An

**KURIKULUM 2013 SMA/MA/SMK/SMAK**



### SILABUS

# Disusun : Tim Penyusun Silabus

**PUSKURBUK KEMDIKBUD RI**

###  SILABUS : SMA/MA/SMK/SMAK

**Mata Pelajaran : Penjasorkes**

**Kelas : XII**

**Kompetensi Inti :**

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebabfenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

| **KOMPETENSI DASAR** | **MATERI POKOK** | **KEGIATAN PEMBELAJARAN** | **PENILAIAN** | **ALOKASI WAKTU** | **SUMBER BELAJAR**  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|
| 1. Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai
2. Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta
 |  |  |  |  |  |
| 1. Berperilaku sportif dalam bermain.
2. Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
6. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
7. Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.
 |
| 3.1 Menganalisis dan merancang strategi dan taktik permainan (pola menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola besar.4.1. Memperagakan dan mengevaluasi strategi dan taktik permainan (menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola besar dengan peraturan terstandar. | **Permainan Sepakbola** | **Mengamati*** Mengamati strategi penyerangan maupun strategi pertahanan dan taktik permainan dalam pertandingan sepakbola baik secara langsung atau melalui media audio visual yang telah disiapkan oleh guru.

**Menanyakan*** Secara bergantian peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan sepakbola sesuai dengan hasil pengamatan.

**Mengeksplorasi*** Mendiskusikan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan sepakbola.
* Memperagakan berbagai macam strategi dan taktik penyerangan dalam permainan sepakbola..

**Mengasosiasi*** Menemukan strategi dan taktik yang tepat dalam permainan untuk memenangan pertandingan.
* Mengetahui kelebihan dan kekurangan strategi-strategi penyerangan dan pertahanan permainan sepakbola.
* Mengetahui kesalahan-kesalahan dan memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan sepakbola.

**Mengkomunikasikan*** Melakukan permainan sepakbola dalam bentuk pertandingan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

  | **Unjuk kerja:** untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses**Observasi** untuk mengukur aspek afektif dan psikomtor selama proses.T**es:** untuk mengukur pengetahuan berkaitan dengan teori, prinsip/konsep, dan aturannya.**Portofolio:** berkatan dengan cacatan hasil penamatan atau tugas | 5 X 3 JP | * Bola sepak
* Lapangan sepakbola
* Tiang gawang
* Tiang pancang
* Peluit
* Sumber:BukuPenjasorkes SMA Kelas XII,Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.
* TV/Vidio
 |
| **Permainan Bolavoli** | **Mengamati*** Mengamati strategi penyerangan maupun strategi pertahanan dan taktik permainan dalam pertandingan bola voli baik secara langsung atau melalui media audio visual yang telah disiapkan oleh guru.

**Menanyakan*** Secara bergantian peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan bola voli sesuai dengan hasil pengamatan.

 **Mengeksplorasi*** Mendiskusikan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan bola voli.
* Memperagakan berbagai macam strategi dan taktik penyerangan dalam permainan bola voli.

**Mengasosiasi*** Menemukan strategi dan taktik yang tepat dalam permainan untuk memenangan pertandingan.
* Mengetahui kelebihan dan kekurangan strategi-strategi penyerangan dan pertahanan permainan bola voli.
* Mengetahui kesalahan-kesalahan dan memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan bola voli.

**Mengkomunikasikan*** Melakukan permainan bola voli dalam bentuk pertandingan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain..
 | **Unjuk kerja:** untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses**Observasi** untuk mengukur aspek afektif dan psikomtor selama proses.T**es:** untuk mengukur pengetahuan berkaitan dengan teori, prinsip/konsep, dan aturannya.**Portofolio:** berkatan dengan cacatan hasil penamatan atau tugas | * Bola voli
* Lapangan bolavoli
* Net/jaring
* Peluit
* Sumber:BukuPenjasorkes SMA Kelas XII, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta:
* TV/Video
 |
| **Permainan Bola-basket** | **Mengamati*** Mengamati strategi penyerangan maupun strategi pertahanan dan taktik permainan dalam pertandingan bola basket baik secara langsung atau melalui media audio visual yang telah disiapkan oleh guru.

**Menanyakan*** Secara bergantian peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan bola basket sesuai dengan hasil pengamatan.

**Mengeksplorasi*** Mendiskusikan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan bola basket.
* Memperagakan berbagai macam strategi dan taktik penyerangan dalam permainan bola basket..

**Mengasosiasi*** Menemukan strategi dan taktik yang tepat dalam permainan untuk memenangan pertandingan.
* Mengetahui kelebihan dan kekurangan strategi-strategi penyerangan dan pertahanan permainan bola basket.
* Mengetahui kesalahan-kesalahan dan memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan bola basket.

**Mengkomunikasikan*** Melakukan permainan bola basket dalam bentuk pertandingan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.
 | **Unjuk kerja:** untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses**Observasi** untuk mengukur aspek afektif dan psikomtor selama proses.T**es:** untuk mengukur pengetahuan berkaitan dengan teori, prinsip/konsep, dan aturannya.**Portofolio:** berkatan dengan cacatan hasil penamatan atau tugas | * Bola basket
* Lapangan bola basket
* Ring/basket
* Peluit

Sumber:BukuPenjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud* TV/Video
 |

### SILABUS : SMA/MA/SMK/SMAK

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : XII

Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkn Penjsungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebabfenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

| **KOMPETENSI DASAR** | **MATERI POKOK** | **KEGIATAN PEMBELAJARAN** | **PENILAIAN** | **ALOKASI WAKTU** | **SUMBER BELAJAR**  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|
| 1. Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai
2. Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta
 |  |  |  |  |  |
| * 1. Berperilaku sportif dalam bermain.
	2. Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
	3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
	4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
	5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
	6. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
	7. Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.
 |
| 3.2 Menganalisis dan merancang strategi dan taktik permainan (pola menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola kecil.4.2. Memperagakan dan mengevaluasi strategi dan taktik permainan (menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola kecil dengan peraturan terstandar  | **Permainan Softball** | **Mengamati*** Mengamati strategi penyerangan maupun strategi pertahanan dan taktik permainan dalam pertandingan softball baik secara langsung atau melalui media audio visual yang telah disiapkan oleh guru.

**Menanyakan*** Secara bergantian peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan softball sesuai dengan hasil pengamatan.

**Mengeksplorasi*** Mendiskusikan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan softball.
* Memperagakan berbagai macam strategi dan taktik penyerangan dalam permainan softball.

**Mengasosiasi*** Menemukan strategi dan taktik yang tepat dalam permainan untuk memenangan pertandingan.
* Mengetahui kelebihan dan kekurangan strategi-strategi penyerangan dan pertahanan permainan softball.
* Mengetahui kesalahan-kesalahan dan memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan softball.

**Mengkomunikasikan*** Melakukan permainan softball dalam bentuk pertandingan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.
 | **Unjuk kerja:** untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses**Observasi** untuk mengukur aspek afektif dan psikomtor selama proses.T**es:** untuk mengukur pengetahuan berkaitan dengan teori, prinsip/konsep, dan aturannya.**Portofolio:** berkatan dengan cacatan hasil penamatan atau tugas | 3 X 3 JP | * Glove
* Bola softball
* Stik
* Lapangan softball
* Peluit
* Sumber:Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.
* TV/Video
 |
| **Permainan Bulutangkis** | **Mengamati*** Mengamati strategi penyerangan maupun strategi pertahanan dan taktik permainan dalam pertandingan bulutangkis baik secara langsung atau melalui media audio visual yang telah disiapkan oleh guru.

**Menanyakan*** Secara bergantian peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan bulutangkis sesuai dengan hasil pengamatan.

**Mengeksplorasi*** Mendiskusikan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan bulutangkis
* Memperagakan berbagai macam strategi dan taktik penyerangan dalam permainan bulutangkis.

**Mengasosiasi*** Menemukan strategi dan taktik yang tepat dalam permainan untuk memenangan pertandingan.
* Mengetahui kelebihan dan kekurangan strategi-strategi penyerangan dan pertahanan permainan bulutangkis.
* Mengetahui kesalahan-kesalahan dan memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan bulutangkis.

**Mengkomunikasikan*** Bermain bulutangkis dalam bentuk pertandingan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.
 | **Unjuk kerja:** untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses**Observasi** untuk mengukur aspek afektif dan psikomtor selama proses.T**es:** untuk mengukur pengetahuan berkaitan dengan teori, prinsip/konsep, dan aturannya.**Portofolio:** berkatan dengan cacatan hasil penamatan atau tugas | * Raket
* Shuttlecock
* Lapangan bulutangkis
* Net/jarring bulutangkis
* Peluit
* Sumber:Buku Penjasorkes SMA Kelas XII,Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk

Kemdikbud.* TV/Video
 |
| **Permainan Tenis Meja** | **Mengamati*** Mengamati strategi penyerangan maupun strategi pertahanan dan taktik permainan dalam pertandingan tenis meja baik secara langsung atau melalui media audio visual yang telah disiapkan oleh guru.

**Menanyakan*** Secara bergantian peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja sesuai dengan hasil pengamatan.

**Mengeksplorasi*** Mendiskusikan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja.
* Memperagakan berbagai macam strategi dan taktik penyerangan dalam permainan tenis meja.

**Mengasosiasi*** Menemukan strategi dan taktik yang tepat dalam permainan untuk memenangan pertandingan.
* Mengetahui kelebihan dan kekurangan strategi-strategi penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja.
* Mengetahui kesalahan-kesalahan dan memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja

**Mengkomunikasikan*** Bermain tenis meja dalam bentuk pertandingan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.
 | **Unjuk kerja:** untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses**Observasi** untuk mengukur aspek afektif dan psikomtor selama proses.T**es:** untuk mengukur pengetahuan berkaitan dengan teori, prinsip/konsep, dan aturannya.**Portofolio:** berkatan dengan cacatan hasil penamatan atau tugas | * Bet/pemukul
* Bola ping-pong
* Meja ping-pong
* Net/jarring tenis meja
* Peluit

Sumber:Buku Penjasorkes SMA Kelas XII,Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.* TV/Video
 |

### SILABUS : SMA/MA/SMK/SMAK

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : XII

Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebabfenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | KEGIATAN PEMBELAJARAN | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|
| * 1. Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai
	2. Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta
 |  |  |  |  |  |
| * 1. Berperilaku sportif dalam bermain.
	2. Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
	3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
	4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
	5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
	6. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
	7. Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.
 |
| 3.3 Menganalisis dan merancang strategi dan taktik dalam simulasi perlombaan nomor-nomor atletik yang disusun sesuai peraturan4.3 Memperagakan dan mengevaluasi strategi dan taktik dalam perlombaan nomor-nomor atletik (jalan cepat, lari,lompat, dan lempar) dengan peraturan terstandar. | **Atletik** **(Tolak Peluru)** | **Mengamati*** Mengamati perlombaan tolak peluru secara langsung, melalui media audio visual ataupun gambar rangkaian gerakan tolak peluru yang telah disiapkan oleh guru..

**Menanyakan*** Secara bergantian menanyakan kepada sesama peserta didik maupun guru tentang strategi tolak peluru berdasarkan hasil pengamatan

**Mengeksplorasi** * Mendiskusikan strategi perlombaan tolak peluru (awalan, menolakan peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan).
* Memperagakan strategi awalan perlombaan tolak peluru.
* Memperagakan cara menolakkan peluru perlombaan tolak peluru..
* Memperagakan cara melepaskan peluru perlombaan tolak peluru .
* Memperagakan cara menjaga keseimbangan perlombaan tolak peluru .
* Memperagakan stategi dan taktik dalam simulasi perlombaan tolak peluru.

**Mengasosiasi** * Mengetahui kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi perlombaan tolak peluru.
* Mengetahui cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi perlombaan tolak peluru.

**Mengkomunikasikan*** Melakukan perlombaan tolak peluru dengan menerapkan teknik maupun strategi perlombaan yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama perlombaan .
 | **Unjuk kerja:** untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses**Observasi** untuk mengukur aspek afektif dan psikomtor selama proses.T**es:** untuk mengukur pengetahuan berkaitan dengan teori, prinsip/konsep, dan aturannya.**Portofolio:** berkatan dengan cacatan hasil penamatan atau tugas | 4 X 3 JP | * Sektor tolak peluru
* Peluru
* Kapur
* Bendera
* Peluit
* Sumber:Buku Penjasorkes SMA Kelas XII,Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.
* TV/Video
 |
| **Atletik** **(Lempar lembing)** | **Mengamati*** Mengamati perlombaan lempar lembing secara langsung, melalui media audio visual ataupun gambar rangkaian gerakan lempar lembing yang telah disiapkan oleh guru..

**Menanyakan*** Secara bergantian menanyakan kepada sesama peserta didik maupun guru tentang strategi lempar lembing berdasarkan hasil pengamatan

**Mengeksplorasi** * Mendiskusikan strategi perlombaan lempar lembing (awalan, menolakan peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan).
* Memperagakan cara melakukan awalan perlombaan lempar lembing.
* Memperagakan cara strategi melempar lembing dalam perlombaan lempar lembing .
* Memperagakan cara melepaskan lembing dalam perlombaan lempar lembing.
* Memperagakan cara setelah melepaskan lembing dalam perlombaan lempar lembing .
* Memperagakan stategi dan taktik dalam simulasi perlombaan lempar lembing.

**Mengasosiasi** * Mengetahui kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi perlombaan lempar lembing.
* Mengetahui cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi perlombaan lempar lembing.

**Mengkomunikasikan*** Melakukan perlombaan lempar lembing dengan menerapkan teknik maupun strategi perlombaan yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama perlombaan .
 | **Unjuk kerja:** untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses**Observasi** untuk mengukur aspek afektif dan psikomtor selama proses.T**es:** untuk mengukur pengetahuan berkaitan dengan teori, prinsip/konsep, dan aturannya.**Portofolio:** berkatan dengan cacatan hasil penamatan atau tugas | * Sektor lempar lembing
* Lembing
* Kapur
* Bendera
* Peluit

Sumber:Buku Penjasorkes SMA Kelas XII,Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.* TV/Video
 |

### SILABUS : SMA/MA/SMK/SMAK

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : XII

Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebabfenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

| **KOMPETENSI DASAR** | **MATERI POKOK** | **KEGIATAN PEMBELAJARAN** | **PENILAIAN** | **ALOKASI WAKTU** | **SUMBER BELAJAR**  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|
| * 1. Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai
	2. Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta
 |  |  |  |  |  |
| * 1. Berperilaku sportif dalam bermain.
	2. Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
	3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
	4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
	5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
	6. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
	7. Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.
 |
| 3.4 Menganalisis dan merancang strategi dan taktik menyerang dan bertahan dalam olahraga beladiri yang disusun sesuai peraturan permainan.4.4. Memperagakan dan mengevaluasi strategi dan taktik menyerang dan bertahan pada simulasi pertarungan olahraga bela diri | Beladiri (Pencak Silat) | **Mengamati** * Mengamati pertandingan pencak silat secara langsung, melalui media audio visual ataupun gambar rangkaian gerakan pencak silat yang telah disiapkan oleh guru.

**Menanyakan** * Secara bergantian menanyakan kepada sesama peserta didik maupun guru tentang strategi penyerangan dan pertahanan pada pertandingan pencak silat berdasarkan hasil pengamatan

**Mengeksplorasi** * Mendiskusikan strategi penyerangan dan pertahanan pada pertandingan pencak silat berdasarkan hasil pengamatan .
* Mengidentifikasi teknik pencak silat berdasarkan hasil dari pengamatan.
* Memperagakan berbagai strategi dan taktik menyerang dalam pertandingan pencak silat .
* Memperagakan berbagai strategi dan taktik bertahan dalam pertandingan pencak silat .

**Mengasosiakan** * Mengetahui kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi penyerangan dan pertahanan pertandingan pencak silat .
* Mengetahui cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi penyerangan dan pertahanan pertandingan pencak silat .
* Menentukan jenis serangan dan pertahan yang tepat dalam rangka mememenangkan suatu pertandingan.

 **Mengkomunikasikan** * Melakukan pertandingan pencak silat dengan menerapkan teknik dan strategi yang sudah dipelajarinya menggunakan peraturan dimodifikasi dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bertanding.
 | **Unjuk kerja:** untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses**Observasi** untuk mengukur aspek afektif dan psikomtor selama proses.T**es:** untuk mengukur pengetahuan berkaitan dengan teori, prinsip/konsep, dan aturannya.**Portofolio:** berkatan dengan cacatan hasil penamatan atau tugas | 4 X 3 JP | * Ruangan atau halaman sekolah
* Arena pencak silat
* Goong
* Peluit
* Sumber:Buku Penjasorkes SMA Kelas XII,Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.
* TV/Video
 |

### SILABUS : SMA/MA/SMK/SMAK

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : XII

Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebabfenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | KEGIATAN PEMBELAJARAN | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|
| * 1. Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai
	2. Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta
 |  |  |  |  |  |
| * 1. Berperilaku sportif dalam bermain.
	2. Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
	3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
	4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
	5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
	6. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
	7. Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.
 |
| 3.5 Mengevaluasi beberapa rangkaian senam lantai 4.5 Memperagakan beberapa rangkaian senam lantai | Senam Lantai. | Mengamati* Mengamati peragaan rangkaian senam lantai;:sikap lilin, berdiri dengan satu kaki, berguling ke depan atau kebelakang, meroda, run of, kayang, dll yang dilakukan oleh sesama peserta didik atau guru.

Menanyakan * Secara bergantian menanyakan kepada sesama peserta didik maupun guru tentang peragaan rangkaian senam lantai ;:sikap lilin, berdiri dengan satu kaki, berguling ke depan atau kebelakang, meroda, run of, kayang, dll berdasarkan hasil pengamatan.

Mengeksplorasi * Mendiskusikan prinsip-prinsip merangkai dan mengevaluasi kualitas gerakan (*execution*) senam yang dirangkai .
* Mengevaluasi rangkaian senam lantai;:sikap lilin, berdiri dengan satu kaki, berguling ke depan atau kebelakang, meroda, run of, kayang, dll.
* Memperagakan berbagai rangkaian gerakan senam lantai.

Mengasosiasi * Mengetahui kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan rangkaian senam lantai .
* Mengetahui cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan rangkaian gerakan senam lantai sesuai hasil evaluasi.

Mengkomunikasikan * Memperagakan rangkaian senam lantai ; sikap lilin, berdiri dengan satu kaki, berguling ke depan atau ke belakang, meroda, run of, kayang, dll secara individu dengan menerapkan teknik yang sudah dipelajarinya dengan koordinasi yang baikdan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.
 | **Unjuk kerja:** untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses**Observasi** untuk mengukur aspek afektif dan psikomtor selama proses.T**es:** untuk mengukur pengetahuan berkaitan dengan teori, prinsip/konsep, dan aturannya.**Portofolio:** berkatan dengan cacatan hasil penamatan atau tugas |   4 X 3 JP | * Lapangan
* Matras senam
* Peluit
* Sumber:Buku Penjasorkes SMA Kelas XII,Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.
 |

### SILABUS : SMA/MA/SMK/SMAK

**Mata Pelajaran : Penjasorkes**

**Kelas : XII**

**Kompetensi Inti :**

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebabfenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

| **KOMPETENSI DASAR** | **MATERI POKOK** | **KEGIATAN PEMBELAJARAN** | **PENILAIAN** | **ALOKASI WAKTU** | **SUMBER BELAJAR**  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|
| * 1. Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai
	2. Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta
 |  |  |  |  |  |
| * 1. Berperilaku sportif dalam bermain.
	2. Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
	3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
	4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
	5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
	6. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
 |
| 3.6 Menganalisis dan merancang koreografi aktivitas gerak ritmik, serta mengevaluasi kualitas gerakan (*execution*).4.6 Memperagakan dan mengevaluasi rangkaian aktivitas gerak ritmik (masing-masing tiga hingga lima gerak). | Aktivitas Rimik | **Mengamati** * Mengamati tayangan rankaian gerak ritmik atau senam aerobik melalui media audio visual yang telah disiapkan oleh guru.

**Menanyakan** * Secara bergantian peserta didik menanyakan kepada sesama peserta didik atau kepada guru tentang rangkain senam ritmik (aerobik) berdasarkan hasil pengamatan.

**Mengeksplorasi** * Mendiskusikan koreografi aktivitas gerak rimik dan mengevaluasi kualitas gerakan (*execution*).
* Memperagakan koreografi berbagai langkah gerakan senam ritmik .
* Memperagakan koreografi berbagai gerakan ayunan lengan.
* Memperagakan rangakain gerakan langkah kaki dan ayunan satu .

**Mengasosiakan** * Mengetahui kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan koreografi aktivitas gerak senam ritmik sehingga dapat melakukan dengan benar.

**Mengkomunikasikan** * Melakukan perlombaan senam ritmik tanpa menggunakan alat (senam poco-poco, cha-cha, aerobic, dll) dengan menunjukkan perilaku kerjasama kedisiplinan, toleransi, keluwesan dan estetika.
 | **Unjuk kerja:** untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses**Observasi** untuk mengukur aspek afektif dan psikomtor selama proses.T**es:** untuk mengukur pengetahuan berkaitan dengan teori, prinsip/konsep, dan aturannya.**Portofolio:** berkatan dengan cacatan hasil penamatan atau tugas | 4 X 3 JP | * Lapangan
* Tipe recorder
* Kaset senam ritmik
* Peluit
* Sumber:Buku Penjasorkes SMA Kelas XII,Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.
* TV/Video
 |

### SILABUS : SMA/MA/SMK/SMAK

**Mata Pelajaran : Penjasorkes**

**Kelas : XII**

**Kompetensi Inti :**

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebabfenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

| KOMPETENSI DASAR | MATERI POKOK | KEGIATAN PEMBELAJARAN | PENILAIAN | ALOKASI WAKTU | SUMBER BELAJAR  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|
| * 1. Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai
	2. Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta
 |  |  |  |  |  |
| * 1. Berperilaku sportif dalam bermain.
	2. Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
	3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
	4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
	5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
	6. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
 |
| 1. Menganalisis jenis alat/instrumen berbasis ilmiah yang digunakan untuk mengukur kekuatan otot, daya tahan otot, kapasitas aerobik, fleksibilitas, dan komposisi tubuh.

4.7 Mengukur kekuatan otot, daya tahan otot, kapasitas aerobik, fleksibilitas, dan komposisi tubuh dengan menggunakan penilaian yang berhubungan dengan kesehatan kebugaran berbasis ilmiah. | Aktivitas Kebugaran Jasmani | **Mengamati** * .Mengamati tayangan yang berkaitan dengan aktivitas kebugaran jasmani melalui media audio visual yang telah disiapkan oleh guru.

**Menanyakan** * Secara berkelompok atau individual peserta didik menanyakan berbagai macam program/aktivitas untuk peningkatan kebugaran jasmani.

**Mengeksplorasi** * Sebelum proses pembelajaran peserta didik diberikan tugas untuk mencari contoh program/aktivitas untuk peningkatan kebugaran jasmani melalui media internet, buku referensi yang ada di perpustakaan maupun majalah yang relevan
* Mendiskusikan prinsip-prinsip pengembangan program peningkatan kualitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan.
* Memperagakan berbagai bentuk latihan kelentukan.
* Memperagakan berbagai bentuk latihan kelincahan.
* Memperagakan berbagai bentuk latihan kecepatan.
* Memperagakan berbagai bentuk latihan daya tahan.
* Memperagakan berbagai bentuk latihan kekuatan otot.

**Mengasosia** * Mengetahui kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan aktivitas kebugaran jasmani .
* Menemukan bentuk latihan yang sesuai yang dapat meningkatkan kebugaran.

**Mengkomunikasikan** * Melakukan tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m pa) secara berkelompok dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan pada nilai-nilai kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.
* Menghitung hasil tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m pa) secara individual dan berkelompok dan menunjukkan pada nilai-nilai kerjasama, memecahkan masalah, dan ketelitian.
 | **Unjuk kerja:** untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses**Observasi** untuk mengukur aspek afektif dan psikomtor selama proses.T**es:** untuk mengukur pengetahuan berkaitan dengan teori, prinsip/konsep, dan aturannya.**Portofolio:** berkatan dengan cacatan hasil penamatan atau tugas | 4 X 3 JP | * Lapangan
* Palang tunggal
* Matras senam
* Formulir tes
* Peluit
* Sumber:Buku Penjasorkes SMA Kelas XII,Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.
* TV/Video
 |

### SILABUS : SMA/MA/SMK/SMAK

**Mata Pelajaran : Penjasorkes**

**Kelas : XII**

**Kompetensi Inti :**

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebabfenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

| **KOMPETENSI DASAR** | **MATERI POKOK** | **KEGIATAN PEMBELAJARAN** | **PENILAIAN** | **ALOKASI WAKTU** | **SUMBER BELAJAR**  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|
| * 1. Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai
	2. Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta
 |  |  |  |  |  |
| * 1. Berperilaku sportif dalam bermain.
	2. Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
	3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
	4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
	5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
	6. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
	7. Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.
 |
| 3.8 Menganalisis gerakan keterampilan 3 gaya renang untuk memperbaiki keterapilan garak dan menganalisis penyelamatan/pertolongan kegawatdaruratan di air, serta tindakan lanjutan di darat4.8 Mempraktikkan keterampilan 3 gaya renang dan renang penyelamatan/pertolongan kegawatdaruratan di air, serta tindakan lanjutan di darat. | Aktivitas Renang  | **Mengamati** * Mengamati gerakan renang gaya bebas, punggung dan dada melalui media audio visual yang disiapkan oleh guru maupun yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik yang lainnya.
* Mengamati gerakan renang penyelamatan melalui media audio visual yang disiapkan oleh guru maupun yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik yang lainnya dan membuat catatan-catatan

**Menanyakan*** Menanyakan teknik dari bermacam macam gaya renang..
* Secara bergantian menanyakan gerakan rangkaian renang penyelamatan berdasarkan hasil pengamatan.

**Mengeksplorasi** * Mendiskusikan teknik gerakan renang gaya bebas, dada dan punggung dan membuat kesimpulannya
* Memperagakan rangkaian gerakan renang gaya bebas.
* Memperagakan rangkaian gerakan renang gaya dada.
* Memperagakan rangkaian gerakan renang gaya punggung.
* Memperagakan cara memberikan pertolongan dia air

**Mengkomunikasikan** * Melakukan perlombaan renang gaya (bebas, dada dan punggung) menempuh jarak (50 m) secara individual/berkelompok dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab.
* Melakukan simulasi rangkaian cara memberikan pertolongan kegawatdaruaratan di air secara kelompok dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab.
 | **Unjuk kerja:** untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses**Observasi** untuk mengukur aspek afektif dan psikomtor selama proses.T**es:** untuk mengukur pengetahuan berkaitan dengan teori, prinsip/konsep, dan aturannya.**Portofolio:** berkatan dengan cacatan hasil penamatan atau tugas | 4 X 3 JP | * Kolam renang
* Pelampung renang
* Kaca mata renang
* Peluit
* Sumber:Buku Penjasorkes SMA Kelas XII,Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.
* TV/Video
 |

### SILABUS : SMA/MA/SMK/SMAK

**Mata Pelajaran : Penjasorkes**

**Kelas : XII**

**Kompetensi Inti :**

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebabfenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

| **KOMPETENSI DASAR** | **MATERI POKOK**  | **KEGIATAN PEMBELAJARAN** | **PENILAIAN** | **ALOKASI WAKTU** | **SUMBER BELAJAR**  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|
| * 1. Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai
	2. Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta
 |  |  |  |  |  |
| 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas.2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas.2.8 Memiliki perilaku hidup sehat. |
| 3.9 Memahami berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar NARKOBA dan psikotropika.4.9 Menyajikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar NARKOBA dan psikotropika | Budaya Hidup Sehat | **Mengamati** * Membaca boku perundang undangan yang berkaitan dengan penyalahgunaan NARKOBA .
* Memperhatikan penjelasan guru tentang tentang perundang undangan penyalahgunaan NARKOBA.

**Menanyakan** * Secara bergantian menanyakan kepada sesama peserta didik maupun guru tentang perundang undangan yang berkenaan dengan penyalahgunaan NARKOBA hasil dari kajian.

**Mengeksplorasi*** Mencari berbagai informasi/ referensi yang berkenaan dengan perundang undangan penyalahgunaan NARKOBA melalui kajian pustaka baik media elektronik (internet) maupun media cetak.
* Mendiskusikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar NARKOBA dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok.
* Mengidentifikasi jenis-jenis tindak pidana pengguna dan pengedar NARKOBA secara berkelompok.
* Mendiskusikan cara pencegahan dan penanggulangan terhadap penggunaan NARKOBA.

**Mengasosiasi*** Mengkonsumsi/menyalahgunakan obat penenang yang sebetulnya obat-obatan itu didapatkan dengan esep dokter dan penyakit tertentu
* Ada pandangan yang salah bahwa mwngonsumsi narkoba dapat meningkatkan percaya diri dan prestasi.

**Mengkomunikasikan** * Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas berkaitan dengan peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar NARKOBA dan psikotropika serta menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, toleransi, dan tanggungjawab selama beraktivitas.
 | **Penugasan** pencarian infomasi. **Observasi** pada saat diskusi. **Tes** pengetahuan keshatan  | 1 X 3 JP | * Laktop
* LCD
* Alat praga
* Poster
* Sumber:BukuPenjasorkes SMA Kelas XII,Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.
* Internet
 |

### SILABUS : SMA/MA/SMK/SMAK

**Mata Pelajaran : Penjasorkes**

**Kelas : XII**

**Kompetensi Inti :**

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebabfenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan..

| **KOMPETENSI DASAR** | **MATERI POKOK** | **KEGIATAN PEMBELAJARAN** | **PENILAIAN** | **ALOKASI WAKTU** | **SUMBER BELAJAR**  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|
| * 1. Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai
	2. Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta
 |  |  |  |  |  |
| 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas.2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas.2.8 Memiliki perilaku hidup sehat. |
| 3.10 Memahami beberapa faktor yang dapat mencegah perilaku terkait yang menjurus kepada STDS (Sexually Transmitted Disease), AIDS dan kehamilan4.10 Menyajikan berbagai upaya untuk mencegah perilaku terkait yang menjurus kepada STDS (Sexually Transmitted Disease), AIDS dan kehamilan. | **Budaya Hidup Sehat** | **Mengamati** * Memperhatikan penjelasan guru tentang STDS, AIDS dan kehamilan di luar nikah

**Menanyakan** * Secara bergantian menanyakan kepada sesama peserta didik maupun guru tentang STDS, AIDS dan kehamilan diluar nikah berdasarkan hasil pengamatan

**Mengeksplorasi*** Mencari berbagai informasi/ referensi yang berkenaan dengan STDS, AIDS dan kehamilan diluar nikah melalui kajian pustaka baik media elektronik (internet) maupun media cetak.
* Mendiskusikan faktor-faktor yang dapat mencegah perilaku yang menjurus kepada STDS secara berkelompok.
* Mendiskusikan faktor-faktor yang dapat mencegah perilaku yang menjurus kepada AIDS secara berkelompok.
* Mendiskusikan faktor-faktor yang dapat mencegah perilaku yang menjurus kepada kehamilan secara berkelompok.
* Mendiskusikan pengaruh makan-makanan yang sehat terhadap kehamilan dan kelahiran yang sehat secara berkelompok.
* Mendiskusikan pengaruh tidak merokok terhadap kehamilan dan kelahiran yang sehat secara berkelompok.
* Mendiskusikan pengaruh tidak meminum-minuman yang mengandung alkohol terhadap kehamilan dan kelahiran yang sehat secara berkelompok.

**Mengasosiasi*** Ada pandangan yang salah bahwa dengan merokok dapat mendapatkan ide/terinpirasi.
* Ada pandangan yang salah bahwa meminum alkohol dapat memecahkan egala masalah yang dihadapi..

.**Mengkomunikasikan** * Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas.
 | **Penugasan** pencarian infomasi. **Observasi** pada saat diskusi. **Tes** pengetahuan keshatan  | 1 X 3 JP | * Laktop
* LCD
* Alat praga
* Poster
* Sumber:BukuPenjasorkes SMA Kelas XII,Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.
* Internet
 |

### SILABUS : SMA/MA/SMK/SMAK

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : XII

Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebabfenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

| **KOMPETENSI DASAR** | **MATERI POKOK**  | **KEGIATAN PEMBELAJARAN** | **PENILAIAN** | **ALOKASI WAKTU** | **SUMBER BELAJAR**  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|
| * 1. Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai
	2. Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta
 |  |  |  |  |  |
| 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas.2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas.2.8 Memiliki perilaku hidup sehat. |
| * 1. Memahami dampak dan penanggulangan Penyakit Menular Seksual (PMS) terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat

4.11 Menyajikan dampak dan penanggulangan Penyakit Menular Seksual (PMS) terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat | **Budaya Hidup Sehat** | **Mengamati** * Memperhatikan penjelasan guru tentang penyakit menular seksual (PMS).

**Menanyakan** * Secara bergantian menanyakan kepada sesama peserta didik maupun guru tentang penyakit menular seksual (PMS) terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat yang merupakan hasil pengamatanberdasarkan hasil pengamatan.

**Mengeksplorasi*** Mencari berbagai informasi/ referensi yang berkenaan dengan penyakit menular seksual (PMS) melalui kajian pustaka baik media elektronik (internet) maupun media cetak dan membuat laporan
* Mendiskusikan hakekat , macam-macam dampak , cara menghindari dan menanggulangi penyakit menular seksual (PMS).

**Mengasosiasi*** Kesenangan sesaat tapi tidak memperdulikan dampak yang dapat ditimbulkannya.

**Mengkomunikasikan** * Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas berkaitan dengan penyakit menular seksual dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas.
 | **Penugasan** pencarian infomasi. **Observasi** pada saat diskusi. **Tes** pengetahuan keshatan  |  1 X 3 JP | * Laktop
* LCD
* Alat praga
* Poster
* Sumber:BukuPenjasorkes SMA Kelas XII,Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.
* Internet
 |