



BUTUH PERANGKAT PEMBELAJARAN LENGKAP

[KLIK DISINI](#)

PENDIDIKAN JASMANI, OLARAHAGA, DAN KESEHATAN (PJOK)

Satuan Pendidikan : SMA/MA/SMK/MAK

Kelas : XI (Sebelas)

Kompetensi Inti :

- **KI-1 dan KI-2:** Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional”.
- **KI 3:** Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
- **KI4:** Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran
3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan*	<ul style="list-style-type: none">• Mengidentifikasi teknik dasar (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang)• Mengidentifikasi informasi tentang teknik dasar yang ada dalam permainan sepak bola (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang) melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung.• Menjelaskan keterampilan gerak teknik mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang dan membuat kesimpulannya.• Menjelaskan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar keterampilan gerak permainan sepakbola..• Menjelaskan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan gerak permainan sepakbola dan membuat kesimpulannya.	Sepakbola: <ul style="list-style-type: none">• Mengumpan bola• Menembak bola• Mengontrol bola• Menggiring bola• Menyundul bola• Lemparan kedalam• Gerak tanpa bola	<ul style="list-style-type: none">• Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.• Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan permainan sepakbola (mengumpan bola, menembak bola, mengontrol bola, menggiring bola, menyundul bola, lemparan kedalam).• Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran
	<ul style="list-style-type: none"> Menirukan teknik dasar permainan sepak bola dengan benar sesuai dengan yang diperagakan oleh guru Memilih/memutuskan cara mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola dengan baik sesuai dengan arah datangnya bola. Memutuskan cara mengumpan, dan menembak bola dengan baik sesuai dengan arah sasaran. 		<p>“pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja)</p>
4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan*	<ul style="list-style-type: none"> Bermain sepakbola menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan teknik menendang, menahan, menggiring, dan menembak bola ke gawang yang telah dipelajarinya 		<ul style="list-style-type: none"> Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. Siswa mencoba tugas keterampilan gerak permainan sepakbola ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, percaya diri, dan kerja sama. Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan*	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) yang telah diamati. Mengidentifikasi informasi tentang teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. Memahami kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar keterampilan gerak permainan bolavoli. Menirukan teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan benar sesuai dengan yang diperagakan oleh guru Memilih/memutuskan passing yang harus dilakukan sesuai dengan arah datangnya bola maupun kecepatannya. Memilih/memutuskan jenis servis dan kecepatan bola yang akan digunakan untuk menyulitkan lawan. 	<p>Bola voli:</p> <ul style="list-style-type: none"> Passing bawah Passing atas Servis bawah Servis atas <i>Smash/spike</i> <i>Block/ bendungan</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan gerak permainan bolavoli (passing bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash/spike</i>, <i>block/ bendungan</i>) Siswa membagi diri ke dalam delapan kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok passing bawah, kelompok passing atas, dan seterusnya). Di dalam kelompok ini setiap siswa secara berulang-ulang mempraktikkan gerak sesuai dengan nama kelompoknya.

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran
4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan*	<ul style="list-style-type: none"> Bermain bolavoli dengan menerapkan teknik permainan yang telah dipelajarinya menggunakan peraturan yang sesungguhnya 		<ul style="list-style-type: none"> Setiap anggota kelompok berkunjung ke kelompok lain untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompok lain setelah mendapatkan aba-aba dari guru Setiap anggota kelompok kembali ke kelompok masing-masing untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompoknya sendiri setelah mendapatkan aba-aba dari guru Siswa menerima umpan balik secara individual maupun klasikal dari guru Siswa mencoba tugas keterampilan gerak permainan bola voli ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, percaya diri, dan kerja sama. Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan*	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring) yang telah diamati. Mengidentifikasi berbagai informasi tentang teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring) melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung. Memahami kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat mempraktekkan gerak teknik dasar permainan bola basket dan membuat kesimpulannya. Menirukan berbagai teknik dasar keterampilan gerak melempar, 	Bola basket: <ul style="list-style-type: none"> Melempar bola Menangkap bola Menggiring bola Menembak bola <i>Lay Up shoot</i> <i>Pivot</i> <i>Rebound</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan gerak ermainan bolabasket (melempar, menangkap, menggiring, menembak, <i>lay out</i>, dan <i>rebound</i> bola). Siswa mencoba dan melakukan keterampilan gerak ermainan bolabasket (melempar, menangkap, menggiring,

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran
	<p>menangkap, menggiring dan menembak bola ke ring basket dengan benar sesuai yang diperagakan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis gerakan teknik dasar permainan bola basket dengan memilah gerakan-gerakan untuk diterapkan dalam permainan. 		<p>menembak, <i>lay out</i>, dan <i>rebound</i> bola).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.
<p>4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan*</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bermain bolabasket dengan menerapkan teknik yang telah dipelajari menggunakan peraturan sesungguhnya. 		<ul style="list-style-type: none"> • Siswa memperagakan hasil belajar keterampilan gerak permainan bolabasket ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, percaya diri, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
<p>3.2 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan*</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi teknik dasar keterampilan gerak permainan softball. • Mengidentifikasi berbagai informasi tentang teknik dasar keterampilan gerak permainan softball melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan • Memahami kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar keterampilan gerak permainan softball • Menirukan berbagai pola keterampilan gerak memegang bola, menangkap bola, melempar bola, dan melambungkan bola. • Menganalisis bentuk pukulan dan arah jalannya bola sesuai dengan yang dikehendaki pada saat memukul bola. 	<p>Softball:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melempar • Menangkap • Memukul bola menggunakan pemukul • Berlari ke base • Mematikan lawan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas () yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak melempar, menangkap, memukul bola menggunakan pemukul, berlari ke base dan mematikan lawan. • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.
<p>4.2 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan*</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bermain softball menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menerapkan teknik melempar, menangkap, dan memukul bola softball yang telah dipelajari 		<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima umpan balik dari guru. • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. • Siswa mencoba tugas

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran
			<p>keterampilan gerak permainan softball ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, percaya diri, dan kerja sama.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
<p>3.2 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan*</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi gerakan teknik dasar permainan bulu tangkis yang diperagakan oleh guru atau peserta didik yang mampu (pukulan forehand, back-hand, servis, dan smesh) • Memahami teknik dasar permainan bulutangkis • Mengidentifikasi informasi berkaitan dengan teknik dasar permainan bulu tangkis dari buku atau pun media yang lainnya • Memahami kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat memperagakan gerakan teknik dasar permainan bulutangkis. • Memperagakan berbagai pola keterampilan gerak memegang raket, memukul, smesh yang dilakukan dalam bentuk bermain. • Membandingkan pukulan forehand dan backhand serta memilih pukulan yang harus dilakukan sesuai dengan arah datangnya bola dan arah yang harus dituju. 	<p>Bulutangkis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posisi berdiri dan <i>footwork</i> • Pegangan raket • Pukulan atas dan bawah • Servis 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan gerak permainan bulutangkis (posisi berdiri dan <i>footwork</i>, pegangan raket, pukulan atas dan bawah, dan servis). • Siswa mencoba dan melakukan keterampilan gerak permainan bulutangkis (posisi berdiri dan <i>footwork</i>, pegangan raket, pukulan atas dan bawah, dan servis). • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Siswa memperagakan hasil belajar keterampilan gerak permainan bulutangkis ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, percaya diri, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
<p>4.2 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan*</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bermain bulutangkis menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menerapkan teknik permainan yang telah diperolehnya 		

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran
3.2 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan*	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi gerakan teknik dasar permainan tenis meja yang diperagakan oleh guru atau peserta didik yang mampu (pukulan forehand, back-hand, servis, dan smesh) • Mengidentifikasi teknik dasar permainan tenis meja • Mengidentifikasi informasi berkaitan dengan teknik dasar permainan tenis meja dari buku atau pun media yang lainnya. • Memahami kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan pola keterampilan gerak permainan tenis meja . • Menirukan berbagai teknik dasar keterampilan gerak memegang bet, servis forehand dan backhand, dan memukul bola dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain. • Membandingkan pukulan forehand dan backhand serta memilih pukulan yang harus dilakukan sesuai dengan arah datangnya bola dan arah yang harus dituju. 	Tenis Meja: <ul style="list-style-type: none"> • Memegang bad • Pukulan <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> • Servis 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak permainan tenis meja (memegang bet, pukulan forehand dan backhand, dan servis). • Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja).
4.2 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan*	<ul style="list-style-type: none"> • Bermain tenis meja menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menerapkan teknik permainan yang telah diperolehnya 		<ul style="list-style-type: none"> • Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak permainan tenis meja (memegang bet, pukulan forehand dan backhand, dan servis) ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, percaya diri, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran
<p>3.3 Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan*</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami cara melakukan start pada olahraga jalan cepat • Memahami gerakan jalan pada olahraga jalan cepat • Memahami cara memasuki garis finis pada olahraga jalan cepat • Menganalisis kesalahan-kesalahan dalam melakukan start, gerakan jalan, dan memasuki garis finis • Memahami cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan start, gerakan jalan, dan memasuki garis finis 	<p>Jalan Cepat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Start • Gerakan jalan • Memasuki garis finis 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak jalan cepat (start, gerakan jalan, dan memasuki garis finis). • Siswaberbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja). • Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak jalan cepat ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.
<p>4.3 mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan *</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan jalan cepat dengan menerapkan gerak sebagaimana yang telah dipelajari dengan baik 		
<p>3.3 Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan*</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami cara melakukan start pada olahraga jalan cepat • Memahami gerakan jalan pada olahraga lari jarak pendek • Memahami cara memasuki garis finis pada olahraga lari jarak pendek • Menganalisis kesalahan-kesalahan dalam melakukan start, gerakan jalan, dan memasuki garis finis pada olahraga lari jarak pendek 	<p>Lari Jarak Pendek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Start • Gerakan jalan • Memasuki garis finis 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri (selfcheck sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan geraklari jarak pendek(start, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran
<p>4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan *</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan start, gerakan jalan, dan memasuki garis finis pada olahraga lari jarak pendek • Melakukan perlombaan lari jarak pendek dengan menerapkan gerak sebagaimana yang telah dipelajari dengan baik 		<p>garis finis).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri. • Siswa melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (start, maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua gerakan lari jarak pendek, dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi. • Siswa mendapatkan umpan balik secara intrinsik (intrinsic feedback) dari diri sendiri. • Siswamelakukan keterampilan geraklari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. • Umpan balik disediakan dalam lembar periksa sendiri, dan secara oleh siswa. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
<p>3.3 Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi gerakan teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu. 	<p>Lompat Tinggi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Awalan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran
yang efektif serta menyusun rencana perbaikan*	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi teknik lompat tinggi gaya straddle. • Mengidentifikasi informasi berkaitan dengan teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) dari buku atau pun media yang lainnya • Memahami kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat). • Menirukan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan, tumpuan, sikap tubuh di atas mistar dan sikap tubuh saat mendarat lompat tinggi gaya straddle. • Menentukan awalan dan tumpuan dengan tepat untuk mendapatkan lompatan yang baik. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tolakan • Sikap badan di udara • Sikap mendarat 	<p>indikator tugas keterampilan gerak lompat tinggi (awalan, tolakan, sikap badan di udara, sikap mendarat).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. • Siswa menerima umpan balik dari guru. • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak lompat tinggi ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan *	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan lompat tinggi gaya straddle dengan menerapkan teknik yang telah dipelajarinya menggunakan peraturan sesungguhnya 		<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak lompat tinggi ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
3.3 Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan*	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan gerak lanjutan • Menirukan gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan gerak lanjutan sebagaimana yang diperagakan oleh guru • Menganalisis kesalahan-kesalahan dalam melakukan gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan gerak lanjutan • Merencanakan perbaikan kesalahan pada gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan gerak lanjutan 	<p>Tolak Peluru:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cara pegang peluru • Awalan • Tolakan • Gerak ikutan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan gerak tolak peluru (cara pegang peluru, awalan tolakan, gerak ikutan). • Siswa mencoba dan melakukan keterampilan gerak tolak peluru (memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan).
4.3 Mempraktikkan hasil analisis	<ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan 		<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan umpan balik

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran
<p>keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan *</p>	<p>gerak lanjutan dengan baik sebagaimana yang telah dipelajarinya</p>		<p>dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa memperagakan hasil belajar keterampilan gerak tolak peluru ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
<p>3.4 Menganalisis strategi dalam pertarungan bayangan (shadow fighting) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif**</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi gerakan teknik memukul, menendang, menangkis, dan mengelak yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu Mengidentifikasi teknik memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga beladiri pencak silat. Menjelaskan kesalahan-kesalahan dan perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak. Mengidentifikasi informasi berkaitan dengan teknik gerakan beladi pencak silat (memukul, menendang, menangkis, dan mengelak) dari buku atau pun media yang lainnya Menirukan berbagai teknik gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak pada olahraga bela diri pencak silat. Menentukan jenis pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan sesuai dengan situasi 	<p>Pencak silat</p> <ul style="list-style-type: none"> Pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas strategi dalam pertarungan bayangan (shadow fighting). Siswaberbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja). Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. Siswa mencoba tugas strategi keterampilan gerak beladiri ke dalam rangkaian gerak
<p>4.4 Mempraktikkan hasil analisis strategi dalam pertarungan bayangan (shadow fighting) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **</p>	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan pertandingan pencak silat menerapkan teknik yang sudah dipelajarinya menggunakan peraturan sesungguhnya dengan koordinasi yang baik 		

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran
			sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.
<p>3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi gerakan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu. • Mengidentifikasi gerakan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu. • Mengidentifikasi gerakan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh yang merupakan komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan . • Menganalisis latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan yang merupakan komponen kebugaran jasmani untuk keterampilan • Memahami kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, komposisi tubuh. • Memahami kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan. • Menjelaskan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan dan membuat kesimpulannya • Menirukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang meliputi: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh. • Menirukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan ketrampilan yang meliputi: latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan. 	<p>Aktivitas Kebugaran Jasmani:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kecepatan • Kelincahan • Keseimbangan • Koordinasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) dan pengukurannya. • Siswa mencoba latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya yang telah diperagakan oleh guru. • Siswa mempraktikkan secara berulang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. • Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran
	<ul style="list-style-type: none"> Menentukan bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan maupun keterampilan sesuai dengan kemampuannya untuk meningkatkan kebugaran 		
4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan tes kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang meliputi: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik Melakukan tes kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan yang meliputi: koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ ketepatan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik 		
3.6 Menganalisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai	<ul style="list-style-type: none"> Memahami gerak lompat jongkok pada aktifitas senam lantai Memahami gerak lompat kangkang pada aktifitas senam lantai Menganalisis kesalahan yang dilakukan pada gerak lompat jongkok dan lompat kangkang Memahami cara memperbaiki kesalahan yang dilakukan pada gerak lompat jongkok dan lompat kangkang 	Senam Lantai: <ul style="list-style-type: none"> Lompat jongkok Lompat kangkang 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan rangkaian gerak senam lantai yang lebih kompleks dalam aktivitas senam lantai sesuai hasil analisis.
4.6 Mempraktikkan hasil analisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai	<ul style="list-style-type: none"> Mempraktikkan hasil analisis gerak lompat jongkok dan lompat kangkang dalam aktivitas spesifik senam lantai 		<ul style="list-style-type: none"> Siswaberbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja). Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran
			<ul style="list-style-type: none"> Siswa mencoba tugas keterampilan gerak senam lantai ke dalam rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, keberanian, dan kerja sama.
<p>3.7 Menganalisis sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama</p>	<ul style="list-style-type: none"> Memahami latihan gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama Memahami ini latihan dalam aktivitas gerak berirama Memahami latihan gerak pendinginan dalam aktivitas gerak berirama Menganalisis sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama 	<p>Aktivitas Ritmik:</p> <ul style="list-style-type: none"> Pemanasan Inti Pendinginan 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
<p>4.7 Mempraktikkan hasil sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mempraktikkan hasil sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama 		<ul style="list-style-type: none"> Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. Siswa menerima umpan balik dari guru. Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. Siswa mencoba tugas sistematikan gerak berirama ke dalam bentuk rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran
3.8 Menganalisis keterampilan dua gaya renang ***	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi teknik gerakan renang gaya bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu dan pertolongan kecelakaan di air yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu. • Mengidentifikasi teknik gerakan renang gaya bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu dan pertolongan kecelakaan di air. • Mengidentifikasi informasi berkaitan dengan teknik gerakan renang gaya bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu dan pertolongan kecelakaan di air dari buku atau pun media yang lainnya. • Memahami kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kealahan yang sering dilakukan saat melakukan aktivitas renang dan memberikan pertolongan pada kecelakaan di air. • Menirukan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya bebas. • Menirukan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya dada. • Menirukan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya punggung. • Menirukan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya kupu-kupu . • Menirukan cara memberikan pertolongan pada korban kecelakaan di air. • Menentukan gaya renang yang harus digunakan untuk melakukan pertolongan. • Membandingkan faktor kesulitan dari pada ke empat (4) gaya renang yang sudah dipelajarinya. 	Renang: <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan kaki • Gerakan tangan • Pengambilan napas • Koordinasi gerakan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan aktivitas air (gerak meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan). • Siswa mencoba dan melakukan keterampilan aktivitas air (gerak meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan). • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Siswa memperagakan hasil belajar keterampilan gerak aktivitas air ke dalam perlombaan yang sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.
4.8 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan dua gaya renang***	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan estafet renang gaya (bebas, dada, punggung dan kupu-kupu) menempuh jarak (4 x 25 m) secara berkelompok dengan koordinasi yang baik. • Memperagakan gerak rangkaian cara memberikan pertolongan di air secara berpasangan dengan koordinasi yang baik 		
3.9 Menganalisis manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami konsep manfaat aktivitas fisik • Memahami prinsip aktivitas fisik • Menganalisis dampak aktivitas fisik yang tidak teratur • Merancang aktivitas fisik secara teratur 	Aktifitas Fisik: <ul style="list-style-type: none"> • Konsep manfaat aktivitas fisik • Prinsip aktivitas fisik 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa membagai diri menjadi empat kelompok/sesuai dengan pokok bahasan (konsep manfaat aktivitas fisik, prinsip aktivitas

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran
4.9 Mempresentasikan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur	<ul style="list-style-type: none"> • Menyusun karya tulis tentang manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur • Mempresentasikan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur 	<ul style="list-style-type: none"> • Dampak aktivitas fisik yang tidak teratur • Merancang aktivitas fisik secara teratur 	<p>fisik, dampak aktivitas fisik yang tidak teratur, dan merancang aktivitas secara teratur).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas plano untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain. • Setiap anggota kelompok membaca dan mencatat hasil diskusi kelompok lain yang ditempel, kemudian membuat pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap kelompok/empat pertanyaan). • Setiap kelompok mengajukan pertanyaan dan dijawab oleh kelompok lain yang membahas pokok bahasan sesuai pertanyaan tersebut. • Setiap kelompok menyusun simpulan akhir dan membacakannya di akhir pembelajaran secara bergiliran dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.
3.10 Menganalisis bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan bahaya HIV AIDS • Menganalisis cara penularan HIV AIDS • Menganalisis cara mencegah HIV AIDS 	<p>Mencegah HIV AIDS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bahaya • Cara Penularan • Cara Mencegah 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS. • Siswa melaporkan/ mempresentasikan hasil pengamatan dihadapan guru dan teman sekelas tentang bahaya,
4.10 Mempresentasikan hasil analisis bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat karya bebas berisi pesan tentang bahaya, cara penularan dan cara pencegahan HIV AIDS • Mempresentasikan hasil analisis bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS 		

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran
			<p>cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Siswa membuat kesimpulan hasil diskusi tentang bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS secara individual atau berkelompok dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.