watch
11.2 Mempraktikkan keterampilan dasar pertolongan kecelakaan di air dengan sistim Resusitasi Jantung dan Paru (RJP) serta nilai disiplin dan tanggungjawab	<ul style="list-style-type: none"> Penyelamatan di air P3K dengan Sistem RJP; 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan renang pertolongan pada kecelakaan di air merupakan keterampilan renang lanjutan, sebagai syarat utama bahwa penyelamat harus menguasai betul berbagai teknik renang khususnya renang gaya dada. dengan cara memegang korban yang dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan dari arah belakang korban. Melakukan teknik pertolongan dengan sistem RJP yaitu, memindahkan korban ke tempat yang lebih aman, mengeluarkan air yang terhirup, dan memberikan bantuan resusitasi jantung dan paru, menutup korban dengan selimut. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan penyelamatan kecelakaan di air Melakukan tindakan pemberian pernafasan buatan untuk pertolongan kecelakaan di air dengan sistim resusitasi jantung paru (RJP) teknik silvester 	Tes perbuatan	tentatif	Buku panduan pertolongan kecelakaan di air Pluit, stop watch, pelampung

SILABUS

Nama Sekolah : SMA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI/2

Standar Kompetensi: 12. Mempraktikkan perencanaan dan keterampilan penjelajahan, dan penyelamatan di alam bebas dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya***)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Bahan/Alat
12.1 Mempraktikkan keterampilan merencanakan penjelajahan di perbukitan	Penjelajahan <ul style="list-style-type: none"> Penjelajahan perjalanan yang melewati bukit landai 	<ul style="list-style-type: none"> Secara berkelompok siswa diberikan tugas untuk mengurus perijinan tentang rencana pendakian di perbukitan Menentukan lokasi yang aman dan nyaman melalui diskusi diantara siswa Setiap siswa diberikan tanggungjawab membawa perlengkapan dan logistik yang dibutuhkan penjelajahan di perbukitan seperti: perlengkapan dasar di antaranya: pakaian, alat masak, peralatan MCK, Alat navigasi (peta, kompas), senter, ransel, pisau, ikat pinggang dan perlengkapan pribadi dan khusus di antaranya: kamera, tali statis dan dinamis, harnes, ascender, descender, sling dan lain-lain sesuai dengan kebutuhan pendakian. Melakukan penjelajahan melewati bukit landai 	<ul style="list-style-type: none"> Mengurus perijinan untuk melakukan penjelajahan di perbukitan pada instansi terkait Memilih lokasi perbukitan yang aman dan nyaman untuk penjelajahan Mengidentifikasi peralatan yang dibutuhkan pada penjelajahan di perbukitan Menentukan kebutuhan logistik yang dibutuhkan pada penjelajahan di perbukitan Melakukan penjelajahan melewati bukit landai 	Laporan kegiatan pendakian di perbukitan	tentatif	Buku Sumber Diktat Pendidikan Dasar WANADRI, Badan Pendidikan dan Latihan WANADRI, Bandung, 1990

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
12.2 Mempraktikkan keterampilan dasar penyelamatan penjelajahan di perbukitan serta nilai disiplin, tanggungjawab dan keselamatan	o Teknik survival pada saat penjelajahan di gunung hutan,	§ Siswa dibagi dalam beberapa kelompok, satu kelompok menjadi tim SAR, satu orang menjadi korban, kemudian dilanjutkan latihan membawa korban dari tempat kejadian sampai ke Rumah Sakit terdekat. Tindakan yang harus dilakukan saat menghadapi situasi survival yaitu: <ul style="list-style-type: none"> o <i>Size up situation</i> (sadarilah kondisi diri, teman-teman dan logistik), o <i>Undue haste makes waste</i> (jangan terburu-buru). o <i>Remember where you are</i> (pengenalan akan lingkungan) o <i>Vanquish fear and panic</i> (kuasai rasa takut dan panik) o <i>Improvise</i> (mengubah cara pandang terhadap segala sesuatu dapat dimanfaatkan untuk keluar dari kesulitan) o <i>Value living</i> (hargai nilai kehidupan) o <i>Act like the natives</i> (belajar dari penduduk setempat) o <i>Learn basic skills</i> (belajar dan latih teknik survival). 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi jenis kecelakaan pada penjelajahan di perbukitan • Secara berkelompok melakukan keterampilan evakuasi korban kecelakaan di perbukitan dengan menggunakan peralatan sederhana • Secara berkelompok melakukan keterampilan evakuasi korban kecelakaan di perbukitan dengan menggunakan peralatan sederhana 	Laporan kegiatan pendakian di perbukitan	tentatif	Buku Sumber Diktat Pendidikan Dasar WANADRI, Badan Pendidikan dan Latihan WANADRI, Bandung, 1990

SILABUS

Nama Sekolah : SMA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI/2

Standar Kompetensi : 13. Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
13.1 Memahami cara pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan	Pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan • Kegiatan waktu luang untuk kesehatan.	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan diskusi kelompok tentang pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan • Melakukan diskusi kelompok untuk merumuskan kegiatan yang dapat dimanfaatkan untuk kesehatan diantaranya: mengidentifikasi jenis makanan yang sehat, cara hidup teratur, rutin berolahraga, menghindari pergaulan yang tidak baik 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendefinisikan pengertian pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan • Mengklasifikasikan jenis kegiatan pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan 	Laporan hasil diskusi	4 X 45'	Buku panduan memanfaatkan waktu luang
13.2 Menerapkan pola hidup sehat	• Pola hidup sehat	§ Melakukan diskusi kelompok, siswa merumuskan daftar kegiatan selama 24 jam secara individu. § Mengklasifikasi jenis kegiatan yang dapat meingkatkan pola hidup sehat.	<ul style="list-style-type: none"> • Menyusun daftar kegiatan rutin selama 24 jam berdasarkan pola hidup sehat • Melakukan evaluasi mandiri terhadap rencana kegiatan rutin selama 24 jam berdasarkan pola hidup sehat. • Mengenakan pakaian dalam kondisi bersih dan rapih • Mengonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dan sehat 	Laporan hasil diskusi		Buku panduan memanfaatkan waktu luang

SILABUS

Nama Sekolah : SMA
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XII/1

Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
1.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar lanjutan dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri**)	Permainan sepak bola <ul style="list-style-type: none"> taktik pola penyerangan Taktik pertahanan 	§ Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola penyerangan 4-2-4, pergantian pemain penyerang yang selalu dijaga oleh lawan, menipu dan menerobos ke pertahanan lawan dengan umpan satu – dua (wall pass)	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan berbagai variasi, bentuk, dan strategi penyerangan dalam permainan sepak bola 	Tes perbuatan	14 X 45	Panduan belajar bermain sepak bola Lapangan sepak bola, bola corong, pluit, stop watch
		§ Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola pertahanan 5-3-2, pemain belakang dan tengah harus mengamankan daerahnya masing-masing dan man to man marking.	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan berbagai variasi, bentuk, dan strategi pertahanan dalam permainan sepak bola 	Tes perbuatan		
	Permainan bola voli <ul style="list-style-type: none"> Taktik pertahanan 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan bola voli yang menekankan pembagian tugas sesuai posisinya dengan mempergunakan pola 4 smasher dan 2 set-uper, 4 smasher, 1 set-uper dan 1 libero dan 5 smasher dan 1 set-uper, ada tiga: terhadap servis, terhadap smash dan pertahanan terhadap pantulan block lawan (cover of smash near the net) 	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan berbagai variasi, bentuk, dan strategi dalam permainan bola voli Mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok, pantang menyerah, dan <i>fair play</i> dalam permainan 	Tes perbuatan		Panduan belajar bermain sepak bola Lapangan sepak bola, bola corong, pluit, stop watch

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
1.2 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola kecil dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toeleransi, kerja keras dan percaya diri**)	<ul style="list-style-type: none"> • Dasar penyerangan Permainan bola basket ada pengatur serangan, pengaman, penembak, pengumpaan dan perayah. • Dasar pertahanan ada dua pertahanan daerah (zone defence) dan pertahanan satu lawan satu 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan bola basket yang menekankan pembagian tugas sesuai posisinya dengan menggunakan pola penyerangan 1-2-2, 2-3 dan pertahanan 3-2, man to man, 	<ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan berbagai variasi, bentuk, dan strategi dalam permainan bola basket • Mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok, pantang menyerah, dan <i>fair play</i> dalam permainan 	Tes perbuatan		<p>Buku sumber: Heman Subarjah, (2001), <i>Pendekatan Keterampilan dalam Pembelajaran Bulutangkis</i>, Jakarta : DIRJEN. DIKDASMEN DAN OLAHRAGA</p> <p>Alat : raket, Lapangan bulu tangkis, bola/suttlechok, stop watch, pluit</p>
1.3. Mempraktikkan teknik atletik dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri **)	<ul style="list-style-type: none"> § Atletik nomor lari estafet 4 X 100 meter dan 4 X 400 meter. § Lompat jangkit sering juga disebut juga lompat tiga yaitu jingkat (hop), langkah(step) dan Lompat (jump) 	<ul style="list-style-type: none"> • Melalui permainan bulutangkis siswa melakukan latihan berbagai macam pukulan yang biasanya dipergunakan dalam permainan bulutangkis, Teknik pukulan (<i>strokes</i>) secara garis besar terdiri dari Pukulan bawah meliputi: servis (panjang, pendek dan flick servis). Pukulan dari atas kepala (<i>over head strokes</i>) terdiri dari: <i>overhead lob, overhead smash, chopped, dropshot</i> dan <i>around the head clears</i>. Pukulan mendarat atau menyamping terdiri dari: <i>Lob/clear, drive, dropshot</i> dan <i>netting</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> • Memukul bola/suttlechok. 	Tes perbuatan		<p>Buku sumber: Gery A. Carr, (2000), <i>Atletik Untuk Sekolah</i>, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.</p> <p>Alat: 10 tongkat estafet, stop watch, pluit, meteran, lapangan lompat jangkit / lompat jauh</p>
		<ul style="list-style-type: none"> § Secara klasikal melakukan pemanasan dengan running ABC dilanjutkan latihan lari kijang untuk meningkatkan daya ledak otot kaki § Berlatih lari estafet dengan 4 X 25, 4 X 50 dan 4 X 100 dan 4 X 400 meter § Secara bergantian siswa melakukan latihan irama jingkat § Secara bergantian siswa melakukan latihan irama langkah. § Secara bergantian siswa melakukan latihan irama lompat § Secara bergantian siswa melakukan kombinasi latihan irama jingkat, langkah dan lompat 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan keterampilan lari estafet 4 X 100m dan 4 X 400m • Melakukan keterampilan lompat jangkit 			

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
1.4 Mempraktikkan keterampilan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bela diri secara berpasangan dengan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai lawan, kerja keras, percaya diri dan menerima kekalahan**)	Pencak Silat <ul style="list-style-type: none"> • Teknik pukulan dengan baik. • Teknik tendangan 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara klasikal berlatih teknik menendang dengan kaki seperti: samping, tendangan T. • Secara bergantian siswa melakukan teknik menghindari dari serangan lawan • Melakukan teknik serang dan tangkisan secara berpasangan dalam pertandingan bela diri • Melakukan tekknik pukulan dengan baik dalam bela diri pencak silat seperti lurus mendatar dengan sasaran dada dan wajah 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik serang dan tangkisan secara berpasangan dalam pertandingan bela diri • Melakukan tekknik pukulan dengan baik • Mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok, pantang menyerah 	Tes perbuatan		Panduan belajar bela diri Target, body protektor, pluit, stop watch

Standar Kompetensi: 2. Mempraktikkan perancangan aktivitas pengembangan untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
2.1 Merancang program latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	Pemeliharaan kebugaran jasmani • Merancang Program latihan fisik jangka pendek	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi kelompok siswa diberikan tugas untuk membuat program latihan jangka pendek yang bertujuan pemeliharaan kebugaran jasmani yaitu untuk satu sesi latihan jogging yaitu: pemanasan 10 menit atau 60% dari THR denyut nadi : 115 detak/menit, bentuknya lari-lari kecil, peregangan dan kalestenik. Kondisioning 30 menit atau 75%-85% dari THR (Training Heart Rate)= 144 – 164 detak/menit. Pendingan 5 menit atau detak jantung kembali normal. Selanjutnya minum air putih. 	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi jenis latihan kebugaran yang sesuai kebutuhan Merencanakan program latihan fisik jangka pendek untuk pemeliharaan kebugaran jasmani 	Tes perbuatan	6 X 45'	<p>Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan, Djoko Pekik Irianto, Penerbit Andi, Yogyakarta, 2004</p> <p>Pluit, stop watch,</p>
2.2 Melaksanakan program latihan fisik sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang benar serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	Program Latihan • Program latihan fisik jangka pendek	<p>§ Setelah menyelesaikan tugas membuat program jangka pendek, secara berkelompok siswa melaksanakan program latihan jangka pendek yang bertujuan pemeliharaan kebugaran jasmani yaitu untuk satu sesi latihan jogging yaitu: pemanasan 10 menit atau 60% dari THR denyut nadi : 115 detak/menit, bentuknya lari-lari kecil, peregangan dan kalestenik. Kondisioning 30 menit atau 75%-85% dari THR (Training Heart Rate)= 144 – 164 detak/menit. Pendingan 5 menit atau detak jantung kembali normal. Selanjutnya minum air putih.</p>	<p>§ Melaksanakan program latihan fisik jangka pendek secara berkelompok dengan mengaplikasikan nilai tanggung jawab, disiplin dan percaya diri</p>	Tes perbuatan		<p>Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan, Djoko Pekik Irianto, Penerbit Andi, Yogyakarta, 2004</p> <p>Pluit, stop watch,</p>

Standar Kompetensi: 3. Mempraktikkan rangkaian gerak senam ketangkasan dengan konsep yang benar dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
3.1 Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam lantai serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman	Senam lantai • Salto	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan pemanasan yang menekan gerakan peregangan terutama otot – otot lengan, togok dan tungkai. • Latihan 1 untuk awaln lari-lari kecil dan melompat dua kaki • Latihan 2 melompat setinggi mungkin melakukan roll depan diudara dan mendarat kedua tangan diikuti punggung dan kaki • Latihan 3 menggunakan tali yang diikat dipinggang dibantu dua siswa untuk melakukan salto di atas peti. • Latihan 4 melakukan salto di atas peti dengan bantuan orang menangkap tengkuk dan membantu mengguling badan ke depan, urutan gerakannya awalan dengan lari-lari kecil, tolakan, badan berputar diudara dan mendarat 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan salto ke depan 	Tes perbuatan	6 X 45'	<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMU kelas 1, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996</p> <p>Pluit, stop watch, matras</p>
3.1 Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam lantai serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman	• Meroda	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan pemanasan yang menenaka gerakan peregangan terutama otot – otot lengan, togok dan tungkai, siswa melakukan latihan diawali dengan: • Dari sikap hand stand dengan dibantu teman mengangkat satu tangan dalam 1 dan 2 hitungan yang dilakukan secara bergantian tangan • Dari sikap hand stands, kaki dibuka lebar/kangkang dengan perlahan jatuhkan kaki ke samping, pembantu memegang pinggang • Dengan bantuan sikap tegak kaki kangkang, lakukan hand stand ke samping (kaki tetap kangkang) jatuh ke samping, pembantu memegang panggul pinggang, gerakan ke samping, bertumpu dengan dua tangan kaki dibuka lebar dan mendarat dengan kaki satu per satu, dapat dilakukan ke kanan dan ke kiri. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan senam lantai meroda atau Radslag atau Cart whell 	Tes perbuatan	6 X 45'	<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMU kelas 1, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996</p> <p>Pluit, stop watch, matras</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
3.2. Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam ketangkasan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab, dan menghargai teman	<ul style="list-style-type: none"> Kombinasi senam ketangkasan 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan peregangan seluruh persendian dilanjutkan dengan latihan secara berpasangan, satu orang tidur kaki rapat lutut dibengkokkan, yang lain memegang kedua tangannya kemudian diangkat sehingga terjadi lentingan badan, dilakukan secara bergantian hingga semua siswa melakukannya Secara perorangan dilatih kekuatan dan power Setelah dirasa cukup kuat fisiknya, maka dilanjutkan siswa berlatih secara kelompok untuk membentuk formasi segi tiga 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan rangkaian senam ketangkasan membentuk formasi segitiga 	Tes perbuatan		Panduan senam lantai Pluit, stop watch, matras

Standar Kompetensi: 4. Mempraktikkan satu rangkaian gerak berirama berbentuk aktivitas aerobik secara beregu dengan diiringi musik dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
4.1. Mempraktikkan keterampilan gerak berirama senam aerobik serta nilai kerjasama, kedisiplinan, percaya diri, keluwesan, dan estetika	Senam aerobik • Penyesuaian musik dengan gerakan senam aerobik	<ul style="list-style-type: none"> Setelah pemanasan siswa dibagi dalam beberapa kelompok untuk melakukan latihan merangkai gerak senam aerobik melalui media elektronik. macam– macam gerakan pada senam aerobik secara umum terdiri dari: satu langkah kanan atau kiri, dua langkah kanan atau kiri, satu langkah ke depan dan ke belakang, dua langkah ke depan dan ke belakang. Mendiskusikan segala sesuatu yang berkaitan dengan senam aerobik 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian (minimal 8 macam gerakan) senam aerobik dengan menerapkan nilai percaya diri, tanggung jawab, kerja sama dan menghargai teman Menyebutkan manfaat senam aerobik terhadap kesehatan 	Tes perbuatan	6 X 45'	Panduan senam aerobik Pluit, stop watch,
4.2 Mempraktikkan keterampilan menyelaraskan antara gerak dan irama dengan iringan musik serta nilai kerjasama, disiplin, percaya diri, keluwesan, dan estetika	• Kombinasi gerak senam aerobik	<ul style="list-style-type: none"> Setelah pemanasan siswa dibagi dalam beberapa kelompok untuk melakukan latihan merangkai gerak senam aerobik melalui media elektronik. Macam– macam gerakan pada senam aerobik secara umum terdiri dari: satu langkah kanan atau kiri, dua langkah kanan atau kiri, satu langkah ke depan dan ke belakang, dua langkah ke depan dan ke belakang. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian (minimal 8 macam gerakan) senam aerobik sesuai iringan musik dengan menerapkan nilai percaya diri, tanggung jawab dan menghargai teman 	Tes perbuatan		Panduan senam aerobik Pluit, stop watch,

Standar Kompetensi: 5. Mempraktikkan berbagai gaya renang dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya*)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Bahan/Alat
5.1 Mempraktikkan keterampilan renang gaya dada lanjutan serta nilai disiplin, kerja keras dan keberanian	<ul style="list-style-type: none"> Renang gaya dada 25 meter 	<ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian siswa berlatih renang gaya dada mulai dari jarak 10 meter s/d 25 meter 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan renang gaya dada dengan jarak minimal 25 meter serta menerapkan nilai disiplin, kerja keras dan keberanian 	Tes perbuatan	Tentatif	Panduan belajar renang Pluit, stop watch,
5.2 Mempraktikkan keterampilan renang gaya bebas lanjutan serta nilai disiplin, kerja keras dan keberanian	<ul style="list-style-type: none"> Renang gaya bebas 25 meter 	<ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian siswa berlatih renang gaya bebas mulai dari jarak 10 meter s/d 25 meter 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan renang gaya bebas dengan jarak minimal 25 meter serta menerapkan nilai disiplin, kerja keras dan keberanian 	Tes perbuatan		Panduan belajar renang Pluit, stop watch,
5.3 Mempraktikkan keterampilan renang gaya punggung lanjutan serta nilai disiplin, kerja keras dan keberanian	<ul style="list-style-type: none"> Renang gaya punggung 25 meter 	<ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian siswa berlatih renang gaya punggung mulai dari jarak 10 meter s/d 25 meter 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan renang gaya punggung dengan jarak minimal 25 meter serta menerapkan nilai disiplin, kerja keras dan keberanian 	Tes perbuatan		Panduan belajar renang Pluit, stop watch,
5.4 Mempraktikkan keterampilan renang gaya samping lanjutan serta nilai disiplin, kerja keras dan keberanian	<ul style="list-style-type: none"> Renang gaya samping 25 meter 	<ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian siswa berlatih renang gaya samping mulai dari jarak 10 meter s/d 25 meter 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan renang gaya samping dengan jarak minimal 25 meter serta menerapkan nilai disiplin, kerja keras dan keberanian 	Tes perbuatan		Panduan belajar renang Pluit, stop watch,

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
6.2 Mempraktikkan keterampilan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola kecil dengan peraturan sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan kerja keras dan percaya diri**)	Bola Basket <ul style="list-style-type: none"> Pola pertahanan dan penyerangan Organisasi pertandingan Peraturan pertandingan sepak bola 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa dibagi dalam beberapa kelompok, kemudian diberikan kesempatan bermain bola basket, dengan catatan mereka harus menerapkan pola penyerangan dan pertahanan Secara berkelompok siswa menyelenggarakan pertandingan antar dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya Melakukan permainan bola basket secara berkelompok menggunakan peraturan sesungguhnya 	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan keterampilan yang sesuai dengan kebutuhan bila menghadapi situasi tertentu dalam permainan bola basket Mengimplementasikan peraturan pertandingan dan perwasitan Mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok, pantang menyerah, dan <i>fair play</i> dalam permainan 	Tes perbuatan		Buku panduan belajar bola basket Lapangan bola basket, bola, pluit, stop watch
	Bulutangkis § Strategi dan taktik permainan ganda putra dan ganda putri.	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan secara klasikal, siswa dan siswi dikelompokkan menjadi berpasangan baik putra dengan putra maupun putri dengan putri untuk melakukan permainan ganda putra dan ganda putri pada pertandingan bulutangkis, dalam permainan bulutangkis harus memperhatikan <ul style="list-style-type: none"> Bila bola datang tinggi lakukan smash dengan posisi pemain di muka dan di belakang. Bila bola tinggi di daerah lawan lakukan pertahan dengan posisi bersisihan kanan dan kiri. Sebaiknya pemian yang telah melakukan pukulan. sebaiknya maju, Lakukan servis flik atau rendah. Pukulan <i>drop</i> jauh ke belakang pemain lawan. Pukulan <i>drive</i> jauh ke sudut belakang pemain lawan. Pukulan mendorong ke arah tubuh lawan setinggi dada atau tepat melewati punggung lawan yang servis. Smash diarahkan ke tubuh lawan. Pengembalian smash dilakukan dengan <i>drive</i> silang, <i>drop</i> silang dan <i>clear</i> silang. 	§ Menerapkan strategi dan taktik permainan ganda putra dan ganda putri dalam permainan bulutangkis.	Tes perbuatan		Buku sumber: <i>Buku panduan Pendidikan Jasmani untuk SMA kelas XII.</i> Alat: lapangan bulutangkis, shuttlecock

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
6.3 Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri**)	Atletik • peraturan perlombaan atletik	<ul style="list-style-type: none"> Siswa diberikan kesempatan berlomba Atletik baik nomor lari, lempar, lompat maupun jalan, dengan catatan mereka harus menerapkan peraturan sesungguhnya 	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan keterampilan yang sesuai dengan kebutuhan bila menghadapi situasi tertentu dalam perlombaan atletik Mengimplementasikan peraturan pertandingan dan perwasitan Mengaplikasikan nilai kerja sama percaya diri dan pantang menyerah. 	Tes perbuatan		Buku panduan belajar Atletik
6.4 Mempraktikkan keterampilan bela diri secara berpasangan dengan menggunakan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan kerja keras dan percaya diri**)	Pencak Silat § Strategi dan taktik penyerangan	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan dilanjutkan dengan pertandingan antar siswa dengan menerapkan teknik penyerangan dan pertahanan dengan kombinasi pukulan dan tendangan sabit atau tendangan T, atau didahului dengan tendangan disusul dengan pukulan secara beruntun, sedangkan pertahanan dapat dilakukan diawali elakan kanan atau kiri dilanjutkan dengan tendangan sabit atau tendangan T, dapat pula dilakukan dengan tangkisan tangan atau kaki depan pada saat kuda-kuda. 	§ Menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan dalam olahraga beladiri.	Tes perbuatan		Buku panduan belajar bela diri

Standar Kompetensi: 7. Memelihara tingkat kebugaran jasmani yang telah dicapai dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Bahan/Alat																								
7.1 Mempraktikkan program latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani	<ul style="list-style-type: none"> Periodisasi latihan kebugaran 	<ul style="list-style-type: none"> Secara berkelompok siswa mempraktikkan program jangka menengah untuk pemeliharaan kebugaran jasmani ada empat tahap: Priode diagnose, pendasaran, peningkatan dan pemeliharaan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan program latihan fisik jangka menengah untuk pemeliharaan kebugaran jasmani 	Tes perbuatan	6 X 45'	Buku panduan membuat program latihan fisik																								
7.2 Mempraktikkan membaca hasil tes berdasarkan tabel yang cocok	<ul style="list-style-type: none"> Hasil tes dan pengukuran berdasarkan tabel tingkat daya tahan otot, tes push up dalam satu menit Putra <table border="1"> <thead> <tr> <th>Statu s</th> <th>JML</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>AB</td> <td>> 55</td> </tr> <tr> <td>B</td> <td>45 – 54</td> </tr> <tr> <td>SD</td> <td>35 – 44</td> </tr> <tr> <td>C</td> <td>20 – 34</td> </tr> <tr> <td>K</td> <td>0 – 19</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">Putri</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Statu s</th> <th>JML</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>AB</td> <td>> 49</td> </tr> <tr> <td>B</td> <td>34 – 48</td> </tr> <tr> <td>SD</td> <td>17 – 33</td> </tr> <tr> <td>C</td> <td>6 – 16</td> </tr> <tr> <td>K</td> <td>0 – 5</td> </tr> </tbody> </table>	Statu s	JML	AB	> 55	B	45 – 54	SD	35 – 44	C	20 – 34	K	0 – 19	Statu s	JML	AB	> 49	B	34 – 48	SD	17 – 33	C	6 – 16	K	0 – 5	<ul style="list-style-type: none"> Setelah siswa melaksanakan program kerja menengah latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani, maka siswa harus membuat laporan lengkap 	<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan kembali hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani berdasarkan tabel yang cocok 	Tes perbuatan		Buku panduan membuat program latihan fisik
Statu s	JML																													
AB	> 55																													
B	45 – 54																													
SD	35 – 44																													
C	20 – 34																													
K	0 – 19																													
Statu s	JML																													
AB	> 49																													
B	34 – 48																													
SD	17 – 33																													
C	6 – 16																													
K	0 – 5																													

Standar Kompetensi: 8. Mengkombinasikan rangkaian gerakan senam lantai dan senam ketangkasan dengan alat dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
8.1 Mempraktikkan rangkaian gerakan senam lantai serta nilai percaya diri, tanggung jawab, kerja sama, dan percaya kepada teman	Senam lantai • Senam ketangkasan	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan pemanasan yang menekan gerakan peregangan terutama otot – otot tungkai, dilanjutkan latihan awalan, melewati peti dan sikap mendarat. lompat kangkang di atas peti . Teknik dasarnya terdiri dari: angkat panggul tinggi-tinggi, pada saat tangan menyentuh peti kedua kaki dibuka selebar-lebarnya (gerakan ke samping), tolakan tangan, angkat dada dan tangan ke atas, setelah melewati peti badan diluruskan dan tungkai kaki dirapatkan sebelum mendarat. 	§ Melakukan gerakan lompat kangkang.	Tes perbuatan	6 X 45'	Buku sumber pendidikan jasmani Kelas 2 SMA, agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 2004 Peti lompat, matras
8.2 Mempraktikkan rangkaian gerakan senam ketangkasan dengan menggunakan alat serta nilai percaya diri, tanggungjawab, kerja sama, dan percaya kepada teman	o Berguling di atas peti lompat	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan peregangan seluruh persendian dilanjutkan dengan latihan secara berpasangan, satu orang tidur kaki rapat lutut dibengkokkan, yang lain memegang kedua tangannya kemudian diangkat sehingga terjadi lentingan badan, dilakukan secara bergantian hingga semua siswa melakukannya. Setelah itu mereka mencoba dengan melakukan roll depan di atas peti lompat. terdiri dari beberapa tahap yaitu: <ul style="list-style-type: none"> o Awalan sikap roll depan, meletakkan antara tangan dan kepala membentuk segitiga sama sisi, kaki diluruskan hingga panggul condong ke depan. o Lemparan kaki dibantu dengan tolakan kedua tangan hingga badan melayang, kemudian mendarat dengan badan tegak berdiri. 	§ Berguling di atas peti.	Tes perbuatan		Buku sumber pendidikan jasmani Kelas 2 SMA, agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 2004 Peti lompat, matras

Standar Kompetensi: 9. Mempraktikkan satu rangkaian gerak berirama secara beregu dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
9.1 Mempraktikkan rangkaian gerak senam aerobik dengan iringan musik serta nilai kerjasama, disiplin, keluwesan dan estetika	§ Rangkaian gerak senam aerobik	<ul style="list-style-type: none"> Setelah pemanasan siswa dibagi dalam beberapa kelompok untuk melakukan latihan merangkai gerak senam aerobik, terdiri dari langkah kaki ke samping kanan dan kiri, depan dan belakang, di tempat dan melompat, ayunan lengan, gerak putar kedua dengan menggunakan media elektronik. 	<ul style="list-style-type: none"> Menciptakan rangkaian gerak senam aerobik. 	Tes perbuatan	6 X 45'	Buku sumber: <i>Buku panduan Pendidikan Jasmani untuk SMA kelas XII.</i> Alat: kaset senam aerobik, tape,
9.2 Mempraktikkan senam irama tradisional sesuai budaya daerah secara berkelompok serta nilai kerjasama, disiplin, percaya diri, keluwesan dan estetika	<ul style="list-style-type: none"> Senam irama tradisional*) 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan senam irama tradisional sesuai iringan musik dengan menerapkan nilai percaya diri, kerja sama, disiplin, keluwesan dan estetika 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan senam irama tradisional 	Tes perbuatan		

*) disesuaikan dengan senam daerah masing-masing

Standar Kompetensi: 10. Mempraktikkan penguasaan teknik berbagai gaya renang dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya*)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Bahan/Alat
10.1 Mempraktikkan keterampilan berbagai gaya renang untuk kepentingan bermain di air dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja keras, dan keberanian	<p>Renang gaya dada</p> <p>Renang gaya bebas</p>	<ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian siswa berlatih renang gaya dada mulai dari jarak 10 meter s/d 25 meter Secara bergantian siswa berlatih renang gaya bebas mulai dari jarak 10 meter s/d 25 meter 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan perlombaan renang gaya dada dengan jarak 25 meter menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja sama dan keberanian Melakukan perlombaan renang gaya bebas dengan jarak 25 meter menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja sama dan keberanian 	Tes perbuatan	Tentatif	Buku panduan belajar renang
10.2 Mempraktikkan keterampilan berbagai gaya renang untuk estafet sesuai dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja keras, dan keberanian	<p>Atletik</p> <ul style="list-style-type: none"> Lomba renang estafet gaya dada dan gaya bebas 	<ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian siswa berlatih renang gaya dada estafet mulai dari jarak 10 meter s/d 25 meter dengan peraturan yang dimodifikasi Secara bergantian siswa berlatih renang gaya bebas estafet mulai dari jarak 10 meter s/d 25 meter 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan perlombaan renang gaya dada estafet jarak 25 meter menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja sama dan keberanian Melakukan perlombaan renang gaya bebas estafet jarak 25 meter menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja sama dan keberanian 	Tes perbuatan		Buku panduan belajar renang
10.3 Mempraktikkan keterampilan berbagai gaya renang untuk kepentingan pertolongan serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja keras, dan keberanian	<ul style="list-style-type: none"> Renang pertolongan 	<ul style="list-style-type: none"> Berlatih secara berpasangan teknik membawa korban karena kecelakaan di dalam air secara umum menggunakan gaya dada dan gaya bebas. Akan tetapi beberapa hal yang harus diperhatikan yaitu: posisi penolong harus berada di belakang, memegang korban di daerah dagu untuk menghindari cengkraman tangan korban, atau sering disebut metode penyelamatan metode Ungripp. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan renang pertolongan dengan membawa korban disertai nilai disiplin, jujur, toleran, kerja keras dan keberanian 	Tes perbuatan	Tentatif	Buku sumber Belajar berenang (You Can Swim), David Haller, Pioner, Bandung, 2003

Standar Kompetensi: 11. Mengevaluasi kegiatan luar kelas/sekolah dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya***)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
11.1 Mengevaluasi kegiatan di sekitar sekolah serta nilai percaya diri, kesetaraan, saling menghormati, toleransi, etika, dan demokrasi	Kegiatan Luar Kelas • Evaluasi kegiatan di sekitar sekolah	<ul style="list-style-type: none"> Secara kelompok siswa diberikan kesempatan untuk berdiskusi berkenaan dengan permasalahan yang terjadi pada kegiatan sekolah, solusinya, membandingkan dan merancang kegiatan untuk tahun yang akan datang Membuat laporan secara kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> Merumuskan permasalahan yang terjadi pada kegiatan di sekolah Mencari pemecahan masalah yang terjadi pada kegiatan di sekolah Membandingkan antar kegiatan di sekolah Merancang kegiatan sekolah untuk masa yang akan datang 	Laporan kegiatan	Tentatif	Buku tentang kegiatan di sekolah
11.2 Mengevaluasi kegiatan di alam bebas serta nilai percaya diri, kesetaraan, saling menghormati, toleransi, etika, dan demokrasi	• Evaluasi kegiatan di alam bebas	<ul style="list-style-type: none"> Secara kelompok siswa diberikan kesempatan untuk berdiskusi berkenaan dengan permasalahan yang terjadi pada kegiatan di alam bebas, solusinya, membandingkan dan merancang kegiatan untuk tahun yang akan datang Membuat laporan secara kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> Merumuskan permasalahan yang terjadi pada kegiatan di alam bebas Mencari pemecahan masalah yang terjadi pada kegiatan di alam bebas Membandingkan antar kegiatan di alam bebas Merancang kegiatan sekolah untuk masa yang akan datang 	Laporan kegiatan		Buku tentang di alam bebas
11.3 Mengevaluasi kegiatan kunjungan ke tempat-tempat bersejarah serta nilai percaya diri, kesetaraan, saling menghormati, toleransi, etika, dan demokrasi	• Evaluasi Kunjungan ke tempat sejarah	<ul style="list-style-type: none"> Secara kelompok siswa diberikan kesempatan untuk berdiskusi berkenaan dengan permasalahan yang terjadi pada kegiatan kunjungan ke tempat bersejarah, solusinya, membandingkan dan merancang kegiatan untuk tahun yang akan datang Membuat laporan secara kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> Merumuskan permasalahan yang terjadi pada kegiatan kunjungan ke tempat-tempat bersejarah Mencari pemecahan masalah yang terjadi pada kegiatan kunjungan ke tempat-tempat bersejarah Membandingkan antar kegiatan kunjungan ke tempat-tempat bersejarah Merancang kegiatan sekolah untuk masa yang akan datang 	Laporan kegiatan	tentatif	Buku tentang kunjungan ke tempat sejarah

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
11.4 Mengevaluasi kegiatan karya wisata serta nilai percaya diri, kebersamaan, saling menghormati, toleransi, etika, dan demokrasi	<ul style="list-style-type: none"> Evaluasi kegiatan karya wisata 	<ul style="list-style-type: none"> Secara kelompok siswa diberikan kesempatan untuk berdiskusi berkenaan dengan permasalahan yang terjadi pada kegiatan karya wisata, solusinya, membandingkan dan merancang kegiatan untuk tahun yang akan datang Membuat laporan secara kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> Merumuskan permasalahan yang terjadi pada kegiatan karya wisata Mencari pemecahan masalah yang terjadi pada kegiatan karya wisata Membandingkan antar kegiatan karya wisata Merancang kegiatan sekolah untuk masa yang akan datang 	Laporan kegiatan	tentatif	Buku tentang karya wisata

Standar Kompetensi: 12. Mempraktikkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
12.1 Mempraktikkan pola hidup sehat	Pola hidup sehat	<ul style="list-style-type: none"> Secara terprogram adanya pemeriksaan kebersihan dan kesehatan siswa diantaranya memelihara kebersihan tubuh, mengkonsumsi makanan sehat, cara hidup teratur, menghindari kontak dengan sumber penyakit, menghindari pergaulan yang tidak sehat, meningkatkan taraf kecerdasan dan ketaatan terhadap agama yang yakini yang dikoordinir oleh sekolah bekerja sama dengan UKS atau PMR sekolah 	<ul style="list-style-type: none"> Mengonsumsi makan dan minum sesuai dengan kebutuhan Mengatur waktu istirahat yang secukupnya 	Laporan kegiatan	4 X 45'	Buku tentang kesehatan
12.2 Menampilkan pola hidup sehat	Pola hidup sehat	<ul style="list-style-type: none"> Secara berkelompok mengadakan lomba siswa yang bernampilan menarik dan sehat Tampilan pola hidup sehat dapat dilihat dari keseharian baik dalam perawatan tubuh maupun penampilan berpakaian selama di sekolah 	<ul style="list-style-type: none"> Menampilkan sikap, perilaku dan mengenakan pakaian bersih serta rapih Menunjukkan budaya disiplin waktu dan kerja serta selalu semangat 	Laporan kegiatan		