An

An



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

### SILABUS

# Disusun : Tim Penyusun Silabus

**PUSKURBUK KEMDIKBUD RI**

### SILABUS SMA/MA : .................

**Mata Pelajaran : Penjasorkes**

**Kelas : XI**

**Kompetensi Inti :**

1. Menghargaidanmenghayatiajaran 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, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

| **KOMPETENSI DASAR** | **MATERI POKOK** | **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 mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan4.1 Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola besar sesuai hasil analisis dan kategorisasi. | **Sepakbola** | **Mengamati*** Mengamati peragaan yang dilakukan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten tentang teknik dasar yang ada dalam permainan sepak bola (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang).

**Menanya*** Setiap peserta didik secara bergantian mengajukan pertanyaan mengenai teknik dasar (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang)

**Eksplorasi*** Mencari berbagai informasi tentang teknik dasar yang ada dalam permainan sepak bola (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang) melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung.
* Mendiskusikan keterampilan gerak teknik mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang dan membuat kesimpulannya.
* Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar keterampilan gerak permainan sepakbola..
* Mendiskusikan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan gerak permainan sepakbola dan membuat kesimpulannya.
* Peserta didik mencoba mempraktikkan teknik dasar permainan sepak bola dengan benar sesuai dengan yang diperagakan oleh guru

**Mengasosiasi*** Memilih/memutuskan cara mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola dengan baik sesuai dengan arah datangya bola.
* Memutuskan cara mengumpan, dan menembak bola dengan baik sesuai dengan arah sasaran.

**Mengkomunikasikan** * Bermain sepakbola menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan teknik menendang, menahan, menggiring, dan menembak bola ke gawang yang telah dipelajarinya serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.
 | Unjuk kerja:Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotorObservas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitasPortofolio:Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerakTes:Prinsp dan konsep keterampilan gerak | 5 X 3 JP | * Bola sepak
* Lapangan sepakbola
* Tiang gawang
* Tiang pancang
* Peluit
* Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI
* TV/Vidro
 |
| **Permainan Bolavoli** | **Mengamati*** Mengamati peragaan yang dilakukan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten tentang teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash).

**Menanya*** Setiap peserta didik secara bergantian mengajukan pertanyaan mengenai teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) yang telah diamati.

**Eksplorasi*** Mencari berbagai informasi tentang teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan.
* Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar keterampilan gerak permainan bolavoli.
* Memperagakan teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan benar sesuai degan yang diperagakan oleh guru

**Mengasosiasi*** Memilih/memutuskan passing yang harus dilakukan sesuai dengan arah datangya bola maupun kecepatanya.
* Memilih/memutuskan jenis servis dan kecepatan bola yang akan digunakan untuk menyulitkan lawan.

**Mengkomunikasikan** * Bermain bolavoli dengan menerapkan teknik permainan yang telah dipelajarinya menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.
 | Unjuk kerja:Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotorObservas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitasPortofolio:Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerakTes:Prinsp dan konsep keterampilan gerak | * Bola voli
* Lapangan bolavoli
* Net/jaring
* Peluit
* Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.
* TV/Video
 |
| **PermaiananBolabasket** | **Mengamati*** Mengamati peragaan yang dilakukan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten tentang teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring).

**Menanya*** Setiap peserta didik secara bergantian mengajukan pertanyaan mengenai teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring) yang telah diamati.

**Eksplorasi** * Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring) melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung.
* Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat mempraktekken gerak teknik dasar permainan bola basket dan membuat kesimpulannya.
* Peserta didik memperagakan berbagai teknik dasar keterampilan gerak melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola ke ring basket dengan benar sesuai yang diperagakan.

**Mengasosiasi*** Menganalisis gerakan teknik dasar permaian bola basket dengan memilah gerakan-gerakan untuk diterapkan dalam permainan. t

**Mengkomunikasikan** * Bermain bolabasket dengan menerapkan teknik yang telah dipelajari menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain
 | Unjuk kerja:Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotorObservas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitasPortofolio:Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerakTes:Prinsp dan konsep keterampilan gerak | * Bola basket
* Lapangan bola basket
* Ring/basket
* Peluit

Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud |

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

**Mata Pelajaran : Penjasorkes**

**Kelas : XI**

**Kompetensi Inti :**

1. Menghargaidanmenghayatiajaran 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, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

| **KOMPETENSI DASAR** | **MATERI POKOK** | **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.Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
	6. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
	7. Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.
 |
| 3.2 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan..4.2. Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola kecilsesuai hasil analisis dan kategorisasi.. | **Permainan Softball** | **Mengamati*** Mengamati peragaan yang dilakukan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten tentang teknik dasar keterampilan gerak permainan softball.

**Menanya** * Secara bergantian menyampaikan pertanyaan berkenaan dengan teknik dasar permainan softball

**Eksplorasi*** Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang teknik dasar keterampilan gerak permainan softball melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan.
* Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar keterampilan gerak permainan softball.
* Memperagakan berbagai pola keterampilan gerak memegang bola, menangkap bola, melempar bola, dan melambungkan bola.

**Mengasosiasi*** Menganalisi bentuk pukulan dan arah jalanya bola sesuai dengan yang dikehendaki pada saat memukul bola.

**Mengkomunikasikan** * Bermain softball menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menerapkan teknik melempar, menangkap, dan memukul bola softball yang telah dipelajari dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.
 | Unjuk kerja:Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotorObservas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitasPortofolio:Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerakTes:Prinsp dan konsep keterampilan gerak | 3 X 3 JP | * Glove
* Bola softball
* Stik
* Lapangan softball
* Peluit
* Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.
* TV/Video
 |
| **Permainan Bulutangkis** | **Mengamati*** Memperhatikan gerakan teknik dasar permainan bulu tangkis yang diperagakan oleh guru atau peserta didik yang mampu (pukulan forehand, back-hand, servis, dan smesh)

**Menanya*** Peserta didik menyampaikan pertayaan secara bergantian berkaitan dengan teknik dasar permainan bulutangkis

**Eksplorasi*** Menggali informasi berkaitan dengan teknik dasar permaian bulu tangkis dari buku atau pun media yang lainnya
* Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat memperagakan gerakan teknik dasar permainan bulutangkis.
* Memperagakan berbagai pola keterampilan gerak memegang raket, memukul, smesh yang dilakukan dalam bentuk bermain.

**Mengasosiasi*** Membandingkan pukulan forehand dan backhann serta memilih pukulan yang harus dilakukan sesuai dengan arah datangya bola dan arah yang harus dituju.

**Mengkomunikasikan*** Bermain bulutangkis menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menerapkan teknik permainan yang telah diperolehnya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.
 | Unjuk kerja:Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotorObservas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitasPortofolio:Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerakTes:Prinsp dan konsep keterampilan gerak | * Raket
* Shuttlecock
* Lapangan bulutangkis
* Net/jarring bulutangkis
* Peluit
* Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.
* TV/Video
 |
| **Permainan Tenis Meja** | **Mengamati*** Memperhatikan gerakan teknik dasar permainan tenis meja yang diperagakan oleh guru atau peserta didik yang mampu (pukulan forehand, back-hand, servis, dan smesh)

**Menanya*** Menyampaikan pertayaan secara bergantian berkaitan dengan teknik dasar permainan tenis meja

**Eksplorasi*** Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan teknik dasar permaian tenis meja dari buku atau pun media yang lainnya.
* Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan pola keterampilan gerak permainan tenis meja .
* Memperagakan berbagai teknik dasar keterampilan gerak memegang bet, servis forehand dan backhand, dan memukul bola dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain.

**Mengasosiasi*** Membandingkan pukulan forehand dan backhann serta memilih pukulan yang harus dilakukan sesuai dengan arah datangya bola dan arah yang harus dituju.

**Mengkomunikasikan*** Bermain tenis meja menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menrapkan teknik permainan yang telah diperolenya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.
 | Unjuk kerja:Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotorObservas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitasPortofolio:Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerakTes:Prinsp dan konsep keterampilan gerak | * Bet/pemukul
* Bola ping-pong
* Meja ping-pong
* Net/jarring tenis meja
* Peluit
* Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.
 |

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

**Mata Pelajaran : Penjasorkes**

**Kelas : XI**

**Kompetensi Inti :**

1. Menghargaidanmenghayatiajaran 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, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

| **KOMPETENSI DASAR** | **MATERI POKOK** | **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 mengkategorikan keterampilan gerak salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) serta menyusun rencana perbaikan4.3 Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) sesuai hasil analisis dan kategorisasi. | **Atletik (Lompat jauh)** | **Mengamati*** Memperhatikan gerakan teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu.

**Menanya*** Peserta didik menyampaikan pertayaan secara bergantian berkaitan dengan teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara.

**Eksplorasi*** Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dari buku atau pun media yang lainnya
* Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat juah gaya berjalan di udara (awalan/ ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat).
* Memperagakan berbagai variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan/ancang-ancang, tumpuan, saat melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara..

**Mengasosiasi*** Menentukan awalan dan tumpuan dengan tepat untuk mendapatkan lompatan yang baik.

**Mengkomunikasikan*** Melakukan perlombaan lompat jauh menggunakan gaya berjalan di udara menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan teknik yang telah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung-jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.
 | Unjuk kerja:Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotorObservas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitasPortofolio:Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerakTes:Prinsp dan konsep keterampilan gerak | 4 X 3 JP | * Lintasan/track atletik
* Bak lompat jauh
* Peluit
* Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI,Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.
 |
| **Atletik (Lompat Tinggi)** | **Mengamati*** Memperhatikan gerakan teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu.

**Menanya*** Peserta didik menyampaikan pertayaan secara bergantian berkaitan dengan teknik lompat tinggi gaya straddle.

**Eksplorasi*** Menggali informasi berkaitan dengan teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) dari buku atau pun media yang lainnya
* Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat).
* Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan, tumpuan, sikap tubuh di atas mistardan sikap tubuh saat mendarat lompat tinggi gaya straddle.

**Mengasosiasi*** Menentukan awalan dan tumpuan dengan tepat untuk mendapatkan lompatan yang baik.

**Mengkomunikasikan** * Melakukan perlombaan lompat tinggi gaya straddle dengan menerapkan teknik yang telah dipelajariya menggunakan peraturan sesungguhnya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain
 | Unjuk kerja:Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotorObservas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitasPortofolio:Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerakTes:Prinsp dan konsep keterampilan gerak | * Lintasan/track atletik
* Bak lompat tinggi
* Tiang mistar
* Peluit
* Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.
 |

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

M**ata Pelajaran : Penjasorkes**

**Kelas : XI**

**Kompetensi Inti :**

1. Menghargaidanmenghayatiajaran 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, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

| **KOMPETENSI DASAR** | **MATERI POKOK** | **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 strategi dalam pertarungan bayangan (*shadow fighting*) olahraga beladiri4.4 Mempraktikkan strategi dalam pertarungan bayangan (*shadow fighting*) olahraga beladiri dengan lancar dan koordinasi gerak yang baik.. | **Beladiri (Pencak Silat)** | **Mengamati*** Memperhatikan gerakan teknik memukul, menendang, menangkis, dan mengelak yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu

**Menanya*** Menyampaikan pertayaan secara bergantian berkaitan dengan teknik memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga beladiri pencak silat.
* Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak.

**Eksplorasi*** Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan teknik gerakan beladi pencak silat (memukul, menendang, menangkis, dan mengelak) dari buku atau pun media yang lainnya
* Memperagakan berbagai teknik gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak pada olahraga bela diri pencak silat.

**Mengasosiasi*** Memilih jenis pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan sesuai dengan situasi

**Mengkomunikasikan*** Melakukan pertandingan pencak silat menerapkan teknik yang sudah dipelajarimya menggunakan peraturan sesungguhnya dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.
 | Unjuk kerja:Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotorObservas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitasPortofolio:Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerakTes:Prinsp dan konsep keterampilan gerak | 4 X 3 JP | * Ruangan atau halaman sekolah
* Arena pencak silat
* Goong
* Peluit
* Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI,Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.
* TV/Video
 |

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

**Mata Pelajaran : Penjasorkes**

**Kelas : XI**

**Kompetensi Inti :**

1. Menghargaidanmenghayatiajaran 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, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

| **KOMPETENSI DASAR** | **MATERI POKOK** | **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 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak senam ketangkasan menggunakan meja lompat serta menyusun rencana perbaikan.4.5 Mempraktikkan perbaikan keterampilan dua jenis gerak dasar senam ketangkasan menggunakan meja lompatsesuai hasil analisis dan kategorisasi.. | **Senam Ketangkasan****Meja lompat** | **Mengamati*** Memperhatikan gerakan teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jjongkok pada meja lompat yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu

**Menanya*** Menyampaikan pertayaan secara bergantian berkaitan dengan teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jjongkok pada meja lompat.

**Eksplorasi*** Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jjongkok pada meja lompat dari buku atau pun media yang lainnya
* Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jjongkok pada meja lompat
* Memperagakan berbagai teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jongkok pada senam lantai..

**Mengasosiasi*** Membandingkan gerakan lomat jongkok dan lompat kangkan untuk mengetahui faktor kesuliannya.

**Mengkomunikasikan*** Melakukan rangkaian gerakan lompat jongkok pada meja lompat atau punggung teman yang membungkuk dengan urutan rangkaian mulai dari lari awalan, tolakan dua kaki, tupuan dan dorongan dua tangan sampai pendaratan dalam bentuk perlombaan dengan menerapkan teknik yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman.
* Melakukan rangkaian gerakan lompat kangkang pada meja lompat atau punggung teman yang membungkuk dengan urutan rangkaian mulai dari lari awalan, tolakan dua kaki, tupuan dan dorongan dua tangan sampai pendaratan dalam bentuk perlombaan dengan menerapkan teknik yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman.
 | Unjuk kerja:Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotorObservas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitasPortofolio:Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerakTes:Prinsp dan konsep keterampilan gerak | 4 X 3 JP | * Lapangan
* Matras senam
* Kuda-kuda lompat
* Peluit
* Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI,Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.
* TV/Video
 |

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

**Mata Pelajaran : Penjasorkes**

**Kelas : XI**

**Kompetensi Inti :**

1. Menghargaidanmenghayatiajaran 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, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

| **KOMPETENSI DASAR** | **MATERI POKOK** | **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.
 |
| 3.6 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan rangkaian gerak (koreo) aktivitas gerak ritmik..4.6 Mempraktikkan perbaikan keterampilan rangkaian gerak (koreo) aktivitas gerak ritmiksesuai hasil analisis dan kategorisasi. | **Aktivitas gerak senam ritmik** | **Mengamati*** Memperhatikan teknik gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu

**Menanya*** Peserta didik menyampaikan pertayaan berkaitan dengan teknik gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan.

**Eksplorasi*** Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan dari buku atau media lainnya.
* Mendiskusikan kesalahan-kesalahan an cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan ritmik (langkah kaki dan ayunan lengan.
* Memperagakan berbagai teknik gerakan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas ritmik menggunakan salah satu alat.

**Mengasosiasi*** Menunjukkan keserasihan gerak langkah kaki dan ayunan lengan untuk mendapatkan gerak yang baik.

**Mengkomunikasikan*** Melakukan perlombaan senam ritmik menggunakan salah satu alat (gada, simpai, pita, dan bola) dengan menerapkan teknik yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kedisiplinan, toleransi, keluwesan, estetika.
 | Unjuk kerja:Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotorObservas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitasPortofolio:Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerakTes:Prinsp dan konsep keterampilan gerak | 4 X 3 JP | * Lapangan/ ruangan
* Tipe recorder
* Kaset senam ritmik
* Gada, simpai, pita, dan bola.
* Peluit
* Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI,Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.
* TV/Video
 |

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

**Mata Pelajaran : Penjasorkes**

**Kelas : XI**

**Kompetensi Inti :**

1. Menghargaidanmenghayatiajaran 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, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

| **KOMPETENSI DASAR** | **MATERI POKOK** | **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.
 |
|  3.7 Menganalisis konsep pengukurankomponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan menggunakan instrumen terstandar 4.7 Mempraktikkan pengukuran derajat komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan menggunakan instrumen terstandar. | Aktivitas Kebugaran Jasmani | **Mengamati*** Memperhatikan gerakan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu.
* Memperhatikan gerakan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu.

**Menanya*** Menyampaikan pertayaan secara bergantian berkaitan dengan gerakan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh yang merupakan komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan .
* Menyampaikan pertayaan secara bergantian berkaitan dengan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan yang merupakan komponen kebugaran jasmani untuk keterampilan

**Eksplorasi*** Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan (kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh) dan komponen kebugaran jasmani untuk keterampilan (koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan) dari buku atau pun media yang lainnya
* Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, komposisi tubuh.
* Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki esalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan.
* Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan dan membuat kesimpulannya
* Memperagakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang meliputi: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh.
* Memperagakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan ketrampian yang meliputi: latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan.

**Mengasosiasi*** Menentukan bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan maupun keterapilan sesuai dengan kemampuannya untuk meningkatkan kebugaran.

**Mengkomunikasikan*** Melakukan tes kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang meliputi: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian
* Melakukan tes kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan yang meliputi: koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ ketepatan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian..
 | Unjuk kerja:Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotorObservas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitasPortofolio:Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerakTes:Prinsp dan konsep keterampilan gerak | 4 X 3 JP | * Lapangan
* Palang tunggal
* Matras senam
* Formulir tes
* Peluit
* Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI,Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.
* TV/Video
 |

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

**Mata Pelajaran : Penjasorkes**

**Kelas : XI**

**Kompetensi Inti :**

1. Menghargaidanmenghayatiajaran 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, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

| **KOMPETENSI DASAR** | **MATERI POKOK** | **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 dan mengkategorikan keterampilan dasar empat gaya renang, dan keterampilan dasar penyelamatan, serta tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air 4.8 Mempraktikkan keterampilan dasar empat gaya renang dengan koordinasi yang baik,dan keterampilan dasar penyelamatan, serta tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air\* | **Aktivitas Renang**  | **Mengamati*** Peserta didik memperhatikan teknik gerakan renang gaya bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu dan pertolongan kecelakaan di air yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu.

**Menanya*** Peserta didik mengajukan pertayaan secara bergantian berkaitan dengan teknik gerakan renang gaya bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu dan pertolongan kecelakaan di air.

**Eksplorasi*** Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan teknik gerakan renang gaya bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu dan pertolongan kecelakaan di air dari buku atau pun media yang lainnya.
* Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kealahan yang sering dilakukan saat melakukan aktivitas renang dan memberikan pertolongan pada kecelakaan di air.
* Memperagakan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya bebas.
* Memperagakan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya dada.
* Memperagakan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya punggung.
* Memperagakan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya kupu-kupu .
* Memperagakan cara memberikan pertolongan pada korban kecelakaan di air.

**Mengasosiasi*** Menentukan gaya renang yang harus digunakan untuk melakukan pertolongan.
* Membandingkan faktor kesulitan dari pada ke empat (4) gaya renang yang sudah dipelajarinnya.

**Mengkomunikasikan*** Peserta didik melakukan perlombaan estafet renang gaya (bebas, dada, punggung dan kupu-kupu) menempuh jarak (4 x 25 m) secara berkelompok dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab.
* Peserta didik memperagakan gerak rangkaian cara memberikan pertolongan di air secara berpasangan dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab.
 | Unjuk kerja:Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotorObservas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitasPortofolio:Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerakTes:Prinsp dan konsep keterampilan gerak | 4 X 3 JP | * Kolam renang
* Pelampung renang
* Kaca mata renang
* Peluit
* Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI,Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.
* TV/Video
 |

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

**Mata Pelajaran : Penjasorkes**

**Kelas : XI**

**Kompetensi Inti :**

1. Menghargaidanmenghayatiajaran 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, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

| .**KOMPETENSI DASAR** | **MATERI POKOK** | **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 upaya pencegahan dan penanggulangan bahaya NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dans negara4.9 Menyajikan informasi berkaitan dengan upaya pencegahan dan penanggulangan bahaya NARKOBA dan psikotropika.terhadap diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara | **Pencegahan Narkoba dan Psikotropika** | **Mengamati*** Memperhatikan penjelasan tentang dampak buruk terhadap penyalahgunaan narkoba dan psikotropika bagi diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara

**Menanya*** Peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan dampak buruk terhadap penyalahgunaan narkoba dan psikotropika bagi diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara

 **Eksplorasi*** Mencari berbagai informasi tentang upaya yang dapat dilakukan untuk pencegahan dan penanggulanga narkoba dan psikotropika dari berbagai sumber dan mendiskusikannya..
* Mencari berbagai informasi tentang pengaruh yang diakibatkan narkoba dan psikotropika bagi tubuh manusia dari berbagai sumber dan mendiskusikannya.

**Mengasosiasi*** Mencari hubungan penyebab penyalahgunaan narkoba dan psikotropika di kalangan remaja
* Membuat pola pencegahan penyalahgunaan narkoba dan psikotropika di kalangan remaja

**Mengkomunikasikan*** Menyampaikan hasil temuan tentang cara-cara pencegahan dan penanggulangan bahaya NARKOBA dan psikotropika dan mendiskusikan serta membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok dan mempresentasikannya di depan kelas.
 | Observas: Untuk mengukur keterampilan menyajikan dan perilaku selama aktifitasPortofolio:Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep Tes:Prinsip Pencegahan Narkoba dan Psikotropika  | 1 X 3 JP | * Laktop
* LCD
* Alat praga
* Poster
* Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI,Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.
* TV/Video
 |

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

**Mata Pelajaran : Penjasorkes**

**Kelas : XI**

**Kompetensi Inti :**

1. Menghargaidanmenghayatiajaran 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, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

.

| **KOMPETENSI DASAR** | **MATERI** | **PEMBELAJARAN** | **PENILAIAN** | **ALOKASI WAKTU** | **ALAT/SUMBER** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|
| * 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 dampak seks bebas terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat luas.4.10 Menyajikan informasi tentang dampak seks bebas terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat luas | Budaya Hidup Sehat | **Mengamati*** Memperhatikan pejelasan tentang penyebab terjadinya seks bebas, dampak yang ditimbulkan terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat, dan cara pencegahan seks bebas secara individu.

**Menanya*** Mengajukan pertanyaan permasalah yang dijelaskan guru berkaitan dengan seks bebas.

**Eksplorasi*** Mencari informasi dari berbagai media tentang penyebab terjadinya seks bebas, dampak yang ditimbulkannya.
* Mengidentifikasi perilaku-perilaku seks bebas pada usia sekolah secara individu.
* Mendiskusikan penyebab terjadinya seks bebas, dampak yang ditimbulkan terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat, dan cara pencegahan seks bebas dengan menunjukkan perilaku hidup sehat, kerjasama, toleransi, disiplin, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas

**Mengasosiaasi*** Banyaknya media yang dapat merangsang terjadinya perbuatan yang menyimpang sehingga banyak yang inin mencoba yang akirnya ketagihan.

**Mengkomunikasikan*** Mempresentasikan hasi kerja kelompok di depan kelas berkaitan dengan seks bebas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas.
 | Observas: Untuk mengukur keterampilan menyajikan dan perilaku selama aktifitasPortofolio:Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep Tes:Dampak seks bebas  | 1 X 3 JP | * Laktop
* LCD
* Alat praga
* Poster
* Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI,Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.
* Internet
 |

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

**Mata Pelajaran : Penjasorkes**

**Kelas : XI**

**Kompetensi Inti :**

1. Menghargaidanmenghayatiajaran 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, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

| .**KOMPETENSI DASAR** | **MATERI POKOK** | **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 |
| 3.11 Memahami bahaya, penularan, dan cara mencegah HIV dan AIDS4.11 Menyajikan informasi berkaitan dengan bahaya, penularan, dan cara mencegah HIV dan AIDS | **Budaya Hidup Sehat** | **Mengamati*** Memperhatikan penjelasan guru tentang tentang sejarah, hakekat, penyebab, tanda-tanda, dan gejala-gejala HIV dan AIDS secara individu.
* Memperhatikan Mencari berbagai informasi tentang sejarah, hakekat, penyebab, tanda-tanda, dan gejala-gejala HIV dan AIDS secara individu.

**Menanya*** Mengajukan pertanyaan dan mendiskusikan tentang HIV dan AIDS

**Eksplorasi*** Peserta didik memaparkan hal yang berkaitan dengan penyebab, cara penularan, bahaya, cara pencegahan, dan penanggulangan HIV dan AIDS secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku hidup sehat, kerjasama, toleransi, disiplin, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas.

**Mengasosiasi*** Membuat laporan hasil diskusi dan power point tentang penyebab, cara penularan, bahaya, cara pencegahan, dan penanggulangan HIV dan AIDS secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, 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.
 | Observas: Untuk mengukur keterampilan menyajikan dan perilaku selama aktifitasPortofolio:Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep Tes:bahaya, penularan, dan cara mencegah HIV dan AIDS  |  1 X 3 JP | * Laktop
* LCD
* Alat praga
* Poster
* Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI,Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.
* Internet
 |

**SILABUS : SMA/MA/SMK/SMAK**

**Mata Pelajaran : Penjasorkes**

**Kelas : XI**

**Kompetensi Inti :**

1. Menghargaidanmenghayatiajaran 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, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

| **KOMPETENSI DASAR** | **MATERI POKOK** | **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.* 1. Memiliki perilaku hidup sehat
 |
| 3.12 Menganalisis perencanaan program kesehatan pribadi .4.12 Merancang program perencanaan kesehatan pribadi untuk 1 semester | **Budaya Hidup Sehat** | **Mengamati*** Memperhatikan penjelasan tentang jenis-jenis anggota tubuh untuk dipelihara dalam menjaga kesehatan pribadi dan macam-macam penyakit yang timbul oleh tidak terpeliharanya kesehatan pribadi secara individu.

**Menanya*** Peserta didik secara bergantian mengajukan pertanyaan tentang jenis-jenis anggota tubuh dan macam-macam penyakit yang dapat ditimbulkan karena tidak terpeliharanya kesehatan pribadi.

**Eksplorasi*** Mencari berbagai informasi tentang jenis-jenis anggota tubuh dan cara memeliharanya.
* Mencari berbagai informasi tentang cara penanggulangan penyakit yang diakibantkan oleh tidak terpeliharanya kesehatan pribadi secara individu.
* Mendiskusikan tentang langkah-langkah perencanaan program kesehatan pribadi secara berkelompok.
* Mendiskusikan tentang cara penyusunan jadwal kegiatan sehari-hari dalam menuju hidup sehat dan berkualitas secara berkelompok.
* Mendiskusikan tentang perencanaan program kesehatan pribadi dalam rangka menuju hidup sehat dan berkualitas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku hidup sehat, kerjasama, toleransi, disiplin, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas.

**Mengasosiasi*** Memebuat perencanaan untuk dapat hidup sehat dan berkualitas mudah, akan tetapi sulit dalam pelaksanaannya.

**Mengkomunikasikan*** Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas secara berkelompok berkaitan dengan program hidup sehat dan menunjukkan perikau disiplin, kerjasama, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas.

  | Observas: Untuk mengukur keterampilan menyajikan dan perilaku selama aktifitasPortofolio:Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep Tes:Kesehatan pribadi | 1 X 3 JP | * Laktop
* LCD
* Alat praga
* Poster
* Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.
* Internet
 |