1. Hasil Analisis Kompetensi

1. Hasil Linierisasi Kompetensi Dasar

| Kompetensi Dasar (KI 3) | Kompetensi Dasar (KI 4) | Materi Pokok (Dalam Silabus) |
| --- | --- | --- |
| 3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik. | * 1. Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik. | * Permainan bola besar menggunakan sepak bola * Permainan bola besar menggunakan bola voli * Permainan bola besar menggunakan bola basket |
| * 1. Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik. | * 1. Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola kecil dengan koordinasi gerak yang baik. | * Permainan bola kecil menggunakan permainan Softball \*) * Permainan bola kecil menggunakan permainan Bulutangkis \*) * Permainan bola kecil menggunakan permainan Tenis Meja \*) |
| 3.3 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik. | * 1. Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) dengan koordinasi gerak yang baik. | * Atletik (Lompat jauh) \*) * Atletik (Lompat tinggi) \*) |
| 3.4 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik. | 4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri dengan koordinasi gerak yang baik. | Beladiri (pencak silat) |
| 3.5 Menganalisis konsep latihan,pengukuran, dan hasil pengembangan komponen kebugaran jasmani. | 4.5 Mempraktikkan latihan, pengukuran, dan analisis hasil latihan pengembangan komponen kebugaran jasmani. | Kebugaran jasmani |
| 3.6 Menganalisis dua jenis rangkaian keterampilan senam. lantai untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik. | 4.6 Mempraktikan dua jenis rangkaian keterampilan senam. lantai dengan koordinasi gerak yang baik. | Senam lantai |
| 3.7 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan rangkaian aktivitas gerak ritmik untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik. | 4.7 Mempraktikkan variasi dan kombinasi rangkaian aktivitas gerak ritmik dengan koordinasi gerak yang baik. | Aktivitas gerak ritmik |
| * 1. Menganalisis keterampilan tiga gaya renang yang berbeda, dan mengidentifikasi teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air. \* | 4.8 Mempraktikkan keterampilan tiga gaya renang yang berbeda dengan koordinasi yang baik, dan teknik penyelamatan kecelakaan di air dengan menggunakan peralatan yang ada (tali, pelampung, galah, skoci dan lain sebagainya).\* | Renang |
| 3.9 Menganalis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh. | 4.9 Menyajikan hasil analisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh. | Makanan dan minuman sehat |
| 3.10Menganalisis peran aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan. | 4.10 Menyajikan hasil analisis peran aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan. | Pencegahan penyakit melalui aktivitas fisik |
| 3.11 Mengidentifikasi jenis-jenis dan menganalisis bahaya penggunaan NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat luas | 4.11 Menyajikan hasil identifikasi dan analisis bahaya penggunaan NARKOBA dan psikotropika terhadap dirinya, keluarga dan masyarakat luas | Narkoba dan Psikotropika |

2. Hasil Analisis Kompetensi Dasar

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Materi Pembelajaran | Alternatif Pembelajaran | Sikap | | Pengetahuan | | Keterampilan | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sikap yang di kembangkan | Penilaian | Indikator | Penilaian | Indikator | Penilaian |
| 3.1Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.   * 1. Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik. | Sepak bola | Fakta  1. Sejarah Perkembangan Sepak bola dunia dan di Indonesia.  2.Pertandingan sepak bola baik langsung atau melalui media elektronik  3..Latihan teknik pada club sepak bola atau melalui media elektronik  Konsep   * + 1. Teknik mengoper     2. Teknik mengontrol     3. Teknik menggiring     4. Teknik menembak bola ke gawang     5. Posisi badan   **Prinsip**  1. Mengooper bola jarak pendek dengan menggunakan kaki bagian dalam.  2. Menghentikan /mengontrol bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki, kaki bagian luar dan telapak kaki.  3. Menggirirng bola dengan menggunakan ujung kaki.  4. menenmpatkan posisi badan yang baik dan benar.  5. Menembak bola ke gawang dengan menggunakan kaki bagian dalam.  Prosedur :  1. Sikap awal  2. Perkenaan kaki dengan bola  3. Sikap akhir atau gerakan lanjutan  4. Sikap tubuh  5. Bermain sepak bola dengan peraturan yang sederhana/dimodfifikasi. | **Mengamati**   * Mencari dan membaca informasi variasi dan kombinasi keterampilan teknik permainan sepak bola ( mengoper, mengontrol, menggiring, posisi , dan menembak bola ke gawang) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, dan * Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar (mengumpan, mengontrol, menggiring,posisi , dan menembak bola ke gawang) dan membuat catatan hasil pengamatan, atau * Bermain sepak bola dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut, dan membuat catatan tentang kekuatan dan kelemahan variasi dan kombinasi (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) yang dilakukan oleh temannya selama bermain.   **Menanya**   * Secara bergantian saling bertanya tentang keterampilan teknik dasar sepak bola, misalnya : bagaimana jalannya bola jika ( mengoper, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang) dengan menendang pada bagian bawah/dasar bola “bagaimana pergerakan bola?”, apa yang akan terjadi bila menendang pada titik tengah bola, berapakah kekuatan yang diberikan kepada bola untuk sampai pada titik sasaran yang akan di tuju. * Secara bergantian saling bertanya tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola.   **Eksplorasi**   * Mengoper bola dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kiri di tempat dan sambil bergerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, tanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain * Mengontrol bola dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kiri secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan bertanggung jawab dan disiplin * Mengontrol bola dengan berbagai bagian tubuh * Menggiring bola dengan berbagai variasi menggunakan satu kaki secara individual dengan menunjukkan bertanggung jawab dan disiplin * Menggiring bola dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kiri secara individual dengan menunjukkan bertanggung jawab dan disiplin * Menembak bola dengan berbagai variasi dari berbagai sudut gawang * Mengkombinasikan gerakan mengontrol dengan gerakan menendang menggunakan kaki kanan dan kiri * Mendiskusikan setiap keterampilan teknik dasar keterampilan gerak sepakbola ( mengoper, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dengan benar dan membuat kesimpulannya. * Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi keterampilan teknik dasar permainan sepakbola ( Mengoper, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dengan benar dan membuat kesimpulannya. * Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.   **Mengasosiasi**   * Membandingkan hasil pengamatan pertandingan sepak bola (langsung atau TV) dengan penampilan gerak di kelas dalam ( Mengooper, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) hingga menemukan pola yang paling sesuai untuk diterapkan di dalam permainan. * Menemukan variasi pola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri * Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain., merubah posisi/bagian kaki yang berkenaan dengan bola.   **Mengkomunikasikan**   * Melakukan permainan sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik menendang, menahan, menggiring, dan menembak bola ke gawang serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan * Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan | 1.Berperilaku sportifitas dan fair play  2.Menunjukkan sikap kerjasama dan tanggung jawab  3.Menghargai orang lain dari berbagai perbedaan individu | Observasi  Kegiatan  1.Latihan dengan berbagai formasi  2.Bermain dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi  Aspek :  1.Sportif  2.Fairplay  3.Kerjasama  4.Tanggung jawab  5.Menghargai orang lain | 1.Menjelaskan tahapan teknik mengoper, mengontrol, menggiring dan menembak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar dan punggung kaki serta posisi tubuh saat melakukan teknik tersebut   1. Menemukan variasi dan kombinasi teknik mengoper, mengontrol, menggiring dan menembak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar dan punggung kaki serta posisi tubuh saat melakukan teknik tersebut 2. Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar dan punggung kaki serta posisi tubuh saat melakukan teknik tersebut | Tugas :  Mencari literature dari berbagai media baik media cetak atau media elektronik Aspek :  1.Kreatifitas  2.Kesungguhan  3.Laporan hasil  Tes  UH : tes lisan  UTS : pilihan ganda | 1.Melakukan gerakan teknik mengoper,mengontrol, menggiring dan menembak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar dan punggung kaki serta posisi tubuh saat melakukan teknik tersebut  2. Melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik mengoper, mengontrol, menggiring dan menembak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar dan punggung kaki serta posisi tubauh saat melakukan teknik tersebut  3. Melakukan permainan sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi | Observasi  Keg.1  Gerakan mengoper, mengontrol, menggiring dan menembak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar dan punggung kaki serta posisi tubuh saat melakukan teknik tersebut  Aspek :  1.Sikap awal  2.Perkenaan kaki dengan bola  3.Gerakan lanjutan  Keg.2  Gerakan variasi dan kombinasi teknik mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar dan punggung kaki serta posisi tubuh saat melakukan teknik tersebut  Aspek :  1.Formasi  2.Ketepatan  3.Kelincahan  Keg. 3  Bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi  Aspek :  Kelebihan dan kekurangan teknik dalam bermain  Portofolio  1. unjuk kerja |
|  | Bola voli | Fakta  1.Sejarah perkembangan Bola voli dunia dan Indonesia.  2.Pertandingan bola voli baik langsung atau melalui media elektronik  3. .Latihan teknik pada club bola voli atau melalui media elektronik  Konsep   1. Teknik passing bawah 2. Teknik passing atas 3. Teknik servis 4. Teknik smash   Prinsip  1.Keterampilan teknik passing bawah, passing atas, servis dan smash  2. Variasi dan kombinasi keterampilan teknik passing bawah, passing atas, servis dan smash  3. Bertanding bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi  Prosedur :  1. Passing bawah : sikap kaki dan lengan, ayunan lengan dan perkenaan bola, gerakan lanjutan  2. Passing atas : sikap kaki dan lengan, ayunan lengan dan perkenaan bola, gerakan lanjutan  3. servis : bawah, mengapung, overhand round-house servis, jumping servis  4. Smash : langkah awal, tolakan untuk meloncat,memukul bola saat di langkah awal, tolakan untuk meloncat,memukul bola saat di udara, dan menudara, dan mendarat | **Mengamati**   * Mencari dan membaca informasi berkaitan dengan tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan bola voli dari berbagai sumber media cetak atau elektronik * Peserta didik mengamati pertandingan bola voli secara langsung dan atau di TV dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash). * Peserta didik bermain bola voli dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut, dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) yang dilakukan oleh temannya selama bermain.   **Menanya**   * Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang teknik variasi dan kombinasi teknik dasar bola voli, misalnya : bagaimana jalannya bola jika (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan cara 1, apa yang akan terjadi bila menggunakan cara 2 untuk (passing bawah, passing atas, servis, dan smash), manakah yang hasilnya lebih baik, bagaimana pergerakan bola bila merubah titik perkenaan bola dengan tangan, bagaimana pergerakan bola bila merubah posisi togok dalam melakukan gerakan (passing bawah, passing atas, servis, dan smash)? * Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan bola voli terhadap kesehatan * Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola voli * Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan bola voli   **Eksplorasi**   * Melakukan passing bawah dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, dan berkelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Melakukan passing atas dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, dan berkelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Melakukan servis dengan berbagai variasi secara individual dan berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Melakukan smash dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, dan berkelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Mengkombinasikan gerak melompat dan memukul bola * Mendiskusikan setiap keterampilan teknik dasar variasi teknik permaian bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan benar dan membuat kesimpulannya. * Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik variasi permaian bola voli permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan benar dan membuat kesimpulannya. * Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi keterampilan teknik dasar permaian bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan benar dan membuat kesimpulannya.   **Mengasosiasi**   * Menemukan hubungan perkenaan bola dengan tangan dengan jalannya/pergerakan bola saat melakukan passing * Menemukan hubungan posisi togok dengan jalannya/pergerakan bola * Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam variasi dan kombinasi teknik permaian bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.   **Mengkomunikasikan**   * Melakukan permainan bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan * Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan | 1.Berperilaku sportifitas dan fair play  2.Menunjukkan sikap kerjasama, disiplin dan tanggung jawab  3.Menghargai orang lain dari berbagai perbedaan individu dan toleransi selama bertanding | Observasi  Kegiatan  1.Latihan variasi dan kombinasi keterampilan passing bawah, passing atas, servis dan smash  2.Bertanding bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi  Aspek :  1.Sportif  2.Fairplay  3.Kerjasama  4.Tanggung jawab  5.Menghargai orang lain  6. Toleransi selama bermain | 1.Menjelaskan tahapan teknik passing bawah, passing atas, servis dan smash  2. Menemukan variasi dan kombinasi keterampilan passing bawah, passing atas, servis dan smash   1. Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi keterampilan passing bawah, passing atas, servis, dan smash | Tugas :  Mencari literature dari berbagai media baik media cetak atau media elektronik Aspek :  1.Kreatifitas  2.Kesungguhan  3.Laporan hasil  Tes  UH : tes lisan  UTS : pilihan ganda | 1.Melakukan gerakan keterampilan passing bawah, passing atas, servis dan smash  2. Melakukan gerakan variasi dan kombinasi keterampilan passing bawah, passing atas, servis dan smash  3. Bertanding permainan bola voli antar teman satu kelasnya dengan peraturan yang dimodifikasi | Observasi  Keg.1  Gerakan keterampilang passing bawah, passing atas, servis, dan smash  Aspek :  1.Sikap awal  2. Posisi badan  3. Perkenaan tangan dengan bola  3.Gerakan lanjutan  Keg.2  Gerakan variasi dan kombinasi keterampilan passing bawah, passing atas, servis, dan smash  Aspek :  1.Formasi  2.Kelincahan  3.Ketepatan  Keg. 3  Bertanding permainan bola voli antar teman satu kelasnya dengan peraturan yang dimodifikasi  Aspek :  Kelebihan dan kekurangan teknik dalam bermain  Portofolio  1. unjuk kerja |
|  | Bola Basket | Fakta  1.Sejarah Perkembangan Bola Basket dunia dan Indonesia.  2.Pertandingan basket baik langsung atau melalui media elektronik  3. .Latihan teknik pada club basket atau melalui media elektronik  Konsep   * + 1. Teknik melempar     2. Teknik menangkap     3. Teknik menggiring     4. Teknik menembak bola ke ring basket     Prinsip  1.Keterampilan melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket secara individu maupun kelompok  2. Variasi dan kombinasi melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket baik individu maupun kelompok  3. Bertanding basket dengan peraturan yang dimodifikasi  Prosedur :  1. Melempar : lurus, dipantulkan, dari atas kepala, dan dari samping  2. Menangkap tergantung pada situasi teman, timing dan taktik  3. Menggiring bola : tinggi, rendah, dan campuran menurut kebutuhan  4. menembak bola ke ring basket : satu tangan di atas kepala, melangkah tembakan lay-up, sambil meloncat, kaitan, dan menangkap bola dilanjutkan dengan lay-up | **Mengamati**   * Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat laporannya. * Peserta didik mengamati pertandingan bola basket secara langsung dan atau di TV dan membuat catatan tentang variasi teknik dan kombinasi teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket). * Peserta didik bermain bola basket dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut, dan membuat catatan tentang variasi teknik dan kombinasi teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) yang dilakukan oleh temannya selama bermain.   **Menanya**   * Peserta didik secara bergantian saling mempertanyakan dalam kegiatan praktik tentang keterampilan teknik dasar bola basket, misalnya : bagaimana jalannya bola jika (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan cara 1, apa yang akan terjadi bila menggunakan cara 2 untuk (menggiring , melempar, menangkap dan menembak bola ke ring basket) manakah yang hasilnya lebih baik? * Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan bola basket terhadap kesehatan * Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola basket * Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan bola basket   **Eksplorasi**   * Variasi dan kombinasi keterampilan teknik bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) * Memantulkan bola dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri dalam posisi di tempat dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. * Melemparkan bola dengan berbagai varisi menggunakan satu tangan dan dua tangan ke berbagai arah dalam posisi di tempat dan sambil bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. * Menembakan bola ke jaring dengan berbagai variasi menggunakan satu atau dua tangan dalam posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. * Melakukan gerakan lay up dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. * Melemparkan dan menangkap bola menggunakan satu atau dua tangan dengan berbagai variasi dalam posisi diam dan bergerak secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, percaya diri, disiplin dan toleransi. * Mendiskusikan setiap keterampilan teknik dasar bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan benar dan membuat kesimpulannya. * Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan benar dan membuat kesimpulannya. * Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan benar dan membuat kesimpulannya.   **Mengasosiasi**   * Membandingkan hasil pengamatan pertandingan bola basket (langsung atau TV) dengan penampilan gerak di kelas dalam (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket). * Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.   **Mengkomunikasikan**   * Melakukan permainan bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik permainan bola basket ( melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) yang telah dipelajari serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan * Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan | 1.Berperilaku sportifitas dan fair play  2.Menunjukkan sikap kerjasama dan tanggung jawab  3.Toleransi dan menghargai orang lain dari berbagai perbedaan individu | Observasi  Kegiatan  1.Latihan dengan berbagai formasi  2.Bermain dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi  Aspek :  1.Sportif  2.Fairplay  3.Kerjasama  4.Tanggung jawab  5.Toleransi  6. Menghargai orang lain | 1.Menjelaskan tahapan teknik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola ke ring basket  2. Menemukan variasi dan kombinasi teknik melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket   1. Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket | Tugas :  Mencari literature dari berbagai media baik media cetak atau media elektronik Aspek :  1.Kreatifitas  2.Kesungguhan  3.Laporan hasil  Tes  UH : tes lisan  UTS : pilihan ganda | 1.Melakukan gerakan teknik melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket  2. Melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket  3. Melakukan pertandingan basket dengan peraturan yang dimodifikasi | Observasi  Keg.1  Gerakan melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket  Aspek :  1.Cara memegang bola  2.Sikap badan  3.Gerakan lanjutan  Keg.2  Gerakan variasi dan kombinasi teknik melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket  Aspek :  1.Formasi  2.Kelincahan  3.Ketepatan  4.Koordinasi  Keg. 3  Bertanding basket dengan peraturan yang dimodifikasi  Aspek :  Kelebihan dan kekurangan teknik dalam bermain  Portofolio  1. unjuk kerja |
| * 1. Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.   2. Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola kecil dengan koordinasi gerak yang baik. | softball | Fakta  1.Sejarah perkembangan Softball Dunia dan Indonesia.  2. Pertandingan softball baik langsung atau melalui media elektronik  3. .Latihan teknik pada club softball atau melalui media elektronik  Konsep   * + 1. Teknik melempar     2. Teknik menangkap     3. Teknik berlari ke base     4. Teknik memukul bola menggunakan tongkat pemukul     Prinsip  1.Keterampilan melempar, menangkap, berlari ke base, dan memukul bola menggunakan tongkat pemukul secara berpasangan atau dalam kelompok  2. Variasi dan kombinasi keterampilan teknik melempar, menangkap, berlari ke base, dan memukul bola menggunakan tongkat pemukul secara berpasangan atau dalam kelompok  3. Bertanding baseftball dengan peraturan yang dimodifikasi  Prosedur :  1. Melempar bola : dengan ayunan atas, ayunan samping, bawah, lecutan tangan  2. Menangkap bola : yang bergulir ke tanah, melambung, lurus  3. Berlari ke base : lurus, mengait, dan dengan kepala lebih dulu  4. Memukul bola menggunakan tongkat pemukul : dengan ayunan penuh, tanpa ayunan | **Mengamati**   * Mencari dan membaca informasi berkaitan dengan keterampilan teknik dasar permaian Softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, dan * Peserta didik mengamati pertandingan Softball secara langsung dan atau di TV dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul), atau * Peserta didik bermain softball dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut atau mengamati keterampilan teman (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul) dan membuat catatan hasil pengamatan   **Menanya**   * Peserta didik secara bergantian saling mempertanyakan tentang variasi keterampilan teknik dasar permainan softball, misalnya : bagaimana jalannya bola jika cara memegang bola di ubah, apakah ketepatan lemparan dipengaruhi oleh perubahan cara memegang bola, apakah jenis lemparan mempengaruhi ketepatan lemparan, apakah terdapat perbedaan dalam (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul) apabila menggunakan pendekatan yang berbeda. * Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan softball terhadap kesehatan * Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot dominan yang dipergunakan dalam permainan softball * Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan softball   **Eksplorasi**   * Berdasarkan data hasil pengamatan media TV/video atau permainan teman, peserta didik mempraktikan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan sofball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul) dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain * Memperagakan variasi dan kombinasi teknik melempar dan menangkap bola softball secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Memperagakan variasi dan kombinasi teknik memukul bola softball secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Memperagakan variasi dan kombinasi teknik melempar, menangkap, dan memukul bola softball secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan meunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Mendiskusikan setiap variasi dan kombinasi teknik permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. * Mendiskusikan variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul) dengan benar dan membuat kesimpulan hasil diskusi. * Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik permainan sortball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul) dengan benar dan membuat kesimpulannya.   **Mengasosiasi**   * Membandingkan hasil pengamatan pertandingan softball (langsung atau TV/video) dengan penampilan gerak permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul) * Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul)   **Mengkomunikasikan**   * Melakukan permainan softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul) serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih * Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan | 1.Berperilaku sportifitas dan fair play  2.Menunjukkan sikap kerjasama dan tanggung jawab  3.Menghargai orang lain dari berbagai perbedaan individu | Observasi  Kegiatan  1.Latihan lempar tangkap bola dengan berbagai formasi  2.Latihan berlari ke base dan memukul bola menggunakan tongkat pemukul dengan berbagai formasi  3. Bertanding dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi  Aspek :  1.Sportif  2.Fairplay  3.Kerjasama  4.Tanggung jawab  5.Menghargai orang lain | 1.Menjelaskan tahapan teknik melempar, menangkap, berlari ke base, dan memukul bola menggunakan tongkat pemukul   1. Menemukan variasi dan kombinasi teknik keterampilan melempar, menangkap, berlari ke base dan memukul bola menggunakan tongkat pemukul 2. Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik keterampilan melempar, menangkap, berlari ke base, dan memukul bola menggunakan tongkat pemukul | Tugas :  Mencari literature dari berbagai media baik media cetak atau media elektronik Aspek :  1.Kreatifitas  2.Kesungguhan  3.Laporan hasil  Tes  UH : tes lisan  UTS : pilihan ganda | 1.Melakukan gerakan teknik melempar, menangkap, berlari ke base, dan memukul bola menggunakan tongkat pemukul secara berpasangan atau dalam kelompok  2. Melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik melempar, menangkap, berlari ke base, dan memukul bola menggunakan tongkat pemukul secara berpasangan atau dalam kelompok  3. Melakukan pertandingan permainan softball dengan peraturan yang dimodifikasi | Observasi  Keg.1  Gerakan melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola mengggunakan tongkat pemukul  Aspek :  1.Sikap awal  2.Posisi badan  3.Ayunan tangan  4.Gerakan lanjutan  Keg.2  Gerakan variasi dan kombinasi teknik keterampilan melempar, menangkap, berlari ke base, dan memukul bola menggunakan tongkat pemukul  Aspek :  1.Koordiansi  2.Kecepatan  3.Ketepatan  Keg. 3  Bertanding softball dengan peraturan yang dimodifikasi  Aspek :  Kelebihan dan kekurangan teknik dalam bermain  Portofolio  1. unjuk kerja |
|  | Bulu tangkis | Fakta  1.Sejarah perkembangan Bulutangkis Dunia dan Indonesia.  2. Pertandingan bulutangkis baik langsung atau melalui media elektronik  3. .Latihan teknik pada club bulutangkis atau melalui media elektronik  Konsep   * + 1. Cara memegang raket     2. Teknik footwork     3. Teknik posisi berdiri     4. Teknik Servis     5. Pukulan atas     6. Pukulan bawah   Prinsip  1.Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, servis, pukulan atas dan pukulan bawah  2. Variasi dan kombinasi cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, servis, pukulan atas dan pukulan bawah  3. Pertandingan bulutangkis dengan peraturan yang dimodifikasi  Prosedur :  1. Pegangan raket : kampak, geblok, berjabat tangan, dan backhand  2. Footwork : langkah berurutan, bergantian atau bersilangan, dan lebar dengan loncatan  3.Posisi berdiri : berat badan tetap berada pada kedua kaki dan tetap menjaga keseimbangan tubuh  4. Service : pendek, panjang, mendatar, dan cambuk  5. Pukulan atas : overhead clear, overhead drop shot  6. Pukulan bawah : clear underhand, flick underhand, net shot, push, dan drive | **Mengamati**   * Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan * Peserta didik mengamati pertandingan bulutangkis secara langsung dan atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah). * .Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) yang diperagakan oleh guru atau salah satu perserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan   **Menanya**   * Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah), misalnya : bagaimana jalannya bola jika cara memegang raket dirubah, apakah ketepatan pukulan diperengaruhi oleh perubahan cara memegang shutle kock dan raket, apakah jenis pukulan mempengaruhi tingkat kesulitan pengembalian shutle kock, apakah terdapat perbedaan dalam bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) apabila menggunakan pendekatan yang berbeda. * Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan bulutangkis terhadap kesehatan * Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bulutangkis * Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis   **Eksplorasi**   * Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, servis forehand dan backhand yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Memperagakan pola keterampilan gerak servis pendek secara menyilang ke arah kanan dan kiri pada bidang servis yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, pukulan forehand dan backhand dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan forehand arah shutle kock menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan forehand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand arah shutle kock lurus lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand arah shutle kock menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, servis forehand dan backhand yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Memperagakan pola keterampilan gerak servis pendek secara menyilang ke arah kanan dan kiri pada bidang servis yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, pukulan forehand dan backhand dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan forehand arah shutle kock menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan forehand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand arah bola lurus lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand arah shutle kock menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Mendiskusikan setiap variasi dan kombinasi teknik permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. * Mendiskusikan variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. * Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi.   **Mengasosiasi**   * Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah)   **Mengkomunikasikan**   * Melakukan permainan bulutangkis dengan menggunakan peraturan dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi.dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan * Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan | 1.Berperilaku sportifitas dan fair play  2.Menunjukkan sikap kerjasama dan tanggung jawab  3.Menghargai orang lain dari berbagai perbedaan individu | Observasi  Kegiatan  1.Latihan dengan berbagai formasi  2.Bermain dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi  Aspek :  1.Sportif  2.Fairplay  3.Kerjasama  4.Tanggung jawab  5.Menghargai orang lain | 1.Menjelaskan tahapan teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, servis, pukulan atas dan pukulan bawah pada permainan bulutangkis  2. Menemukan variasi dan kombinasi teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, servis, pukulan atas dan pukulan bawah pada permainan bulutangkis  3. Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, servis, pukulan atas dan pukulan bawah pada permainan bulutangkis | Tugas :  Mencari literature dari berbagai media baik media cetak atau media elektronik Aspek :  1.Kreatifitas  2.Kesungguhan  3.Laporan hasil  Tes  UH : tes lisan  UTS : pilihan ganda | 1.Melakukan gerakan teknik cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, servis, pukulan atas dan pukulan bawah pada permainan bulutangkis  2. Melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, servis, pukulan atas dan pukulan bawah pada permainan bulutangkis  3. Melakukan pertandingan bulutangkis dengan peraturan yang dimodifikasi | Observasi  Keg.1  Gerakan cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, servis, pukulan atas dan pukulan bawah pada permainan bulutangkis  Aspek :  1.Sikap awal  2.Gerakan ayunan tangan  3.Perkenaan raket dengan shuttlecock  3.Gerakan lanjutan  Keg.2  Gerakan variasi dan kombinasi teknik cara memegang raket, teknik foot work, posisi berdiri, servis, pukulan atas dan pukulan bawah pada permainan bulutangkis  Aspek :  1.Penempatan bola  2.Kelincahan gerak  3.Kecepatan pukulan  3.Koordinasi gerak  Keg. 3  Bertanding bulutangkis dengan peraturan yang dimodifikasi  Aspek :  Kelebihan dan kekurangan teknik dalam bermain  Portofolio  1. unjuk kerja |
|  | Tenis meja | Fakta  1.Sejarah perkembangan sepak bola.  2. Pertandingan tenis meja langsung atau melalui media elektronik  3..Latihan teknik pada club tenis meja atau melalui media elektronik  Konsep   1. Teknik memegang bet 2. Teknik pukulan forehand 3. Teknik pukulan backhand 4. Teknik servis 5. Teknik smesh   Prinsip  1.Teknik memegang bet, pukulan forehand, backhand, servis dan smash  2. Variasi dan kombinasi teknik memegang bet, pukulan forehand, backhand, servis, dan smash  3. Pertandingan tenis meja dengan peraturan yang dimodifikasi  Prosedur :  1. Memegang bet : shakehand grip, penhold grip, dan seemiller grip  2. Pukulan forehand :  3. Pukulan backhand  4. Servis  5. Smash | **Mengamati**   * Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan tenis meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan. * Peserta didik mengamati pertandingan bulutangkis secara langsung dan atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan tenis meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh). * Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) yang diperagakan oleh guru atau salah satu perserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan   **Menanya**   * Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan tenis meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) misalnya : bagaimana jalannya bola jika cara memegang bet dirubah, apakah ketepatan pukulan dipengaruhi oleh perubahan cara bet, apakah jenis pukulan mempengaruhi tingkat kesulitan pengembanlian bola, apakah terdapat perbedaan dalam tenis meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) apabila menggunakan pendekatan yang berbeda. * Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan tenis meja terhadap kesehatan * Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan tenis meja * Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan tenis meja   **Eksplorasi**   * Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak memegang bet, servis forehand dan backhand dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak servis forehand dan backhand secara menyilang ke arah kanan dan kiri bidang servis yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak servis forehand dan backhand ke sasaran (target) yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak memegang bet, pukulan forehand dan backhand dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak memegang bet, pukulan forehand dan backhand arah bola menyilang meja yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak memegang bet, pukulan forehand dan backhand bergerak ke kanan dan ke kiri arah bola menyilang/lurus yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau dalam kelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Mendiskusikan setiap variasi dan kombinasi teknik permainan tenis meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. * Mendiskusikan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan tenis meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. * Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik permainan tenis meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) dan membuat kesimpulan hasil diskusi.   **Mengasosiasi**   * Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan tenis meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh)   **Mengkomunikasikan**   * Melakukan permainan tenis meja dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan tenis meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh)dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan * Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan | 1.Berperilaku sportifitas dan fair play  2.Menunjukkan sikap kerjasama dan tanggung jawab  3.Menghargai orang lain dari berbagai perbedaan individu | Observasi  Kegiatan  1.Latihan dengan berbagai formasi  2.Bertanding tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi  Aspek :  1.Sportif  2.Fairplay  3.Kerjasama  4.Tanggung jawab  5.Menghargai orang lain | 1.Menjelaskan tahapan teknik memegang bet, pukulan forehand, pukulan backhand, servis, smesh pada permainan tenis meja  2. Menemukan variasi dan kombinasi teknik memegang bet, pukulan forehand, pukulan backhand, servis, smesh pada permainan tenis meja  3. Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik, memegang bet, pukulan forehand, pukulan backhand, servis, smesh pada permainan tenis meja | Tugas :  Mencari literature dari berbagai media baik media cetak atau media elektronik Aspek :  1.Kreatifitas  2.Kesungguhan  3.Laporan hasil  Tes  UH : tes lisan  UTS : pilihan ganda | 1.Melakukan gerakan teknik memegang bet, pukulan forehand, pukulan backhand, servis, smesh pada permainan tenis meja  2. Melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik memegang bet, pukulan forehand, pukulan backhand, servis, smesh pada permainan tenis meja  3. Melakukan pertandingan tenis meja dengan peraturan yang dimodifikasi | Observasi  Keg.1  Gerakan teknik memegang bet, pukulan forehand, pukulan backhand, servis, smesh pada permainan tenis meja  Aspek :  1.Sikap awal  2.Gerakan ayunan tangan  3.Perkenaan bet dengan bola  4.Gerakan lanjutan  Keg.2  Gerakan variasi dan kombinasi teknik memegang bet, pukulan forehand, pukulan backhand, servis, smesh pada permainan tenis meja  Aspek :  1.Penempatan bola  2.Koordinasi gerak  3.Kecepatan pukulan  4. Kelincahan  Keg. 3  Bertanding tenis meja dengan peraturan yang dimodifikasi  Aspek :  Kelebihan dan kekurangan teknik dalam bertanding  Portofolio  1. unjuk kerja |
|  | Lompat jauh | Fakta  1.Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia.  2. Perlombaan lompat jauh baik langsung atau melalui media elektronik  3. .Latihan teknik lompat jauh pada club atletik atau melalui media elektronik  Konsep  1. Teknik awalan  2. Teknik tolakan  3. Teknik saat di udara  4. Teknik mendarat  Prinsip  1.Keterampilan teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara  2. Variasi dan kombinasi teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara  3. Berlomba lompat jauh gaya jalan di udara dengan peraturan yang sebenarnya  Prosedur :  1. Awalan dilakukan dengan cara lari 20 – 40 meter untuk memperoleh kecepatan maksimal sebelum mencapai balok tolakan  2. Tolakan harus kaki yang terkuat agar tercapai tinggi lompatan yang cukup tanpa kehilangan kecepatan maju  3. Sikap saat melayang di udara dilakukan setelah menolakkan kaki di papan tolak dan kaki membuat ayunan seperti orang sedang berjalan  4. Mendarat dilakukan dengan kedua kaki bersamaan dan tangan dibawa ke depan | **Mengamati**   * Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan, dan * Peserta didik mengamati perlombaan lompat jauh gaya berjalan di udara secara langsung dan atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat), atau * Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) yang diperagakan oleh guru atau salah satu perserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan.   **Menanya**   * Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinas keterampilan teknik dasar lompat jauh gaya menggantung di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) misalnya : apakah teknik tumpuan mempengaruhi kemampuan melompat, apakah jauhnya awalan mempengaruhi tingginya lompatan, apakah terdapat perbedaan apabila menggunakan pendekatan yang berbeda. * Peserta didik saling bertanya tentang manfaat olahraga cabang atletik lompat jauh terhadap kesehatan * Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam olahraga cabang atletik lompat jauh * Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan olahraga cabang atletik lompat jauh   **Eksplorasi**   * Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar awalan lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar tumpuan lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar saat melayang di udara lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar gerakan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Mendiskusikan variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar gerakan lompat juah gaya berjalan di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok. * Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar gerakan lompat juah gaya berjalan di udara (awalan/ ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya. * Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar gerakan lompat juah gaya berjalan di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.   **Mengasosiasi**   * Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat).   **Mengkomunikasikan**   * Melakukan perlombaan lompat jauh menggunakan gaya berjalan di udara dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung-jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. | 1.Berperilaku sportifitas dan fair play  2.Menunjukkan sikap kerjasama dan tanggung jawab  3.Menghargai orang lain dari berbagai perbedaan individu | Observasi  Kegiatan  1.Latihan dengan berbagai formasi  2.Perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang sebenarnya  Aspek :  1.Sportif  2.Fairplay  3.Kerjasama  4.Tanggung jawab  5.Menghargai orang lain | 1.Menjelaskan tahapan teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara  2. Menemukan variasi dan kombinasi teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara  3. Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara | Tugas :  Mencari literature dari berbagai media baik media cetak atau media elektronik Aspek :  1.Kreatifitas  2.Kesungguhan  3.Laporan hasil  Tes  UH : tes lisan  UTS : pilihan ganda | 1.Melakukan gerakan teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara  2. Melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara  3. Melakukan perlombaan lompat jauh gaya berjalan di udara dengan peraturan yang sebenarnya | Observasi  Keg.1  Gerakan teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara  Aspek :  1.Awalan  2.Tolakan  3.Saat melayang  4.Mendarat  Keg.2  Gerakan variasi dan kombinasi teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara  Aspek :  1.Kecepatan awalan  2.Ketepatan menolak  3.Gerakan horisontal ke vertikal  4.Keseimbangan saat mendarat  Keg. 3  Perlombaan lompat jauh gaya berjalan di udara dengan peraturan yang sebenarnya  Aspek :  Kelebihan dan kekurangan teknik dalam perlombaan  Portofolio  1. unjuk kerja |
|  | Lompat tinggi | Fakta  1. Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia.  2.Perlombaan lompat tinggi baik langsung atau melalui media elektronik  3. .Latihan teknik pada club atletik atau melalui media elektronik  Konsep  1. Teknik awalan  2. Teknik tolakan  3. Teknik sikap tubuh di atas mistar  4. Teknik mendarat  Prinsip  1. Keterampilan teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat tinggi gaya straddle  2. Variasi dan kombinasi teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat tinggi gaya straddle  3. Berlomba lompat tinggi gaya straddle dengan peraturan yang sebenarnya  Prosedur :  1. Awalan dilakukan menyerong 20 – 30o dari garis lurus matras  2. Tolakan : kaki tumpu harus kuat, langkah terakhir agak lebardengan sikap badan agak tengadah disertai gerakan ayunan ke atas  3. Saat melayang : badan diputar ke kiri penuh, dengan kepala mendahului melewati mistar, perut dan dada menghadap ke bawah  4. Mendarat : jatuh pada punggung atau dengan kaki kanan (kaki ayun) dan dibantu oleh kedua tangan | **Mengamati**   * Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi teknik keterampilan teknik dasar lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan, dan * Peserta didik mengamati perlombaan lompat tinggi gaya straddle secara langsung dan atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan), atau * Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) yang diperagakan oleh guru atau salah satu perserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan.   **Menanya**   * Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) misalnya : apakah teknik tumpuan mempengaruhi kemampuan melompat, apakah tingginya awalan mempengaruhi tingginya lompatan, apakah terdapat perbedaan apabila menggunakan pendekatan yang berbeda. * Peserta didik saling bertanya tentang manfaat olahraga cabang atletik lompat tinggi terhadap kesehatan * Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lompat tinggi * Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan lompat tinggi gaya straddle.   **Eksplorasi**   * Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan awalan lompat tinggi gaya *straddle* secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan tumpuan lompat tinggi gaya *straddle* secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan sikap tubuh di atas mistar lompat tinggi gaya *straddle* secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan sikap tubuh saat mendarat lompat tinggi gaya *straddle* secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan awalan dan tumpuan lompat tinggi gaya *straddle* secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan awalan, tumpuan dan sikap tubuh di atas mistar lompat tinggi gaya *straddle* secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan awalan, tumpuan, sikap tubuh di atas mistardan sikap tubuh saat mendarat lompat tinggi gaya *straddle* secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Menjelaskan variasi dan kombinasi keterampilan teknik lompat tinggi gaya *straddle* (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat) dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok. * Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan lompat tinggi gaya *straddle* (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya. * Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan lompat tinggi gaya *straddle* (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.   **Mengasosiasi**   * Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan teknik lompat tinggi gaya *straddle* (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat)   **Mengkomunikasikan**   * Melakukan perlombaan lompat tinggi gaya straddle dengan menggunakan peraturan dimodifikasi dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain * Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih * Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan | 1.Berperilaku sportifitas dan fair play  2.Menunjukkan sikap kerjasama dan tanggung jawab  3.Menghargai orang lain dari berbagai perbedaan individu | Observasi  Kegiatan  1.Latihan dengan berbagai formasi  2.Perlombaan lompat tinggi dengan menggunakan peraturan yang sebenarnya  Aspek :  1.Sportif  2.Fairplay  3.Kerjasama  4.Tanggung jawab  5.Menghargai orang lain | 1.Menjelaskan tahapan teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat tinggi gaya straddle  2. Menemukan variasi dan kombinasi teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat tinggi gaya straddle  3. Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat tinggi gaya straddle | Tugas :  Mencari literature dari berbagai media baik media cetak atau media elektronik Aspek :  1.Kreatifitas  2.Kesungguhan  3.Laporan hasil  Tes  UH : tes lisan  UTS : pilihan ganda | 1.Melakukan gerakan teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat tinggi gaya straddle  2. Melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat tinggi gaya straddle  3. Melakukan perlombaan lompat tinggi gaya straddle dengan peraturan yang sebenarnya | Observasi  Keg.1  Gerakan teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat tinggi gaya straddle  Aspek :  1.Awalan  2.Tolakan  3.Saat di atas mistar  4.Saat mendarat  Keg.2  Gerakan variasi dan kombinasi teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat lompat tinggi gaya straddle  Aspek :  1.Sudut awalan  2.Kekuatan menolak  3.Posisi tubuh di atas mistar  4. Posisi kaki saat mendarat  Keg. 3  Perlombaan lompat tinggi gaya straddle dengan peraturan yang sebenarnya  Aspek :  Kelebihan dan kekurangan teknik dalam berlomba  Portofolio  1. unjuk kerja |
|  | Pencak silat | Fakta  1. Sejarah dan perkembangan Pencak Silat di Indonesia.  2. Pertandingan pencak silat baik langsung atau melalui media elektronik  3 .Latihan teknik pada perguruan pencak silat atau melalui media elektronik  Konsep   1. Teknik memukul 2. Teknik menendang 3. Teknik menangkis 4. Teknik mengelak     Prinsip  1.Keterampilan teknik memukul, menendang, menangkis dan mengelak pada beladiri pencaksilat  2. Variasi dan kombinasi teknik memukul, menendang, menangkis dan mengelak pada beladiri pencaksilat  3. Bertanding pencak silat dengan menggunakan peraturan yang sebenarnya  Prosedur :  1. Memukul : arah depan, arah bawah, arah atas, dan arah samping  2. Menendang : posisi tendangan depan, samping, belakang, dan busur  3. Menangkis : satu lengan, siku, dua lengan, dan kaki  4. Mengelak : bawah, atas, samping, dan belakang lurus atau berputar dalam posisi kuda-kuda depan | **Mengamati:**   * Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang variasi dan kombinasi gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga beladiri pencak silat melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. * Peserta didik mengamati berbagai variasi dan kombinasi gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga beladiri pencak silat yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten   **Menanya:**   * Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang variasi dan kombinasi gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga beladiri pencak silat selanjutnya bertanya/mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok * Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan beladiri pencak silat dengan benar dan membuat kesimpulannya. * Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan beladiri pencak silat dengan benar dan membuat kesimpulannya.   **Mengeksplor:**   * Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan pukulan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan tendangan secara ber-pasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan pukulan dan tangkisan, dan elakan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung-jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan tendangan dan elakan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain   **Mangasosiasi:**   * Peserta didik dapat memilih/memutuskan jenis pukulan, tendangan, tengkisan, dan elakan sesuai dengan kepentingannya. * Peserta didik dapat membandingkan jenis pukulan, tendangan, tengkisan, dan elakan.   **Mangkomunikasikan:**   * Melakukan pertandingan pencak silat dengan menerapkan keterampilan teknik yang telah didapaykannya menggunakan peraturan dimodifikasi dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. * Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih * Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan | 1.Berperilaku sportifitas dan fair play  2.Menunjukkan sikap kerjasama dan tanggung jawab  3.Menghargai orang lain dari berbagai perbedaan individu | Observasi  Kegiatan  1.Latihan dengan berbagai formasi  2.Bertanding pencaksilat dengan menggunakan peraturan yang sebenarnya  Aspek :  1.Sportif  2.Fairplay  3.Kerjasama  4.Tanggung jawab  5.Menghargai orang lain | 1.Menjelaskan tahapan teknik memukul, menendang, menangkis dan mengelak pada beladiri pencaksilat  2. Menemukan variasi dan kombinasi teknik memukul, menendang, menangkis dan mengelak pada beladiri pencaksilat  3. Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik memukul, menendang, menangkis dan mengelak pada beladiri pencaksilat | Tugas :  Mencari literature dari berbagai media baik media cetak atau media elektronik Aspek :  1.Kreatifitas  2.Kesungguhan  3.Laporan hasil  Tes  UH : tes lisan  UTS : pilihan ganda | 1.Melakukan gerakan teknik memukul, menendang, menangkis dan mengelak pada beladiri pencaksilat  2. Melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik memukul, menendang, menangkis dan mengelak pada beladiri pencaksilat  3. Melakukan pertandingan beladiri pencak silat dengan peraturan yang sebenarnya | Observasi  Keg.1  Gerakan teknik memukul, menendang, menangkis dan mengelak pada beladiri pencaksilat  Aspek :  1.Sikap berdiri  2.Sikap kuda-kuda  3.Sikap pasang  4.Jurus  Keg.2  Gerakan variasi dan kombinasi teknik memukul, menendang, menangkis dan mengelak pada beladiri pencaksilat  Aspek :  1.Kekuatan  2.Kelincahan  3.Kecepatan  4.Keseimbangan  Keg. 3  Bertanding pencak silat dengan peraturan yang sebenarnya  Aspek :  Kelebihan dan kekurangan teknik dalam bertanding  Portofolio  1. unjuk kerja |
|  | Kebugaran jasmani | Fakta  1.Bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani melalui media elektronik  2.Latihan bentuk-bentuk kebugaran jasmani pada club-club olahraga  Konsep   1. Latihan kelentukan 2. Latihan keseimbangan 3. Latihan kecepatan 4. Latihan kelincahan 5. Latihan daya tahan 6. Latihan kekuatan   Prinsip  1.Bentuk-bentuk latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani  2. Variasi dan kombinasi latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani  3. Tes pengukuran kebugaran jasmani tingkat SMA  Prosedur :  1. Kelentukan : keleluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian  2. Keseimbangan : kemampuan dalam memelihara posisi tubuh yang statis dan dinamis  3. Kelincahan : kemampuan tubuh mengubah arah dengan cepat dan tepat tanpa hilang keseimbangan  4. Daya tahan :  5. Kekuatan : kemampuan otot melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan | **Mengamati**   * Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang komponen kebugaran jasmani (kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan) terkait kesehatan dan keterampilan melalui video, TV ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. * Peserta didik mengamati gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan pada komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten.   **Menanya**   * Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang komponen kebugaran jasmani (kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan selanjutnya mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok * Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan pada komponen kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya. * Menjelaskan komponen kebugaran jasmani (kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan) terkait kesehatan dan keterampilan dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok. * Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya. * Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya.   **Mengeksplor**   * Memperagakan latihan kelentukan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. * Memperagakan latihan keseimbangan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. * Memperagakan latihan kecepatan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. * Memperagakan latihan kelincahan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. * Memperagakan latihan daya tahan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. * Memperagakan latihan kekuatan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.   **Mengasosiai**   * Memilih bentuk latihankelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan yang cocok sesuai dengan kemapuannya.   **Mengomunikasikan**   * Melakukan tes kebugaran jasmani lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m pa dengan menerapkan teknik yang telah dipelajarinya. * Melakukan perlombaan latihan kebugaran jasmani dengan sistem sirkuit sesuai tekniknya dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. * Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan * Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan aktivitas. | 1.Berperilaku sportifitas dan fair play  2.Menunjukkan sikap kerjasama dan tanggung jawab  3.Menghargai orang lain dari berbagai perbedaan individu | Observasi  Kegiatan  1.Latihan dengan berbagai bentuk aktivitas kebugaran  2.Tes pengukuran kebugaran jasmani  Aspek :  1.Sportif  2.Fairplay  3.Kerjasama  4.Tanggung jawab  5.Menghargai orang lain | 1.Menjelaskan tahapan latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani  2. Menemukan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani  3. Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani | Tugas :  Mencari literature dari berbagai media baik media cetak atau media elektronik Aspek :  1.Kreatifitas  2.Kesungguhan  3.Laporan hasil  Tes  UH : tes lisan  UTS : pilihan ganda | 1.Melakukan latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani  2. Melakukan gerakan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani  3. Melakukan tes pengukuran kebugaran jasmani tingkat SMA | Observasi  Keg.1  Gerakan bentuk-bentuk latihan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani  Aspek :  1.Terampil  2.Kuat  3.Efisiensi dalam gerakan  Keg.2  Gerakan variasi dan kombinasi teknik mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar dan punggung kaki serta posisi tubuh saat melakukan teknik tersebut  Aspek :  1.Circuit training  2.Interval training  3.Kalestenik  4.Aerobik  Keg. 3  Tes pengukuran kebugaran jasmani sesuai dengan kriteria/norma tes bagi siswa SMA  Aspek :  Kriteria/norma penilaian kebugaran jasmani  Portofolio  1. unjuk kerja |
|  | Senam lantai | Fakta  1 Sejarah dan perkembangan Senam Dunia dan Indonesia.  2.Perlombaan senam lantai baik langsung atau melalui media elektronik  3.Latihan teknik pada sanggar senam/pengcab atau melalui media elektronik  Konsep   1. Teknik lompat kangkang 2. Teknik lompat jongkok   Prinsip  1.Keterampilan teknik lompat kangkang dan lompat jongkok pada senam lantai dengan menggunakan alat  2. Variasi dan kombinasi teknik lompat kangkang dan lompat jongkok pada senam lantai dengan menggunakan alat  3. Perlombaan senam lantai menggunakan alat dengan peraturan yang dimodifikasi    Prosedur :  1. Sikap awal  2. Perlaksanaan  3. Sikap akhir | **Mengamati**   * Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang gerakan senam lantai menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. * Peserta didik mengamati berbagai gerakan senam lantai dengan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten   **Menanya**   * Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang gerakan senam lantai dengan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) selanjutnya bertanya/mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok * Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan senam lantai dengan menggunakan alat dengan benar dan membuat kesimpulannya. * Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan senam lantai dengan menggunakan alat dengan benar dan membuat kesimpulannya.   **Mengeksplor**   * Peserta didik memperagakan rangkaian gerakan lompat kangkang berulang ulang secara perorangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman. * Peserta didik memperagakan gerakan lompat jongkok berulang ulang secara perorangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.   **Mengasosiasi**   * Peserta didik membandingkan faktor kesulitan antara gerakan lompat kangkang dengan lompat jongkok pada senam lantai**.**   **Mangkomunikasikan**   * Memperagakan gerakan lompat kangkang dan lompat jongkok dengan melewati kuda-kuda lompat atau punggung teman yang membungkuk sesuai dengan teori yang telah dipelajarinya dalam bentuk perlombaan dengan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman. | 1.Berperilaku sportifitas dan fair play  2.Menunjukkan sikap kerjasama dan tanggung jawab  3.Menghargai orang lain dari berbagai perbedaan individu | Observasi  Kegiatan  1.Latihan dengan berbagai pengulangan  2.Perlombaan senam lantai menggunakan alat dengan peraturan yang dimodifikasi  Aspek :  1.Sportif  2.Fairplay  3.Kerjasama  4.Tanggung jawab  5.Menghargai orang lain | 1.Menjelaskan tahapan teknik lompat kangkang dan lompat jongkok pada senam lantai dengan menggunakan alat  2. Menemukan variasi dan kombinasi teknik lompat kangkang dan lompat jongkok pada senam lantai dengan menggunakan alat  3. Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik lompat kangkang dan lompat jongkok pada senam lantai dengan menggunakan alat | Tugas :  Mencari literature dari berbagai media baik media cetak atau media elektronik Aspek :  1.Kreatifitas  2.Kesungguhan  3.Laporan hasil  Tes  UH : tes lisan  UTS : pilihan ganda | 1.Melakukan gerakan teknik lompat kangkang dan lompat jongkok pada senam lantai dengan menggunakan alat  2. Melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik lompat kangkang dan lompat jongkok pada senam lantai dengan menggunakan alat  3. Melakukan perlombaan senam lantai dengan peraturan yang dimodifikasi | Observasi  Keg.1  Gerakan teknik lompat kangkang dan lompat jongkok pada senam lantai dengan menggunakan alat  Aspek :  1.Sikap awal  2.Pelaksanaan  3.Sikap akhir  Keg.2  Gerakan variasi dan kombinasi teknik lompat kangkang dan lompat jongkok pada senam lantai dengan menggunakan alat  Aspek :  1.Sikap awal  2.Pelaksanaan  3.Pengulangan gerakan  4.Sikap akhir  Keg. 3  Perlombaan senam lantai menggunakan alat dengan peraturan yang dimodifikasi  Aspek :  Kelebihan dan kekurangan teknik dalam melakukan senam lantai menggunakan alat  Portofolio  1. unjuk kerja |
|  | Aktivita gerak ritmik | Fakta  1.Tayangan aktivitasb ritkmik dari VCD/DVD atau melalui media elektronik lainnya  2.Latihan aktivitas ritmik dari sanggar-sanggar senam  Konsep   1. Rangkaian gerak ritmik langkah kaki 2. Rangkaian gerak ritmik ayunan lengan   Prinsip  1.Keterampilan rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktvitas senam ritmik  2. Variasi dan kombinasi rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktvitas senam ritmik  3. Perlombaan aktivitas gerak rikmik tanpa alat dengan memperhatikan urutan dan rangkaian senam ritmik  Prosedur :  1. Gerak ritmik langkah kaki : langkah ke depan, ke samping, ke belakang  2. Gerak ritmik ayunan lengan : berputar, menyilang, mendorong, menyamping  3. Gerakan low impact dan high impact | **Mengamati**   * Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang variasi dan kombinasi rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan melalui video, TV atau pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. * Peserta didik mengamati berbagai variasi dan kombinasi rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten   **Menanya**   * Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak langkah kaki dan ayunan lengan selanjutnya mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok * Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak langkah kaki dan ayunan lengan i dengan benar dan membuat kesimpulannya. * Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan variasi dan kombinasi keterampilan ritmik dengan benar dan membuat kesimpulannya.   **Mengeksplor:**   * Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan langkah kaki pada aktivitas ritmik tanpa menggunakan alat secara berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kedisiplinan, toleransi, keluwesan dan estetika. * Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa menggunakan alat secara berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku disiplinan, toleransi, keluwesan dan estetika. * Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas rimik tanpa menggunakan alat secara berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku disiplinan, toleransi, keluwesan dan estetika   **Mengasosiasi:**   * Memilih rangkain keterampilan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas rimik sesuai dengan kemampuan.   **Mengkomunikasikan:**   * Melakukan perlombaan keterampilan aktivitas gerak rimik tanpa alat dengan menunjukkan perilaku disiplinan, toleransi, keluwesan dan estetika sesuai dengan teknik yang telah dipelajari. * Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan * Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan | 1.Berperilaku sportifitas dan fair play  2.Menunjukkan sikap kerjasama dan tanggung jawab  3.Menghargai orang lain dari berbagai perbedaan individu | Observasi  Kegiatan  1.Latihan dengan berbagai formasi  2. Perlombaan aktivitas gerak rikmik tanpa alat dengan memperhatikan urutan dan rangkaian senam ritmik  Aspek :  1.Sportif  2.Fairplay  3.Kerjasama  4.Tanggung jawab  5.Menghargai orang lain | 1.Menjelaskan tahapan teknik rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktvitas senam ritmik  2. Menemukan variasi dan kombinasi teknik rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktvitas senam ritmik  3. Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktvitas senam ritmik | Tugas :  Mencari literature dari berbagai media baik media cetak atau media elektronik Aspek :  1.Kreatifitas  2.Kesungguhan  3.Laporan hasil  Tes  UH : tes lisan  UTS : pilihan ganda | 1.Melakukan gerakan teknik rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktvitas senam ritmik  2. Melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktvitas senam ritmik  3. Melakukan permainan sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi | Observasi  Keg.1  Rangkaian gerakan ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktvitas senam ritmik  Aspek :  1.Sikap badan  2.Keserasian gerak  3.Keindahan erak  4. Kelentukan tubuh  Keg.2  Gerakan variasi dan kombinasi teknik rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktvitas senam ritmik  Aspek :  1.Pemanasan  2.Gerakan inti  3.Pendinginan  4. Ketepatan gerak dengan musik  5. Koordinasi gerakan  Keg. 3  Perlombaan aktivitas gerak rikmik tanpa alat dengan memperhatikan urutan dan rangkaian senam ritmik  Aspek :  Kelebihan dan kekurangan dalam melakukan aktivitas ritmik  Portofolio  1. unjuk kerja |
|  | Renang | Fakta  1.Sejarah dan perkembangan Renang Dunia dan Indonesia.  2. Perlombaan renang baik langsung atau melalui media elektronik  3..Latihan teknik renang pada club renang atau melalui media elektronik  Konsep  1. Teknik meluncur  2. Teknik gerakan kaki  3. Teknik gerakan lengan  4. Teknik gerakan pernapasan  Prinsip  1.Keterampilan teknik meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernapasan pada 3 jenis renang yang berbeda  2. Variasi dan kombinasi teknik meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernapasan pada 3 jenis renang yang berbeda  3. Perlombaan 3 jenis renang yang berbeda dengan peraturan yang sebenarnya  Prosedur :  1. Meluncur : dorong kedua kaki ke lantai hingga meluncur ke depan  2. Gerakan kaki berperan sebagai pendorong, dan pengatur keseimbangan tubuh  3. Gerakan lengan berperan sebagai pendorong, dan pengatur keseimbangan tubuh  4. Pernapasan : pengambilan napas dengan mulut dan dibuang lewat hidung | **Mengamati**   * Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang keterampilan tiga gaya renang yang berbeda, dan mengidentifikasi teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air melalui vidio, TV ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. * Peserta didik mengamati keterampilan tiga gaya renang yang berbeda, dan mengidentifikasi teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air gerakan kaki, ayuan lengan, cara pengambilan nafas renang gaya dada yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainna yang berkompeten.   **Menanya**   * Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan keterampilan tiga gaya renang yang berbeda,teknik dasar renang gaya dada selanjunya mendiskusikan dan membuat laoran secara kelompok * Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan tiga gaya renang yang berbeda, gerakan renang gaya dada dengan benar dan membuat kesimpulannya. * Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan tiga gaya renang yang berbeda, gerakan renang gaya dada dengan benar dan membuat kesimpulannya. * Menjelaskan keterampilan dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok. * Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan tindakan penyelamatan kecelakaan di air dengan benar dan membuat kesimpulannya. * Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan tindakan penyelamatan kecelakaan di air dengan benar dan membuat kesimpulannya.   **Eksplorasi**   * Memperagakan keterampilan gerakan kaki tiga gaya renang yang berbeda, secara individu atau berpasangan dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. * Memperagakan teknik gerakan lengan tiga gaya renang yang berbeda, dan mengidentifikasi teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air secara individu atau berpasangan dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. * Memperagakan rangkaian gerakan kaki dan lengan renang tiga gaya renang yang berbeda gaya dada secara individu atau berpasangan dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. * Memperagakan rangkaian gerakan kaki, lengan, dan mengambil napas renang gaya dada keterampilan tiga gaya renang yang berbeda, secara individu atau berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab.   **Mengasosisasikan**   * Memilih cara bernapas yang baik dan praktis dalam melakukan gerakan tiga gaya renang yang berbeda, dan mengidentifikasi teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air renang gaya dada.   **Mengkomunikasikan**   * Melakukan perlombaan tiga gaya renang menempuh jarak (50 m atau 100 m) dengan menerapkan teknik dasar yang telah dipelajari dalam bentuk perlombaan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. * Memperagakan keterampilan penyelamatan kecekaan di air dengan menerapkan tekik penyelamatan yang dipelajari secara berpasangan atau berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab * Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan * Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan aktivitas | 1.Berperilaku sportifitas dan fair play  2.Menunjukkan sikap kerjasama dan tanggung jawab  3.Menghargai orang lain dari berbagai perbedaan individu | Observasi  Kegiatan  1.Latihan dengan berbagai formasi  2.Perlombaan 3 jenis renang yang berbeda dengan menggunakan peraturan yang sebenarnya  Aspek :  1.Sportif  2.Fairplay  3.Kerjasama  4.Tanggung jawab  5.Menghargai orang lain | 1.Menjelaskan tahapan teknik meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernapasan pada 3 jenis renang yang berbeda  2. Menemukan variasi dan kombinasi teknik meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernapasan pada 3 jenis renang yang berbeda  3. Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernapasan pada 3 jenis renang yang berbeda | Tugas :  Mencari literature dari berbagai media baik media cetak atau media elektronik Aspek :  1.Kreatifitas  2.Kesungguhan  3.Laporan hasil  Tes  UH : tes lisan  UTS : pilihan ganda | 1.Melakukan gerakan teknik meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernapasan pada 3 jenis renang yang berbeda  2. Melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernapasan pada 3 jenis renang yang berbeda  3. Melakukan perlombaan 3 jenis renang yang berbeda dengan peraturan yang sebenarnya | Observasi  Keg.1  Gerakan teknik meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernapasan pada 3 jenis renang yang berbeda  Aspek :  1.Sikap badan  2.Koordinasi gerakan  Keg.2  Gerakan variasi dan kombinasi teknik meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernapasan pada 3 jenis renang yang berbeda  Aspek :  1.Sikap awal  2.Gaya yang digunakan  3.Gerakan lanjutan  Keg. 3  Perlombaan 3 jenis renang yang berbeda dengan peraturan yang dimodifikasi  Aspek :  Kelebihan dan kekurangan teknik dalam melakukan ketiga jenis gaya renang  Portofolio  1. unjuk kerja |
|  | Makanan dan minuman sehat | Fakta  1.Literatur mengenai makanan dan minuman sehat melalui media cetak atau media elektronik  Konsep   1. Kandungan gizi makanan yang dikonsumsi sehari-hari 2. Dampak pola makan yang tidak sehat terhadap kesehatan 3. Zat-zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh 4. Fungsi makanan sebagai zat tenaga/energi, zat pembangun, dan zat pengatur   Prinsip  1.Jenis-jenis makanan bergizi yang dikonsumsi tubuh  2. Dampak positif dan negatif makanan yang dikonsumsi tubuh  3. Fungsi makanan bagi tubuh  Prosedur :  1. Empat sehat lima sempurna  2. Mengandung unsur karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral | **Mengamati**   * Peserta didik mencari dan membaca berbagai informasi tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan tubuh dari media cetak dan atau elektronik.   **Menanya**   * Peserta didik mendiskusikan tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan. * Peserta didik mendiskusikan tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat pertumbuhan dan perkembangan tubuh   **Eksplorasi**   * Mendiskusikan kandungan gizi makanan yang dikonsumsi sehari-hari * Mendiskusikan dampak pola makan yang tidak sehat terhadap kesehatan. * Mendiskusikan zat-zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh. * Mengidentifikasi fungsi makanan sebagai zat tenaga/energi, zat pembangun, dan zat pengatur   **Mengasosiasi**   * Menemukan hubungan antara jenis makanan, gizi, kesehatan dan pertumbuhan dan perkembangan tubuh.   **Mengkomunikasikan**   * Memaparkan hasil analisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh. | 1.Berperilaku disiplin  2.Menunjukkan sikap kerjasama dan tanggung jawab  3.Menghargai orang lain dari berbagai perbedaan individu | Observasi  Kegiatan  1.Diskusi kelompok  2.Menyusun materi presentasi  Aspek :  1.Disiplin  2.Kerjasama  3.Tanggung jawab  4.Menghargai orang lain  5.Toleransi | 1.Menjelaskan tentang kandungan gizi makanan yang dikonsumsi sehari-hari, dampak pola makan yang tidak sehat terhadap kesehatan, zat-zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkem-bangan tubuh, dan fungsi makanan sebagai zat tenaga/energi, zat pemba-ngun, dan zat pengatur  2. Menemukan tentang kandungan gizi makanan yang dikonsumsi sehari-hari, dampak pola makan yang tidak sehat terhadap kesehatan, zat-zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkem-bangan tubuh, dan fungsi makanan sebagai zat tenaga/energi, zat pemba-ngun, dan zat pengatur  3. Menganalisis tentang kandungan gizi makanan yang dikonsumsi sehari-hari, dampak pola makan yang tidak sehat terhadap kesehatan, zat-zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkem-bangan tubuh, dan fungsi makanan sebagai zat tenaga/energi, zat pemba-ngun, dan zat pengatur | Tugas :  Mencari literature dari berbagai media baik media cetak atau media elektronik Aspek :  1.Kreatifitas  2.Kesungguhan  3.Laporan hasil  Tes  UH : tes lisan  UTS : pilihan ganda | 1.Melakukan Diskusi kelompok membahas tentang kandungan gizi makanan yang dikonsumsi sehari-hari, dampak pola makan yang tidak sehat terhadap kesehatan, zat-zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkem-bangan tubuh, dan fungsi makanan sebagai zat tenaga/energi, zat pemba-ngun, dan zat pengatur  2. Mempresen-tasikan power point membahas tentang kandungan gizi makanan yang dikonsumsi sehari-hari, dampak pola makan yang tidak sehat terhadap kesehatan, zat-zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkem-bangan tubuh, dan fungsi makanan sebagai zat tenaga/energi, zat pemba-ngun, dan zat pengatur | Observasi  Keg.1  Diskusi kelompok membahas tentang kandungan gizi makanan yang dikonsumsi sehari-hari, dampak pola makan yang tidak sehat terhadap kesehatan, zat-zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkem-bangan tubuh, dan fungsi makanan sebagai zat tenaga/energi, zat pemba-ngun, dan zat pengatur  Aspek :  1.Kerjasama  2.Urun rembug  3.Aktivitas  Keg.2  Presentasi power point membahas tentang kandungan gizi makanan yang dikonsumsi sehari-hari, dampak pola makan yang tidak sehat terhadap kesehatan, zat-zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkem-bangan tubuh, dan fungsi makanan sebagai zat tenaga/energi, zat pemba-ngun, dan zat pengatur  Aspek :  1. Urutan materi  2. Kedalaman materi  3. Penyajian materi  Portofolio  1. unjuk kerja |
|  | Pencegahan penyakit melalui aktivitas fisik | Fakta  1.Literatur mengenai makanan dan minuman sehat melalui media cetak atau media elektronik  Konsep   1. Jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan. 2. Jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak 3. Hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah.   Prinsip  1.Beraktivitas olahraga secara teratur  2. Macam-macam penyakit akibat kurang aktivitas gerak  3. Keseimbangan antara aktivitas dengan istirahat  Prosedur :  1. Men sana in corpore sano  2. Pencegahan penyakit | **Mengamati**   * Peserta didik mencari dan membaca berbagai informasi tentang tentang pengaruh aktivitas fisik dengan kesehatan, penyakit, dan pengurangan biaya perawatan kesehatan dari media cetak dan atau elektronik serta membual laporannya.   **Menanya**   * Peserta didik saling bertanya tentang pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan, dan kaitannya dengan pengurangan biaya kesehatan.   **Eksplorasi**   * Mengidentifikasi jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan. * Mengidentifikasi berbagai jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurang gerak. * Mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah.   **Mengasosiasi**   * Menemukan hubungan antara dampak aktivitas fisik dengan kesehatan, penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan. * Membuat laporan hasil diskusi dan power point tentang hubungan antara dampak aktivitas fisik, kesehatan dan pengurangan biaya perawatan kesehatan secara berkolompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas   **Mengkomunikasikan**  Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas. | 1.Berperilaku disiplin  2.Menunjukkan sikap kerjasama dan tanggung jawab  3.Menghargai orang lain dan toleransi | Observasi  Kegiatan  1.Diskusi kelompok  2, Menyusun materi presentasi  Aspek :  1.Disiplin  2.Kerjasama  3.Tanggung jawab  4.Menghargai orang lain  5.Toleransi | 1.Menjelaskan jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebab-kan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah  2. Menemukan jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebab-kan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah  3. Menganalisis jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebab-kan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah | Tugas :  Mencari literature dari berbagai media baik media cetak atau media elektronik Aspek :  1.Kreatifitas  2.Kesungguhan  3.Laporan hasil  Tes  UH : tes lisan  UTS : pilihan ganda | 1.Melakukan diskusi kelompok membahas jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebab-kan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah  2. Mempresen-tasikan power-point tentang jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebab-kan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah | Observasi  Keg.1  Diskusi kelompok membahas jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebab-kan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah  Aspek :  1.Kerjasama  2.Urun rembug  3.Aktivitas  Keg.2  Mempresen-tasikan power-point tentang jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebab-kan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah  Aspek :  1. Urutan materi  2. Kedalaman materi  3. Penyajian materi  Portofolio  1. unjuk kerja |
|  | Narkoba dan psikotropika | Fakta  1. Melalui media elektronik : <http://psb-psma.go.org> atau atau web yang lainnya  2.Melalui media media cetak  Konsep  1. Bahaya ketergantungan terhadap narkoba  2. Jenis-jenis narkoba  3. Penggolongan narkoba  4. Bahan-bahan cara pembuatan narkoba  5. Ciri-ciri orang ketergantungan narkoba  6. Tahapan-tahapan ketergantungan narkoba  Prinsip  1. Narkoba merupakan dari kata Narkotika, Psikotropika dan Bahan adiktif  2. Dampak narkoba berupa : fisik, psikis, dan sosial  3. Penanggulangan penyalahgunaan narkoba  Prosedur :  1. Detoksinasi  2. Rehabilitasi ketergantungan narkoba  3. Peraturan perundang-undangan narkoba | **Mengamati**   * Peserta didik diberikan tugas untuk mencari dan membaca berbagai informasi tentang berbagai jenis narkoba dan psikotropika dari media cetak dan atau elektronik serta membual laporannya.   **Menanya**   * Peserta didik saling bertanya tentang bahaya penggunaan narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan.   **Eksplorasi**   * Mengidentifikasi bahaya, jenis-jenis dan penggolongan Narkoba yang sering disalahgunakan oleh kaum remaja secara individu. * Mengidentifikasi bahan-bahan dan cara pembuatan Narkoba yang populer di Indoensia secara individu. * Mengidentifikasi ciri-ciri orang yang ketergantungan pada Narkoba secara individu. * Mengidentifikasi tahapan-tahapan ketergantungan terhadap Narkoba secara individu. * Mendiskusikan bahan-bahan/ informasi tentang bahaya, jenis-jenis, penggolongan, bahan-bahan dan cara pembuatan, ciri-ciri orang ketergantungan dan tahapan-tahapan ketergantungan terhadap Narkoba secara berkolompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas   **Mengasosiasi**   * Menemukan hubungan antara dampak penggunaan narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan. * Membuat laporan hasil diskusi dan power point tentang bahaya, jenis-jenis, penggolongan, bahan-bahan dan cara pembuatan, ciri-ciri orang ketergantungan dan tahapan-tahapan ketergantungan terhadap Narkoba dan psikotropika secara berkolompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas   **Mengkomunikasikan**   * Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas. | 1.Berperilaku disiplin  2.Menunjukkan sikap kerjasama dan tanggung jawab  3.Menghargai orang lain dan toleransi | Observasi  Kegiatan  1.Diskusi kelompok  2.Menyusun materi presentasi  Aspek :  1.Disiplin  2.Kerjasama  3.Tanggung jawab  4.Menghargai orang lain  5.Toleransi | 1. Mengemukakan bahaya ketergantungan narkoba, jenis-jenis narkoba, penggolongan narkoba, bahan-bahan dan cara pembuatan narkoba, ciri-ciri orang ketergantungan narkoba, dan tahapan-tahapan ketergantungan narkoba 2. Menemukan bahaya ketergantungan narkoba, jenis-jenis narkoba, penggolongan narkoba, bahan-bahan dan cara pembuatan narkoba, ciri-ciri orang ketergantungan narkoba, dan tahapan-tahapan ketergantungan narkoba 3. Menganalisis bahaya ketergantungan narkoba, jenis-jenis narkoba, penggolongan narkoba, bahan-bahan dan cara pembuatan narkoba, ciri-ciri orang ketergantungan narkoba, dan tahapan-tahapan ketergantungan narkoba | Tugas :  Mencari literature dari berbagai media baik media cetak atau media elektronik Aspek :  1.Kreatifitas  2.Kesungguhan  3.Laporan hasil berupa powerpoint  Tes  UH : tes lisan  UTS : pilihan ganda | 1. Melakukan diskusi kelompok membahas tentang bahaya ketergantungan narkoba, jenis-jenis narkoba, penggolongan narkoba, bahan-bahan dan cara pembuatan narkoba, ciri-ciri orang ketergantungan narkoba, dan tahapan-tahapan ketergantungan narkoba  2. Mempresenta-sikan power-point tentang bahaya keter-gantungan narkoba, jenis-jenis narkoba, penggolongan narkoba, bahan-bahan dan cara pembuatan narkoba, ciri-ciri orang ketergan-tungan narkoba, dan tahapan-tahapan ketergantungan narkoba | Observasi  Keg.1  Diskusi kelompok membahas tentang bahaya ketergantungan narkoba, jenis-jenis narkoba, penggolongan narkoba, bahan-bahan dan cara pembuatan narkoba, ciri-ciri orang ketergantungan narkoba, dan tahapan-tahapan ketergantungan narkoba  Aspek :  1.Kerjasama  2.Urun rembug  3.Aktivitas  Keg.2  Presentasi powerpoint tentang bahaya ketergantungan narkoba, jenis-jenis narkoba, penggolongan narkoba, bahan-bahan dan cara pembuatan narkoba, ciri-ciri orang ketergantungan narkoba, dan tahapan-tahapan ketergantungan narkoba  Aspek :  1. Urutan materi  2. Kedalaman materi  3. Penyajian materi  Portofolio  1. unjuk kerja |

Lampiran:Contoh RPP

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA …

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas/Semester : X/Satu

Peminatan : MIA/IIS/IBB

Materi Pokok : Permainan Bola Besar ( Sepak Bola)

Alokasi Waktu : 2 x 3 JP (6 X 45 menit)

**Kompetensi Inti**

KI 1 : Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.

KI 2 : Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan pro-aktif) dan menunjukan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.

KI 3 :Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.

KI 4 : Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

**Kompetensi Dasar**

3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu

permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.

* 1. Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.

**Indikator**

* Menjelaskan tahapan teknik mengoper, mengontrol, menembak, menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
* Menemukan variasi dan kombinasi teknik mengoper, mengontrol, menembak, menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
* Menganalisa kelebihan dan kelemahan variasi dan kombinasi teknik mengoper, mengontrol, menembak, menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
* Melakukan latihan teknik dasar gerakan mengoper, mengontrol, menembak, menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
* Melakukan variasi dan kombinasi teknik mengoper, mengontrol, menembak, menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
* Melakukan permainan sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi.

**Tujuan Pembelajaran**

Melalui proses mencari informasi, menanya, dan berdiskusi siswa dapat:

* Menjelaskan tahapan teknik mengoper, mengontrol, menggiring dan menembak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
* Menemukan variasi dan kombinasi teknik mengoper, mengontrol, menggiring dan menembak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki serta sikap tubuh yang baik dan benar pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
* Menganalisa kelebihan dan kelemahan variasi dan kombinasi teknik mengoper, mengontrol, menggiring dan menembak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki serta sikap tubuh yang baik dan benar pada waktu melakukan latihan teknik tersebut

Melalui proses mencoba, mengasosiasi, dan mengomunikasikan siswa dapat:

* Menemukan dan mendapatkan pengalaman gerak tahapan teknik mengoper, mengontrol, menggiring dan menembak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki serta sikap tubuh yang baik dan benar pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
* Menemukan pengalaman gerak dari latihan variasi dan kombinasi teknik mengoper, mengontrol, menggiring dan menembak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki serta sikap tubuh baik dan benar pada waktu melakukan latihan variasi dan kemobinasi teknik teknik tersebut.
* Menganalisa kelebihan dan kelemahan variasi dan kombinasi teknik mengoper, mengontrol, menembak, menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut

**Materi Pembelajaran**

* **Fakta**

1. Sejarah perkembangan sepakbola dunia dan di Indonesia

2. Pertandingan sepak bola baik langsung atau melalui media elektronik

3. Melihat Latihan teknik pada klub sepak bola atau melalui media elektronik

* **Konsep**
  + 1. Teknik mengoper
    2. Teknik mengontrol
    3. Teknik menggiring
    4. Posisi badan
    5. Teknik menembak bola ke gawang
* **Prinsip**

1. Mengoper bola jarak pendek dengan menggunakan kaki bagian dalam

2. Menghentikan/mengontrol bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki, kaki bagian luar dan telapak kaki.

3. Menggiring bola dengan menggunakan ujung kaki

4. Menempatkan posisi badan yang baik dan benar.

5. Menembak bola ke gawang dengan menggunakan kaki bagian dalam.

* **Prosedur**

1. Sikap awal

2. Perkenaan kaki dengan bola

3. Sikap akhir atau gerakan lanjutan

4. Sikap tubuh

5. Bermain sepak bola dengan peraturan yang sederhana/dimodifikasi

**Metode Pembelajaran**

* Demonstrasi dan Eksperimen
* Latihan teknik perorangan dan berpasangan/berkelompok
* Penugasan

**Alat/Media/Bahan**

* Alat : Bola, peluit, lapangan, stopwatch, bendera, corong
* Bahan ajar : Buku pegangan Penjasorkes jilid 1,video pembelajaran teknik /permainan sepak bola, youtube dan lainnya.

**Langkah Kegiatan/Skenario Pembelajaran**

* Setelah mereview hasil pencapaian kompetensi (KD) sebelumnya, siswa melakukan latihan teknik dasar sepak bola yaitu : mengoper, mengontrol, menembak, menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
* Selanjutnya melalui diskusi, mendefinisikan konsep teknik dasar mengoper, mengontrol, menembak, menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
* Memecahkan masalah teknik dasar mengoper, mengontrol, menembak, menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
* Melalui praktik siswa dapat menentukan variasi latihan teknik mengoper, mengontrol, menggiring dan menembak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki serta sikap tubuh yang baik dan benar pada waktu melakukan latihan teknik tersebut. Bekerjasama, berkomunikasi dan bekerja dengan teliti, jujur dan penuh tanggungjawab.

Pertemuan pertama

| Rincian Kegiatan | Waktu |
| --- | --- |
| Pendahuluan   * Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan * Menyampaikan tujuan pembelajaran * Meminta beberapa orang peserta didik mengemukakan   pengalaman setelah melihat/melakukan latihan teknik dasar  sepak bola dari berbagai sumber.   * Mengaitkan apa dikemukakan peserta didik dengan materi yang akan dipelajari * Melakukan pemanasan. * *Guru Membagi peserta didik dalam kelompok-kelompok* | 15 menit |
| Kegiatan Inti  Mengamati   * Siswa menyimak peragaan teknik dasar sepak bola yang dilakukan oleh peserta didik lain/ * *Guru menilai keterampilan siswa mengamati*   Menanya   * Siwa mengajukan pertanyaan berdasarkan pengamatan mereka. * Siwa mengajukan pertanyaan mengenai teknik dasar sepak bola yang belum dipahami. * *Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa.*.   Mencoba   * Peserta didik membentuk kelompok dengan jumlah yang sama banyak. Guru mengatur formasi barisan peserta didik. * Peserta didik dalam kelompok diminta melakukan latihan teknik dasar sepak bola dengan baik dan benar * *Guru menilai keaktifan dan kerjasama kelompok peserta didik*   *dalam melakukan latihan teknik dasar sepak bola.*    Mengasosiasi   * Disajikan peragaan teknik dari peserta didik yang teknik   dasar sepak bolanya baik dan benar atau menyajikan  beberapa gambar dan video klip berisi latihan teknik dasar  sepak bola.   * Masing-masing kelompok berdiskusi mengurutkan tahapan   teknik yang benar dari masing masing teknik dasar sepak  bola dan memberikan alasan/argumen.   * *Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi dalam mengurutkan tahapan teknik sepak bola.*     Mengomunikasikan   * Secara bergilir setiap kelompok diberi kesempatan memperagakan latihan teknik dasar yang benar. * Kelompok lain dapat memberi tanggapan dan pertanyaan * *Guru memberi penilaian atas hasil kerja kelompok dan kemampuan peserta didik berkomunikasi lisan.* | 105 menit |
| Penutup   * Meminta peserta didik menyimpulkan teknik dasar sepak bola yang baik dan benar. * Evaluasi * Memberikan tugas pengamatan variasi latihan teknik dasar sepak bola dan permainan sepak bola melalui media baca , video atau internet. * Mengingatkan materi pertemuan berikutnya tentang latihan variasi teknik dasar sepak bola dan bermain sepak bola. | 15 menit |

Pertemuan Kedua

| Rincian Kegiatan | Waktu |
| --- | --- |
| Pendahuluan   * Merefleksi kembali pelajaran pertemuan sebelumnya * Membahas tugas pengamatan yang telah dikerjakan di rumah * Menyampaikan tujuan pembelajaran * Mengaitkan materi yang telah dipelajari dengan materi yang   akan dipelajari yaitu variasi latihan teknik dasar sepak bola.   * Membagi peserta didik ke dalam kelompok . | 15 menit |
| Kegiatan Inti  Mengamati dan Menanya   * Dua orang siswa dari kelompok berbeda diminta untuk memaparkan hasil tugas baca tentang latihan variasi teknik dasar sepak bola melalui media baca , video atau intternet.   Mencoba   * Kelompok diminta untuk mencoba mempraktekkan latihan varasi teknik dasar sepakbola.. * Guru menilai kreatifitas dan kerjasama latihan variasi teknik dasar sepakbola masing-masing kelompok.   Mengasosiasi   * Setiap kelompok mencoba variasi latihan kelompok lain. * Kelompok dibagi dua sama banyak dan mempraktikkan variasi latihan tenik dasar melalui permainan sepakbola dengan aturan yang sederhana. * Guru menilai kerjasama antar kelompok, menilai keterampilan mengolah dan menalar   Mengomunikasikan   * Perwakilan kelompok memaparkan hasil latihan variasi teknik dasar sepak bola * Guru menilai keterampilan menyaji dan berkomunikasi | 105 menit |
| Penutup   * Bersama siswa menyimpulkan kegiatan bermain sepak bola dan cara variasi teknik dasar yang baik dan benar. * Memberikan evaluasi | 15 menit |

**Penilaian**

1. Mekanisme dan prosedur

Penilaian dilakukan dari proses dan hasil. Penilaian proses dilakukan melalui observasi kerja kelompok, kinerja latihan teknik, dan laporan tertulis. Sedangkan penilaian hasil dilakukan melalui tes praktik, presentasi dan fortofolio.

1. Aspek dan Instrumen penilaian

Instrumen observasi menggunakan lembar pengamatan dengan fokus utama pada aktivitas dalam kelompok, tanggungjawab, dan kerjasama.

Instrumen kinerja fortofolio menggunakan lembar makalah dengan fokus utama pada kedalaman materi dan kelengkapan teknik latihan dasar serta variasi latihannya.

Instrumen tes menggunakan tes praktik dan tes lisan serta tes tertulis

1. Contoh Instrumen (Terlampir)

**Sumber/Referensi**

Buku Pegangan Kurikulum 2013 Penjasorkes Jilid 1

Buku Teknik bermain sepakbola/ Penunjang Aktivitas siswa

<http://pendidikanjasmani13.blogspot.com>

<http://psb-psma.go.org>

<http://www.youtube.com/watch?v=FJsMPnZoMl4>

<http://www.youtube.com/watch?v=f6XTk_C9PIQ>

Jakarta, Agustus 2013

Mengetahui Kepala SMA .... Guru Mata Pelajaran Penjasorekes

.................................. ..................................

NIP. NIP.

Catatan Kepala Sekolah

........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

Lampiran

* 1. Lembar Observasi dan kinerja presentasi

LEMBAR PENGAMATAN OBSERVASI

DAN KINERJA FORTOFOLIO

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas/Program : X/MIA/IIS/IBB

Kompetensi : KD 3.1 dan 4.1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Nama Siswa | Observasi | | | Kinerja Presentasi | | | Jml  Skor | NilaI |
| Akt | tgjwb | Kerjsm | Prnsrt | Visual | Isi |
| (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
|  | Abdus Shamad | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 21 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Keterangan pengisian skor :

4. Sangat tinggi

3. Tinggi

2. Cukup

1. Kurang

Keterangan :

Akt : Aktifitas

Tgjwb : Tanggungjawab

Kerjsm : Kerjasama

Prnsrt : Peran serta

* 1. **Pretes/postes**

Pretes/Postes Pertama

* + 1. Berilah tanda ceklist pada kolom Benar atau Salah

| No | Pernyataan | Benar | Salah |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengoper ( passing ), dan menembak kearah gawang ( shootig at the goal ). |  |  |
|  | Menendang dengan kaki bagian dalam bertujuan untuk mengoper jarak pendek |  |  |
|  | Menendang dengan kaki bagian luar bertujuan untuk mengoper jarak jauh |  |  |
|  | Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang atau shooting. |  |  |
|  | Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola. |  |  |
|  | Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang ke gawang lawan. |  |  |

Contoh penugasan fortofolio.

* Buatlah Fortofolio teknik dasar mengoper, mengontrol, menembak, menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki serta sikap tubuh yang benar dengan struktur seperti berikut. Gunakan laptop/komputer untuk mendapatkan materi teknik dasar sepakbola. Kirim laporan melalui email guru.

Struktur Fortofolio adalah sebagai berikut

* 1. Judul
  2. Tujuan
  3. Landasan teori
  4. Teknik dasar sepakbola (sertakan dengan gambar atau foto)
  5. Kesimpulan
  6. Referensi

FORMAT PENILAIAN

(PORTOFOLIO)

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas/Peminatan : X/MIA/IIS/IBB

Materi Pokok : Teknik dasar sepak bola

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Nama Siswa | Aspek Penilaian | | | | | | Skor rata-rata | Nilai |
| Visual | Kelengkapan | Kerapihan | Penyajian Materi | Bahasa | Ketepatan waktu |
|  | Akhyar Mustaqim | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3,33 | 83 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Dst |  |  |  |  |  |  |  |  |

Keterangan :

Sangat baik : 4

Baik : 3

Cukup : 2

Kurang : 1

Pembobotan nilai :

Jumlah skor yang diperoleh

Jumlah skor maksimal

X 100

Ketuntasan minimal yang diperoleh skor 18 atau nilai 75