



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat
Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan
Tahun 2017

MATA PELAJARAN
**PENDIDIKAN OLAHRAGA
DAN REKREASI**

SILABUS MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN KESETARAAN
PAKET C
SETARA SMA/MA

SILABUS MATA PELAJARAN PENDIDIKAN KESETARAAN PAKET C SETARA SMA/MA

MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN REKREASI

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI DAN PENDIDIKAN MASYARAKAT
DIREKTORAT PEMBINAAN PENDIDIKAN KEAKSARAAN DAN KESETARAAN
TAHUN 2017**

KATA PENGANTAR

Direktur Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan

Pembelajaran pada pendidikan kesetaraan dilaksanakan dalam berbagai strategi, sesuai dengan karakteristik peserta didik, oleh karena itu dalam rangka memberikan arah pencapaian kompetensi dari setiap mata pelajaran perlu adanya panduan bagi tutor untuk menjabarkan rencana pembelajaran dalam bentuk silabus. Silabus merupakan suatu produk pengembangan kurikulum berupa penjabaran lebih lanjut dari standar kompetensi dan kemampuan dasar yang ingin dicapai, dan pokok-pokok serta uraian materi yang perlu dipelajari peserta didik dalam mencapai standar kompetensi dan kemampuan dasar.

Silabus ini adalah rencana pembelajaran pada suatu kelompok mata pelajaran dengan tema tertentu, yang mencakup standar kompetensi, kompetensi dasar, materi pembelajaran dan indikator dan kegiatan pembelajaran. Pada silabus ini tidak mencatumkan alokasi waktu, penilaian dan sumber belajar dengan harapan waktu belajar, penilaian serta sumber belajar ditentukan oleh tutor bersama peserta didik.

Pada model silabus ini juga memuat tentang kerangka pengembangan kurikulum, pembelajaran dan kontekstualisasi pada pendidikan kesetaraan, agar para penyelenggara pendidikan kesetaraan dan para tutor memahami dasar-dasar pengembangan pendidikan kesetaraan. Model silabus ini disajikan untuk tiap mata pelajaran pada setiap jenjang pendidikan kesetaraan, satuan pendidikan dapat mengembangkan lebih detail tiap tingkatan kompetensi atau bentuk lain yang sesuai dengan kebutuhan satuan pendidikan.

Direktur



Abdul Kahar

NIP. 196402071985031005

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
I. MODEL SILABUS KURIKULUM PENDIDIKAN KESETARAAN PROGRAM PAKET B	
A. Pendahuluan	1
B. Kompetensi Mata Pelajaran	2
C. Karakteristik Pembelajaran dan Penilaian Mata Pelajaran	3
D. Kontekstualisasi Pembelajaran pada Kurikulum Pendidikan Kesetaraan	7
E. Silabus Mata Pelajaran	8
II. KOMPETENSI DASAR, INDIKATOR, MATERI, DAN KEGIATAN PEMBELAJARAN	
A. TINGKATAN V (Setara Kelas X-XI SMA/MA)	12
B. TINGKATAN VI (Setara Kelas XII SMA/MA)	32

I. MODEL SILABUS KURIKULUM PENDIDIKAN KESETARAAN PROGRAM PAKET C

A. PENDAHULUAN

Kurikulum pendidikan kesetaraan dikembangkan mengacu dan melalui kontekstualisasi kurikulum pendidikan formal yang mencakup pengetahuan, keterampilan, dan sikap serta disesuaikan dengan masalah, tantangan, kebutuhan dan karakteristik pendidikan kesetaraan. Lulusan pendidikan kesetaraan diharapkan dapat mengisi ketersediaan ruang-ruang publik di masyarakat dengan berbagai aktifitas sosial, ekonomi, dan budaya secara kreatif dan inovatif sehingga pendidikan kesetaraan bukan hanya sebagai pendidikan alternatif untuk mengatasi masalah, tetapi juga bersifat futuristik untuk meningkatkan kualitas hidup dan mendorong perkembangan kemajuan masyarakat.

Proses pembelajaran pada satuan pendidikan diselenggarakan secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik. Untuk itu setiap satuan pendidikan perlu menyusun perencanaan dan melaksanakan proses pembelajaran, serta merencanakan dan melaksanakan penilaian proses pembelajaran untuk meningkatkan mutu, ketepatan, efisiensi dan efektivitas strategi pembelajaran dalam rangka mencapai kompetensi lulusan.

Dalam menyusun perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran pendidikan kesetaraan, perlu memadukan kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan secara menyeluruh melalui unjuk kerja yang utuh. Pendidik/tutor dalam merancang pembelajaran dan menyediakan sumber belajar seperti sarana dan prasarana pembelajaran, alat peraga, bahan, media, sumber belajar lingkungan sosial dan alam, maupun sumber belajar lainnya, hendaknya memperhatikan kondisi, kebutuhan, kapasitas, karakteristik kelompok belajar, dan masyarakatnya, serta minat dan kebutuhan peserta didik.

Kontekstualisasi kurikulum 2013 pendidikan kesetaraan digunakan sebagai dasar untuk menyusun silabus dan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) dengan memperhatikan karakteristik pembelajaran kesetaraan, yaitu menggunakan pendekatan tematik, fungsional, kontekstual, berbasis kebutuhan dan perkembangan usia peserta didik, karakteristik pembelajaran

orang dewasa dan menerapkan strategi pembelajaran melalui tatap muka, tutorial dan belajar mandiri secara terpadu. Dengan demikian, silabus dan RPP untuk suatu mata pelajaran atau tema pembelajaran tertentu disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik dari kelompok belajar, pendidik, budaya dan lingkungan belajar masyarakatnya.

Model silabus yang dikembangkan ini diharapkan dapat menjadi acuan, pedoman, inspirasi, referensi atau diadaptasi, diadopsi dan digunakan pendidik/tutor, satuan pendidikan seperti Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat (PKBM) dan Sanggar Kegiatan Belajar (SKB) dalam menyusun silabus pembelajaran dan RPP yang lebih tepat, kreatif, efektif, efisien, inovatif dan sesuai dengan kebutuhan, kapasitas dan karakteristik peserta didik dan satuan pendidikan.

B. KOMPETENSI MATA PELAJARAN

Secara umum, tujuan kurikulum mencakup empat dimensi kompetensi, yaitu sikap spiritual, sikap sosial, pengetahuan dan keterampilan, yang dicapai melalui proses pembelajaran intrakurikuler, kokurikuler, dan/atau ekstrakurikuler. Pendidikan Olahraga dan Rekreasi merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, dan penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, sportivitas, spiritual, dan sosial) yang dibangun melalui aktivitas yang menyenangkan bersifat rekreatif, serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Sehingga Pendidikan Olahraga dan Rekreasi proses pembelajarannya secara langsung juga meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah yaitu psikomotor, kognitif dan afektif setiap peserta didik.

Kesan yang ditimbulkan dari Pendidikan Olahraga dan Rekreasi erat kaitannya dengan hal-hal yang menyenangkan dan berbagai hal kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani dan kebiasaan hidup sehat. Di samping itu, dengan mempelajari mata pelajaran Pendidikan Olahraga dan Rekreasi secara langsung juga membangun kecerdasan emosi dan mendukung penerapan pendidikan karakter seperti nilai sportif, keadilan dan *fair play*, toleran, bekerjasama, menghormati keragaman, kepekaan dan rasa hormat terhadap kebutuhan individu maupun kebutuhan kelompok, semangat berkompetisi, dan komitmen untuk hidup sehat.

Pada program paket C setara SMA/MA, kompetensi yang harus dicapai peserta didik dalam pembelajaran olahraga dan rekreasi adalah:

1. Memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan teknik dan keterampilan berbagai pengembangan dan penerapan aktivitas olahraga dan rekreasi, antara lain permainan bola besar dan bola kecil, beladiri, atletik, senam, gerak berirama, aktivitas air dan keselamatan diri, pengembangan kebugaran jasmani dan materi kesehatan.

2. Mampu menganalisa keterampilan berbagai aktivitas olahraga dan rekreasi dari pengamatan visual yang dilakukannya.
3. Mampu mengevaluasi keterampilan berbagai aktivitas olahraga dan rekreasi yang sudah dipraktikkannya.
4. Memiliki kecerdasan emosi dan penghayatan nilai-nilai sportivitas dan sosial dalam mengikuti berbagai ajang kompetisi lomba olahraga.
5. Memiliki kemampuan merencanakan strategi permainan aktivitas olahraga dan rekreasi berdasarkan pengalaman praktik ataupun hasil pengamatan.
6. Memiliki komitmen untuk hidup sehat, menghindari pola pergaulan negatif dan narkoba psikotropika dan zat adiktif (NAPZA).

C. KARAKTERISTIK PEMBELAJARAN DAN PENILAIAN MATA PELAJARAN

1. Pembelajaran

Mata pelajaran Pendidikan Olahraga dan Rekreasi pada program Paket C dijabarkan ke dalam 8 ruang lingkup/*strand*. Pada ruang lingkup permainan bola besar dan bola kecil penyelenggara dapat memilih satu atau beberapa jenis permainan sesuai dengan kondisi sarana dan prasarana yang tersedia dan kemampuan guru dalam mengajar. Pada kompetensi dasar seni beladiri, penyelenggara dapat memilih sesuai dengan kemampuan guru dan kesukaan peserta didik, dan untuk ruang lingkup renang, apabila penyelenggara tidak memiliki sarana dan prasarana maka boleh tidak diajarkan dan digantikan dengan aktivitas lain yang bersifat rekreasi.

Kompetensi Dasar mata pelajaran Pendidikan Olahraga dan Rekreasi meliputi kompetensi dasar sikap (spiritual dan sosial), kompetensi dasar pengetahuan dan kompetensi dasar keterampilan. Kompetensi dasar pengetahuan dan keterampilan harus diajarkan secara bersamaan dalam pembelajaran praktik.

Pembelajaran mata pelajaran POR dapat menggunakan berbagai pendekatan, diantaranya adalah pendekatan saintifik. Contoh penerapan pendekatan saintifik pada kompetensi dasar 3.5 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif dan 4.5 mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif.

Aktivitas pembelajaran:

- a. Mengamati gerak lari jarak pendek yang diperagakan guru/teman atau tayangan video.
- b. Mempertanyakan tentang cara menganalisis keterampilan gerak lari, misalnya; apakah kemiringan tubuh saat berlari mempengaruhi kecepatan berlari, mengapa ayunan lengan berpengaruh terhadap kecepatan lari.

- c. Memperagakan gerak lari jarak pendek secara berpasangan atau berkelompok
- d. Melakukan lomba lari jarak pendek secara berkelompok.

Selain pendekatan saintifik, yang lazim digunakan di dalam pembelajaran Pendidikan Olahraga dan Rekreasi juga dapat berupa gaya mengajar yang mendorong pengembangan kemandirian dan berpikir kritis seperti gaya penugasan, resiprokal, periksa diri, inklusi, penemuan terbimbing, divergen, dan berprogram individual.

Setiap gaya mengajar tersebut memiliki anatomi, karakteristik, serta langkah-langkah yang berbeda, misalnya penggunaan model pembelajaran dengan gaya komando yang hanya sekedar memberi contoh melalui demonstrasi kemudian peserta didik melakukan sesuai komando, hal ini berbeda dengan langkah yang ada pada gaya mengajar resiprokal yang menekankan umpan baik langsung yang diberikan oleh temannya.

Setiap pelaksanaan pembelajaran dimulai dari penjelasan mengenai tujuan, dan skenario pembelajaran kepada peserta didik, dilanjutkan dengan langkah-langkah operasional inti pembelajaran dengan berbagai model, pendekatan, metode, strategi, dan gaya mengajar, serta penilaian, penyimpulan, dan refleksi. Berikut adalah gambaran langkah-langkah inti berbagai gaya mengajar yang mudah untuk digunakan dalam pembelajaran POR.

- a. Komando, dimulai dari pemberian informasi dan peragaan berbagai keterampilan yang akan dipelajari, memberi kesempatan peserta didik untuk mencoba, mengatur giliran untuk mempraktikkan berbagai keterampilan, dan memberikan komando kepada peserta didik untuk bergerak sesuai gilirannya. Guru memberikan umpan balik secara langsung maupun tertunda kepada peserta didik yang memerlukan secara klasikal.
- b. Latihan/penugasan, diperlukan bahan ajar berupa lembar tugas yang harus dipersiapkan oleh guru. Langkah pembelajaran dimulai dari membagi dan memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mempelajari tugas yang harus dikerjakan. Peserta didik melakukan tugas gerak sesuai dengan petunjuk yang ada pada lembar tugas. Guru memberikan umpan balik secara langsung kepada peserta didik selama proses pelaksanaan tugas berlangsung. Peserta didik dapat diorganisir secara perorangan, berpasangan, berkelompok, maupun klasikal dalam melaksanakan tugas/latihan.
- c. Resiprokal, pembelajaran diawali dengan menyampaikan tujuan pembelajaran dan langkah pembelajaran. Langkah selanjutnya peserta didik dengan pasangannya membaca teks dan mengamati gambar berbagai keterampilan pada

lembar kerja yang dibagikan guru. Pemeran pelaku mencobakan keterampilan yang terdapat di dalam lembar kerja, dan pengamat melakukan pengamatan terhadap keterampilan yang dilakukan oleh pelaku. Jika terjadi kesalahan (keterampilan yang tidak sesuai dengan LKS) tugas pengamat memberikan masukan untuk dilakukan perbaikan. Langkah yang sama dilakukan setelah terjadi pergantian peran peserta didik yang semula menjadi pelaku akan berperan sebagai pengamat, demikian juga sebaliknya. Umpan balik dalam pembelajaran ini diperoleh dari sesama peserta didik (pasangannya).

- d. Periksadiri (*selfcheck*), gaya mengajar ini memberi kesempatan kepada peserta didik untuk memeriksa kemampuan dirinya dibandingkan dengan tugas gerak yang ada pada lembar periksa sendiri. Pernyataan ini berimplikasi bahwa guru harus menyediakan lembar periksa sendiri sebelum pembelajaran dilaksanakan. Lembar ini dibagikan, peserta didik menerima dan mempelajari serta mempraktikkan sesuai jumlah pengulangan yang disarankan. Jika peserta didik telah menguasai keterampilan ke-1, maka dipersilahkan untuk melanjutkan menuju keterampilan selanjutnya, dan jika belum maka harus mengulang kembali keterampilan tersebut. Demikian selanjutnya hingga keterampilan ke-n. Umpan balik dengan menggunakan gaya mengajar ini disediakan dalam lembar periksa sendiri, dan secara intrinsik (*intrinsic feedback*) oleh peserta didik.
- e. Inklusi, gaya mengajar ini memerlukan analisis faktor-faktor modifikasi sebelum diterapkan. Faktor-faktor modifikasi diperlukan untuk memfasilitasi peserta didik agar dapat belajar secara aktif sesuai dengan kemampuannya. Memiringkan mistar dalam pembelajaran lompat tinggi, mendekatkan jarak garis dalam permainan bolavoli, menurunkan keranjang pada pembelajaran shooting bolabasket merupakan contoh modifikasi agar seluruh peserta didik dapat belajar.

Dari penerapan berbagai gaya mengajar tersebut nilai-nilai yang dapat dikembangkan adalah disiplin, tanggung jawab, kerja sama, sportivitas, selain kecakapan hidup dalam berkomunikasi dengan orang lain baik sebagai pembicara maupun pendengar yang baik, serta nilai-nilai lain sebagai efek samping (*nurturant effect*) dalam proses pembelajaran.

Kegiatan pembelajaran Pendidikan Olahraga dan Rekreasi juga mengikuti perkembangan jaman dimana pemanfaatan kemajuan teknologi dan informasi (IT) sudah merupakan suatu keharusan. Penerapan IT dalam pembelajaran Pendidikan Olahraga dan Rekreasi seperti; pengamatan melalui tayangan video, pengamatan melalui internet, pemberian tugas melalui internet dan pengumpulan tugas melalui internet.

2. Penilaian

Penilaian merupakan serangkaian kegiatan untuk memperoleh, menganalisis, dan menafsirkan data tentang proses dan hasil belajar peserta didik yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan, sehingga menjadi informasi yang bermakna dalam pengambilan keputusan yang dilakukan selama pembelajaran berlangsung (penilaian proses) dan setelah pembelajaran usai dilaksanakan (penilaian hasil/produk).

Kebijakan penilaian untuk implementasi Kurikulum 2013 menggunakan penilaian autentik merupakan penilaian yang dilakukan secara komprehensif untuk menilai sikap, pengetahuan, dan keterampilan dalam proses dan hasil.

Substansi sikap dinilai melalui observasi selama proses pembelajaran adalah perilaku sportif, jujur, kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, kerja sama, percaya diri, dan berani yang dapat digunakan sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik.

Substansi pengetahuan yang dinilai adalah prinsip, konsep dan prosedur gerak. Sedangkan untuk keterampilan yang dinilai adalah kecakapan dalam melakukan satu keterampilan gerak.

Selain itu, yang perlu diperhatikan oleh guru dalam penilaian pembelajaran adalah penilaian terhadap derajat kesehatan dan kebugaran jasmani peserta didik, serta sarana dan prasarana pembelajaran untuk menjamin keamanan dan keselamatan peserta didik. Penilaian kesehatan, kebugaran, dan sarana prasarana dilakukan secara periodik, dimulai di awal tahun pelajaran sebagai bagian dari proses diagnosis, serta pada pertengahan dan akhir tahun pelajaran untuk melihat perkembangan dan sebagai dasar penyusunan program selanjutnya.

Penilaian pada mata pelajaran Pendidikan Olahraga dan Rekreasi dilakukan melalui penilaian proses dan penilaian hasil belajar, sebagai berikut:

- a. Observasi sikap secara berkesinambungan;
- b. Penilaian diri untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan peserta didik yang bersangkutan;
- c. Penilaian antar peserta didik dengan instrumen antar peserta didik;
- d. Jurnal perilaku peserta didik;
- e. Tes tulis, lisan, dan penugasan (pekerjaan rumah dan atau proyek);
- f. Tes praktik berupa keterampilan melakukan suatu aktivitas sesuai dengan tuntutan kompetensi;

- g. Proyek pengerjaan tugas yang diberikan meliputi proses perencanaan, pelaksanaan, dan pelaporan;
- h. Portofolio, berupa kumpulan seluruh karya peserta didik dalam bidang pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam kurun waktu tertentu.

Tutor/Fasilitator dapat memilih beberapa cara penilaian yang sesuai dengan karakteristik peserta didik, kompetensi dasar yang akan dinilai, serta pertimbangan lainnya.

D. KONTEKTUALISASI PEMBELAJARAN PADA KURIKULUM PENDIDIKAN KESETARAAN

Kontekstualisasi kurikulum dilakukan sesuai dengan tantangan pendidikan kesetaraan tanpa mengubah atau menurunkan standar kualitas atau kompetensi lulusan yang hendak dicapai sebagaimana terdapat dalam pendidikan formal. Dengan demikian, akan mudah dioperasionalkan dan diwujudkan di dalam praktek penyelenggaraan pendidikan kesetaraan dari segi konten, konteks, metodologi dan pendekatan dengan menekankan pada konsep-konsep terapan, tematik dan induktif yang terkait dengan permasalahan sehari-hari. Kontekstualisasi yang dilakukan mencakup konseptualisasi, rincian materi, kejelasan ruang lingkup, deskripsi kata kerja operasional dan rumusan kalimat sehingga mudah diajarkan/dikelola oleh pendidik (teachable); mudah dipelajari oleh peserta didik (learnable); terukur pencapaiannya (measurable assessable), dan bermakna untuk dipelajari (worth to learn) sebagai bekal untuk kehidupan dan kelanjutan pendidikan peserta didik.

Pembelajaran kesetaraan menerapkan prinsip pedagogik (mendidik) dan andragogik (belajar mandiri) sesuai latar belakang peserta didik yang terdiri atas usia sekolah dan dewasa. Strategi pembelajaran harus relevan kebutuhan kehidupan keseharian peserta didik, mengkaitkan dengan cara-cara memperoleh pengetahuan dan keterampilan, menerapkan kenyamanan belajar dan sistem evaluasi diri dalam suasana saling menghormati, menghargai, dan mendukung.

Pembelajaran pada program pendidikan kesetaraan menggunakan pendekatan pembelajaran tatap muka antara pendidik, peserta didik dan sumber belajar; tutorial yang berupa bantuan atau bimbingan belajar oleh tutor kepada peserta didik dalam membantu kelancaran proses belajar mandiri; dan/atau belajar mandiri. Dalam menyusun perencanaan, pendidik perlu mengelola materi pembelajaran untuk tatap muka, tutorial dan/atau mandiri sesuai dengan kondisi, kebutuhan, kapasitas dan karakteristik dari peserta didik, lingkungan belajar dan budaya masyarakat, serta kompleksitas dari kompetensi dan materi pembelajaran.

Pembelajaran tatap muka difokuskan pada kompetensi atau materi pembelajaran yang sulit dan kompleks sehingga perlu dibahas secara intensif bersama peserta didik. Pembelajaran tutorial difokuskan pada kompetensi atau materi pembelajaran yang tidak terlalu sulit atau kompleks sehingga strategi pembelajaran dimulai dengan pendalaman materi oleh peserta didik secara mandiri sebelum proses tutorial dan pelaksanaan tutorial dalam bentuk pembahasan, pemberian umpan balik dan verifikasi pencapaian hasil belajar peserta didik oleh pendidik.

Pembelajaran mandiri difokuskan pada kompetensi atau materi pembelajaran yang dipastikan oleh pendidik dapat dipelajari sendiri oleh peserta didik dengan bahan ajar atau modul yang telah disiapkan sehingga pendidik cukup melakukan penilaian hasil belajar peserta didik dalam bentuk tes maupun non tes. Pembelajaran mandiri dapat dilakukan peserta didik secara individual ataupun berkelompok serta membutuhkan disiplin diri, inisiatif, motivasi kuat dan strategi belajar yang efisien dari berbagai bahan ajar yang relevan, serta mengikuti program tutorial dari pendidik, pusat sumber belajar ataupun media lainnya.

Peran utama pendidik dalam proses pendidikan kesetaraan adalah mendorong kemandirian belajar, berpikir dan berdiskusi; menjadi pembimbing, fasilitator, dan mediator dalam membangun pengetahuan, sikap dan keterampilan akademik dan profesional secara mandiri; memberikan bimbingan dan panduan agar peserta didik secara mandiri memahami materi pembelajaran; memberikan umpan balik, dukungan dan bimbingan, memotivasi peserta didik mengembangkan keterampilan belajarnya.

E. SILABUS MATA PELAJARAN

Silabus merupakan garis-garis besar kegiatan pembelajaran dari mata pelajaran/tema tertentu untuk mencapai kompetensi dalam kurikulum melalui materi pembelajaran dan dilengkapi dengan indikator pencapaian kompetensi untuk memandu penilaiannya. Pengembangan silabus disesuaikan dengan kebutuhan, kondisi, kapasitas dan karakteristik peserta didik, satuan pendidikan dan budaya masyarakat, sehingga silabus antar satuan pendidikan bisa berbeda.

Silabus digunakan sebagai acuan untuk menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang berisi rincian materi pembelajaran, langkah kegiatan pembelajaran dan proses penilaian pembelajaran untuk mencapai seperangkat kompetensi dasar dan/atau indikator pencapaian kompetensi melalui tema/subtema tertentu yang kontekstual, dengan menggunakan

bahan ajar, modul, sarana, media dan alat pembelajaran, serta sumber belajar lainnya. RPP disusun oleh pendidik/tutor untuk satu pertemuan atau lebih sesuai dengan dinamika dan kebutuhan, kondisi, kapasitas dan karakteristik peserta didik. Langkah pengembangan silabus minimal adalah sebagai berikut.

1. Mengkaji dan menentukan kompetensi dasar (KD), yaitu mengurutkan pasangan KD pengetahuan dan KD keterampilan berdasarkan hierarki konsep disiplin ilmu dan/atau tingkat kesulitan materi.
Kecuali pada mata pelajaran PPKn, mengurutkan pasangan KD sikap spiritual, KD sikap sosial, KD pengetahuan dan KD keterampilan berdasarkan hierarki konsep disiplin ilmu dan/atau tingkat kesulitan materi. Urutan pasangan KD tidak harus selalu sesuai dengan urutan dalam kurikulum.
2. Menentukan materi pembelajaran yang memuat konsep, fakta, prinsip atau prosedur yang bersifat umum dan lengkap sesuai dengan keluasan dan kedalaman KD. Materi harus aktual, kontekstual, dan faktual, terkini serta relevan dengan kebutuhan peserta didik dan tuntutan lingkungan;
3. Merumuskan indikator pencapaian kompetensi yang merupakan karakteristik, ciri, tanda atau ukuran keberhasilan peserta didik dalam menguasai suatu kompetensi yang digunakan sebagai acuan penilaian kompetensi. Strategi dalam merumuskan indikator adalah SMART, yaitu *simple* (sederhana), *measurable* (dapat diukur atau diamati pencapaiannya), *attributable* dan *reliable* (merupakan rumusan utama/kunci/pokok yang dapat dipastikan bahwa kompetensi tercapai melalui rumusan indikatornya dan handal), dan *timely* (dapat dilakukan proses penilaian dengan waktu cukup dan efektif). Kriteria perumusan indikator:
 - a. Satu KD minimal dirumuskan dua indikator karena indikator merupakan rincian dari KD. Jumlah dan variasi rumusan indikator disesuaikan dengan karakteristik, kedalaman, dan keluasan KD, serta disesuaikan dengan karakteristik peserta didik, mata pelajaran, satuan pendidikan
 - b. Kata kerja yang digunakan dalam indikator tidak lebih tinggi dari kata kerja dalam KD. Misalkan, KD “mendeskripsikan”, maka tidak disarankan merumuskan kata kerja indikator “menganalisis perbedaan”
 - c. Perumusan indikator bersifat kontekstual disesuaikan dengan karakteristik kompetensi dan ketersediaan sarana, media, alat pembelajaran, dan sumber belajar lainnya serta disesuaikan dengan kondisi dan kapasitas peserta didik, lingkungan belajar dan satuan pendidikan.

- d. Rumusan indikator berbeda dengan tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada gambaran proses dan hasil belajar yang diharapkan dilaksanakan selama proses belajar sesuai KD.
4. Mengembangkan kegiatan pembelajaran untuk mencapai seperangkat kompetensi berdasarkan materi pembelajaran dan indikator pencapaian kompetensi untuk memandu penilaiannya. Pengembangan kegiatan pembelajaran disesuaikan dengan kebutuhan, kondisi, kapasitas dan karakteristik peserta didik, satuan pendidikan dan budaya masyarakat. Dalam mengembangkan kegiatan pembelajaran perlu diperhatikan:
 - a. Melakukan analisis konteks terhadap aktivitas pembelajaran yang mungkin dilaksanakan sesuai dengan karakteristik KD dan kapasitas satuan pendidikan (ketersediaan sarana, sumber belajar, pendidik, dan sebagainya)
 - b. Merumuskan aktivitas pembelajaran secara garis besar yang runtut, bervariasi, interaktif, dan komprehensif sesuai karakteristik peserta didik.
 - c. Rancangan kegiatan pembelajaran memperhatikan karakteristik pendidikan kesetaraan yang pelaksanaannya bersifat tatap muka, tutorial, dan belajar mandiri.
 - d. Perlu dipastikan kegiatan pembelajaran yang dirancang menjadi sarana untuk mencapai KD secara optimal.
 - e. Silabus dapat diperkaya atau dilengkapi dengan perkiraan alokasi waktu untuk menuntaskan pencapaian kompetensi, garis besar penilaian yang memberikan petunjuk tentang bentuk, jenis instrumen penilaian dan rumusan tugas yang perlu dikembangkan, serta sumber belajar yang meliputi alat, media, bahan ajar (buku, modul), sarana pembelajaran, sumber belajar alam dan sosial, serta lainnya yang disesuaikan dengan karakteristik kompetensi, indikator dan kapasitas peserta didik. Dengan demikian, pembelajaran matematika menjadi mudah diajarkan/dikelola oleh pendidik (*teachable*); mudah dipelajari oleh peserta didik (*learnable*); terukur pencapaiannya (*measurable assessable*), dan bermakna untuk dipelajari (*worth to learn*) sebagai bekal untuk kehidupan dan kelanjutan pendidikan peserta didik.

Pendidik menyusun sendiri rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) secara rinci dan dirancang khusus sesuai dengan kebutuhan, kondisi, kapasitas dan karakteristik pendidik, peserta didik, satuan pendidikan dan budaya masyarakat melalui tema/subtema tertentu yang kontekstual sebagai penjabaran dari silabus. RPP disusun oleh pendidik/tutor untuk satu pertemuan atau lebih. Komponen RPP minimal adalah sebagai berikut.

1. Identitas lembaga/kelompok belajar dan alokasi waktu
2. Tema/subtema
Tema/subtema dipilih dan ditetapkan secara kontekstual berdasarkan silabus yang disesuaikan dengan kondisi, kapasitas dan karakteristik kelompok belajar dan masyarakatnya, serta dikaitkan dengan minat dan kebutuhan peserta didik.
3. Materi pembelajaran
Materi pembelajaran dipilih berdasarkan silabus dan memuat secara rinci konsep atau topik pembelajaran sesuai dengan tema/subtema pembelajaran.
4. Kompetensi dasar dan indikator pencapaian kompetensi
Perangkat kompetensi dasar dan indikator pencapaian kompetensi dari setiap dimensi sikap, pengetahuan dan keterampilan dipilih dan diuraikan yang sesuai dengan tema pembelajaran pada silabus. Kriteria dan rumusan indikator pencapaian kompetensi dapat diubah atau disesuaikan dengan tema, materi, kebutuhan dan karakteristik pembelajaran.
5. Langkah pembelajaran
Langkah pembelajaran dipilih dan diuraikan secara rinci tahapan aktifitas belajar peserta didik yang sesuai dengan dengan tema, materi, kebutuhan dan karakteristik pembelajaran keaksaraan. Langkah pembelajaran dapat memuat kegiatan awal, inti dan penutup.
6. Penilaian
Penilaian pembelajaran berisi alat/instrumen dan rubrik penilaian yang disesuaikan dengan karakteristik kompetensi dan indikator yang harus dicapai peserta didik.
7. Media, alat dan sumber belajar
Media, alat dan sumber belajar merupakan sarana dan prasarana pembelajaran, alat peraga, media, bahan ajar dan sumber belajar dari lingkungan sosial dan alam yang disesuaikan dengan karakteristik kompetensi, kapasitas dan karakteristik kelompok belajar.

II. KOMPETENSI DASAR, INDIKATOR, MATERI, DAN KEGIATAN PEMBELAJARAN

Berikut ini adalah model silabus pembelajaran pendidikan olahraga dan rekreasi untuk program Paket C Setara SMA/MA yang dapat diadopsi, diadaptasi, diperkaya, dilengkapi atau disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik pendidikan kesetaraan, peserta didik, lingkungan belajar, kapasitas satuan pendidikan dan sosial budaya masyarakat, serta acuan dalam mengembangkan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) dan mengimplementasikannya dalam proses pembelajaran.

Program	: Paket C Setara SMA/MA
Mata Pelajaran	: Pendidikan Olahraga dan Rekreasi
Tingkatan	: V Setara Kelas X dan XI
Kompetensi Inti Sikap Spiritual	: Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
Kompetensi Inti Sikap Sosial	: Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif, dan pro-aktif sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
Kompetensi Inti Pengetahuan	: Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural 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.

Kompetensi Inti Keterampilan : 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	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar sederhana, tradisional dan atau rekreatif untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*	3.1.1 Menelaah variasi dan kombinasi teknik/keterampilan gerak salah satu permainan bola besar sederhana dan tradisional/rekreatif yang ada di daerah setempat melalui berbagai media/literatur. 3.1.2 Menelaah modifikasi pada aturan salah satu permainan bola besar sederhana dan tradisional/rekreatif yang ada di daerah setempat melalui berbagai media/literatur.	Permainan Bola Besar: - Teknik permainan dengan berbagai variasi dan kombinasi - Bola besar sederhana (sepakbola: menggiring bola pada garis lurus, menggiring bola mengikuti teman, menggiring bola dalam lingkaran, dan posisi pemain dalam permainan sepakbola; bolavoli: <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas; dan bola basket: gerak menangkap dengan melempar, menangkap dan <i>passing</i> berbanjar, menangkap dan <i>passing</i> formasi lingkaran) - Bola besar tradisional/rekreatif (sepak takraw, bola tangan, ma'raga) - Aturan permainan umum - Sepakbola (jumlah pemain, ketentuan permainan, dll)	- Mengidentifikasi variasi dan kombinasi teknik/keterampilan gerak yang ada pada salah satu permainan bola besar sederhana dan tradisional/rekreatif yang dilakukan di daerah setempat melalui berbagai media/literatur. - Menganalisis dan mendiskusikan penggunaan variasi dan kombinasi teknik/keterampilan gerak permainan bola besar sederhana dan tradisional/rekreatif yang ada di daerah setempat dalam rangka menghasilkan koordinasi gerak yang baik melalui berbagai media/literatur. - Menganalisis dan mendiskusikan penerapan modifikasi aturan permainan bola besar sederhana dan tradisional/rekreatif yang ada di daerah setempat melalui berbagai media/literatur. - Mempresentasikan hasil diskusi tentang penggunaan variasi dan kombinasi teknik/keterampilan gerak, serta aturan permainan bola besar sederhana dan tradisional/rekreatif dengan percaya diri dan santun. - Merumuskan hasil diskusi penggunaan variasi dan kombinasi teknik/keterampilan gerak, serta aturan permainan bola besar sederhana dan tradisional/rekreatif untuk dijadikan bahan pembelajaran bersama agar dapat menghasilkan koordinasi gerak yang baik.

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar sederhana, tradisional dan atau rekreatif untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*	4.1.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik/keterampilan gerak salah satu permainan bola besar sederhana dan tradisional/rekreatif yang ada di daerah setempat. 4.1.2 Mempraktikkan modifikasi pada aturan salah satu permainan bola besar sederhana dan tradisional/rekreatif yang ada di daerah setempat.	b. Bolavoli (jumlah pemain, ketentuan permainan, dll) c. Bolabasket (jumlah pemain, ketentuan permainan, dll) d. Sepak takraw e. Bola tangan ▪ Sarana prasarana (lapangan dan alat/sarana permainan untuk sepakbola, bolavoli dan bolabasket, sepak takraw, dan bola tangan).	▪ Mempraktikkan dan melatihkan berbagai variasi dan kombinasi teknik gerak dasar permainan bola besar sederhana dan tradisional/ rekreatif yang ada di daerah setempat sesuai aturan permainan dengan bekerjasama dan toleran antar individu/ kelompok untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
3.2 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar sederhana, tradisional dan atau rekreatif untuk menyusun rencana perbaikan*	3.2.1 Menelaah teknik/keterampilan gerak salah satu permainan bola besar sederhana dan tradisional/rekreatif yang dilakukan kelompok lawan sebagai bahan evaluasi. 3.2.2 Menelaah salah satu aturan permainan bola besar sederhana dan tradisional/rekreatif yang ada di daerah setempat melalui berbagai media/ referensi.	Permainan Bola Besar ▪ Aktivitas permainan bola besar yang dilakukan oleh teman atau dari sekolah lain ▪ Berbagai Resensi permainan bola besar yang dilakukan oleh pemain olahraga nasional/ daerah dan aturan permainannya	▪ Mengamati berbagai teknik/keterampilan gerak permainan bola besar sederhana dan tradisional/ rekreatif yang dilakukan di daerah setempat. ▪ Menganalisis dan mendiskusikan penggunaan berbagai teknik/keterampilan gerak permainan bola besar sederhana dan tradisional/rekreatif yang diamatinya dengan menggunakan berbagai media/literatur. ▪ Menganalisis dan mendiskusikan penerapan aturan permainan bola besar sederhana dan tradisional/rekreatif yang diamatinya dengan menggunakan berbagai media/referensi. ▪ Mempresentasikan hasil diskusi tentang penggunaan teknik/keterampilan gerak, serta aturan permainan bola besar sederhana dan tradisional/ rekreatif dengan percaya diri dan santun. ▪ Merumuskan hasil diskusi penggunaan teknik/ keterampilan gerak, serta aturan permainan bola besar sederhana dan tradisional/rekreatif sebagai rencana perbaikan.

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
4.2 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar sederhana, tradisional dan atau rekreatif untuk menyusun rencana perbaikan*	4.2.1 Melatihkan teknik/keterampilan gerak salah satu permainan bola besar sederhana dan tradisional/rekreatif sebagai perbaikan keterampilan teknik. 4.2.2 Mempraktikkan aturan salah satu permainan bola besar sederhana, tradisional dan atau rekreatif secara seksama untuk menghasilkan koordinasi permainan yang lebih baik.		▪ Mempraktikkan dan melatihkan berbagai teknik gerak dasar permainan bola besar sederhana dan tradisional/ rekreatif yang ada di daerah setempat sesuai aturan permainan dengan bekerjasama dan toleran antar individu/kelompok untuk menghasilkan koordinasi gerak dan permainan yang baik.
3.3 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil sederhana, tradisional dan atau rekreatif untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*	3.3.1 Menelaah variasi dan kombinasi teknik/keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil sederhana dan tradisional/ rekreatif yang ada di daerah setempat melalui berbagai media/referensi. 3.3.2 Menelaah modifikasi pada aturan salah satu permainan bola kecil sederhana dan tradisional/rekreatif yang ada di daerah setempat melalui berbagai media/referensi.	Permainan Bola Kecil ▪ Teknik permainan dengan berbagai variasi a. Bola kecil sederhana (tenis meja, tenis, bulutangkis, softball, tolak peluru) b. Bola kecil tradisional/ rekreatif (kasti, bola bekel, boi-boian, gundu) ▪ Aturan permainan umum a. Tenis meja (jumlah pemain, ketentuan permainan, dll) b. Tenis (jumlah pemain, ketentuan permainan, dll) c. Bulu tangkis (jumlah pemain, ketentuan permainan, dll)	▪ Mengidentifikasi variasi dan kombinasi teknik/ keterampilan gerak yang ada pada salah satu permainan bola kecil sederhana dan tradisional/ rekreatif yang dilakukan di daerah setempat. ▪ Menganalisis dan mendiskusikan penggunaan variasi dan kombinasi teknik/keterampilan gerak permainan bola kecil sederhana dan tradisional/ rekreatif yang ada di daerah setempat dalam rangka menghasilkan koordinasi gerak yang baik melalui berbagai media/referensi. ▪ Menganalisis dan mendiskusikan penerapan modifikasi aturan permainan bola kecil sederhana dan tradisional/rekreatif yang ada di daerah setempat melalui berbagai media/referensi. ▪ Mempresentasikan hasil diskusi tentang penggunaan variasi dan kombinasi teknik/keterampilan gerak, serta aturan permainan bola kecil sederhana dan tradisional/ rekreatif dengan percaya diri dan santun.

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil sederhana, tradisional dan atau rekreatif untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*	4.3.1 Mengomunikasikan salah satu sejarah atau budaya dari permainan bola kecil yang terdapat di daerah setempat 4.3.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik/keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil sederhana dan tradisional/ rekreatif yang ada di daerah setempat. 4.3.3 Mempraktikkan modifikasi pada aturan salah satu permainan bola kecil sederhana dan tradisional/ rekreatif yang ada di daerah setempat.	d. Softball (jumlah pemain, ketentuan permainan, dll) e. Tolak peluru f. Kasti g. Bola bekel h. Boi-boian i. Gundu ■ Sarana prasarana (lapangan dan alat/sarana permainan untuk tenis meja, tenis, bulu-tangkis, softball, tolak peluru, kasti, bola bekel, boi-boian, gundu)	■ Merumuskan hasil diskusi penggunaan variasi dan kombinasi teknik/keterampilan gerak, serta aturan permainan bola kecil sederhana dan tradisional/ rekreatif untuk dijadikan bahan pembelajaran bersama agar dapat menghasilkan koordinasi gerak yang baik. ■ Mempraktikkan dan melatihkan berbagai variasi dan kombinasi teknik gerak dasar permainan bola besar sederhana dan tradisional/ rekreatif yang ada di daerah setempat sesuai aturan permainan dengan bekerjasama dan toleran antar individu/ kelompok untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
3.4 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil sederhana, tradisional dan atau rekreatif serta menyusun rencana perbaikan*	3.4.1 Menelaah teknik/keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil sederhana dan tradisional/ rekreatif yang dilakukan kelompok lawan sebagai bahan evaluasi. 3.4.2 Menelaah aturan salah satu permainan bola kecil sederhana dan tradisional/rekreatif yang ada di daerah setempat melalui berbagai media/referensi.	Permainan Bola kecil ■ Aktivitas permainan bola kecil yang dilakukan oleh teman atau dari sekolah lain ■ Berbagai Resensi permainan bola kecil yang dilakukan oleh pemain olahraga nasional/ daerah dan aturan permainan-nya	■ Mengamati berbagai teknik/keterampilan gerak permainan bola kecil sederhana dan tradisional/ rekreatif yang dilakukan di daerah setempat. ■ Menganalisis dan mendiskusikan penggunaan berbagai teknik/keterampilan gerak permainan bola kecil sederhana dan tradisional/rekreatif yang diamatinya dengan menggunakan berbagai media/literatur. ■ Menganalisis dan mendiskusikan penerapan aturan permainan bola kecil sederhana dan tradisional/rekreatif yang diamatinya dengan menggunakan berbagai media/referensi. ■ Mempresentasikan hasil diskusi tentang penggunaan teknik/keterampilan gerak, serta aturan permainan bola kecil sederhana dan tradisional/ rekreatif dengan percaya diri dan santun.

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
4.4 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil sederhana, tradisional dan atau rekreatif untuk menyusun rencana perbaikan*	4.4.1 Melatihkan teknik/keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil sederhana dan tradisional/ rekreatif sebagai perbaikan keterampilan teknik. 4.4.2 Mempraktikkan aturan salah satu permainan bola kecil sederhana, tradisional dan atau rekreatif secara seksama untuk menghasilkan koordinasi permainan yang lebih baik.		■ Merumuskan hasil diskusi penggunaan teknik/ keterampilan gerak, serta aturan permainan bola kecil sederhana dan tradisional/rekreatif sebagai rencana perbaikan. ■ Mempraktikkan dan melatihkan berbagai teknik gerak dasar permainan bola kecil sederhana dan tradisional/rekreatif yang ada di daerah setempat sesuai aturan permainan dengan bekerjasama dan toleran antar individu/kelompok untuk menghasilkan koordinasi gerak dan permainan yang baik.
3.5 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*	3.5.1 Menelaah variasi dan kombinasi teknik/keterampilan gerak jalan cepat, lari, lompat dan lempar melalui berbagai media/literatur. 3.5.2 Menelaah modifikasi pada aturan gerak jalan cepat, lari, lompat dan lempar melalui berbagai media/literatur.	Variasi dan kombinasi teknik ■ Jalan cepat (Posisi start, gerakan jalan cepat, posisi di garis finish) ■ Lari Jarak Pendek (Posisi Start, Gerakan lari jarak pendek, Memasuki garis finish) ■ Lompat Jauh (Awalan, Tolakan, Melayang di udara, Posisi Mendarat) ■ Tolak Peluru (Memegang peluru, Awalan, Menolak peluru, Gerak lanjutan) Peraturan Perlombaan: ■ Penentuan pemenang ■ Penentuan lintasan atau giliran lomba ■ Pakaian lomba ■ Dll	■ Mengidentifikasi variasi dan kombinasi teknik/ keterampilan gerak jalan cepat, lari, lompat dan lempar melalui berbagai media/literatur. ■ Menganalisis dan mendiskusikan penggunaan variasi dan kombinasi teknik/keterampilan gerak jalan cepat, lari, lompat dan lempar melalui berbagai media/referensi. ■ Menganalisis dan mendiskusikan penerapan modifikasi aturan gerak jalan cepat, lari, lompat dan lempar melalui berbagai media/referensi. ■ Mempresentasikan hasil diskusi tentang penggunaan variasi dan kombinasi teknik/keterampilan gerak jalan cepat, lari, lompat dan lempar dengan percaya diri dan santun. ■ Merumuskan hasil diskusi penggunaan variasi dan kombinasi teknik/keterampilan gerak jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk dijadikan bahan pembelajaran bersama agar dapat menghasilkan koordinasi gerak yang baik.

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
4.5 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*	4.5.1 Mengkomunikasikan variasi dan kombinasi teknik/keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif 4.5.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik/keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif setempat.	Sarana prasarana (lapangan dan alat/sarana perlombaan untuk jalan cepat, lari jarak pendek, lompat jauh dan tolak peluru).	Mempraktikkan dan melatihkan berbagai variasi dan kombinasi teknik gerak dasar gerak jalan cepat, lari, lompat dan lempar sesuai aturan permainan dengan bekerjasama dan toleran antar individu/kelompok untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
3.6 Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan*	3.6.1 Menelaah teknik/keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar yang sudah dipraktekkan sebagai bahan evaluasi. 3.6.2 Menelaah aturan jalan, lari, lompat, dan lempar yang ada di daerah setempat melalui berbagai media/referensi.	Perlombaan jalan, lari, lompat, dan lempar - Simulasi keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar oleh teman - Berbagai resensi tentang keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar - Aturan-aturan tentang perlombaan	- Mengidentifikasi variasi dan kombinasi teknik/keterampilan gerak jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang dilakukan di daerah setempat. - Menganalisis dan mendiskusikan penggunaan variasi dan kombinasi teknik/keterampilan gerak jalan cepat, lari, lompat dan lempar dalam rangka menghasilkan koordinasi gerak yang baik melalui berbagai media/referensi. - Menganalisis dan mendiskusikan penerapan modifikasi aturan gerak jalan cepat, lari, lompat dan lempar melalui berbagai media/referensi. - Mempresentasikan hasil diskusi tentang penggunaan variasi dan kombinasi teknik/keterampilan gerak, serta gerak jalan cepat, lari, lompat dan lempar dengan percaya diri dan santun. - Merumuskan hasil diskusi penggunaan variasi dan kombinasi teknik/keterampilan gerak, serta aturan gerak jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk dijadikan bahan pembelajaran bersama agar dapat menghasilkan koordinasi gerak yang baik.

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
4.6 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan *	4.6.1 Melatihkan teknik/keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil sederhana dan tradisional/ rekreatif sebagai perbaikan keterampilan teknik. 4.6.2 Mempraktikkan aturan salah satu permainan bola kecil sederhana, tradisional dan atau rekreatif secara seksama untuk menghasilkan koordinasi permainan yang lebih baik.		Mempraktikkan dan melatihkan berbagai variasi dan kombinasi teknik gerak jalan cepat, lari, lompat dan lempar sesuai aturan permainan dengan bekerjasama dan toleran antar individu/kelompok untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
3.7 Menganalisis keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri (sikap kuda-kuda, sikap pasang, pola langkah, pukulan, dan tangkisan) untuk menghasilkan gerak yang efektif**	3.7.1 Menelaah variasi dan kombinasi teknik/keterampilan seni dan olahraga beladiri melalui berbagai media/literatur. 3.7.2 Menelaah modifikasi pada aturan gerak seni dan olahraga beladiri melalui berbagai media/literatur.	Seni dan keterampilan beladiri - Aktivitas seni dan keterampilan beladiri yang dilakukan oleh teman atau kelompok lain - Berbagai resensi dan panduan tentang seni dan olahraga beladiri - Bahan pembanding dari video atau film Aturan sikap umum seni dan olahraga beladiri - Posisi yang benar - Uji kekuatan dan manfaat - Dll Sarana dan prasarana, meliputi matras, pakaian, dll.	- Mengidentifikasi variasi dan kombinasi teknik/keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri (sikap kuda-kuda, sikap pasang, pola langkah, pukulan, tendangan, dan tangkisan) sederhana dan tradisional/rekreatif yang dilakukan di daerah setempat. - Menganalisis dan mendiskusikan penggunaan variasi dan kombinasi teknik/keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri (sikap kuda-kuda, sikap pasang, pola langkah, pukulan, tendangan, dan tangkisan) sederhana dan tradisional/rekreatif yang ada di daerah setempat dalam rangka menghasilkan koordinasi gerak yang baik melalui berbagai media/referensi. - Menganalisis dan mendiskusikan penerapan modifikasi aturan seni dan olahraga beladiri (sikap kuda-kuda, sikap pasang, pola langkah, pukulan, tendangan, dan tangkisan) sederhana dan tradisional/rekreatif yang ada di daerah setempat melalui berbagai media/referensi.

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
4.7 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri (sikap kuda-kuda, sikap pasang, pola langkah, pukulan, tendangan, dan tangkisan) untuk menghasilkan gerak yang efektif **	4.7.1 Mengkomunikasikan variasi dan kombinasi teknik/keterampilan seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif 4.7.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik/keterampilan seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif		- Mempresentasikan hasil diskusi tentang penggunaan variasi dan kombinasi teknik/keterampilan gerak, serta aturan seni dan olahraga beladiri (sikap kuda-kuda, sikap pasang, pola langkah, pukulan, tendangan, dan tangkisan) sederhana dan tradisional/ rekreatif dengan percaya diri dan santun. - Merumuskan hasil diskusi penggunaan variasi dan kombinasi teknik/keterampilan gerak, serta aturan seni dan olahraga beladiri (sikap kuda-kuda, sikap pasang, pola langkah, pukulan, tendangan, dan tangkisan) sederhana dan tradisional/rekreatif untuk dijadikan bahan pembelajaran bersama agar dapat menghasilkan koordinasi gerak yang baik. - Mempraktikkan dan melatih berbagai variasi dan kombinasi teknik gerak dasar seni dan olahraga beladiri (sikap kuda-kuda, sikap pasang, pola langkah, pukulan, tendangan, dan tangkisan) sederhana dan tradisional/ rekreatif yang ada di daerah setempat sesuai aturan permainan dengan bekerjasama dan toleran antar individu/kelompok untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
3.8 Menganalisis strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif**	3.8.1 Menelaah strategi pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif** 3.8.2 Menelaah modifikasi pada aturan pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri melalui berbagai media/literatur untuk menghasilkan gerak yang efektif	Pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) - Simulasi pertarungan bayangan - Berbagai resensi dan panduan tentang <i>shadow fighting</i> - Bahan pembandingan dari video atau film	- Mengidentifikasi strategi pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif sederhana dan tradisional/ rekreatif yang dilakukan di daerah setempat. - Menganalisis dan mendiskusikan penggunaan strategi pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif sederhana dan tradisional/rekreatif yang ada di daerah setempat dalam rangka menghasilkan koordinasi gerak yang baik melalui berbagai media/referensi. - Menganalisis dan mendiskusikan penerapan modifikasi strategi pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif sederhana dan tradisional/ rekreatif yang ada di daerah setempat melalui berbagai media/referensi. - Mempresentasikan hasil diskusi strategi pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif, sederhana dan tradisional/ rekreatif dengan percaya diri dan santun. - Merumuskan hasil diskusi penggunaan variasi dan modifikasi strategi pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif sederhana dan tradisional/rekreatif untuk dijadikan bahan pembelajaran bersama. - Mempraktikkan dan melatih berbagai variasi dan kombinasi strategi pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif sederhana dan tradisional/ rekreatif yang ada di daerah setempat sesuai aturan permainan dengan bekerjasama dan toleran antar individu/kelompok.
4.8 Mempraktikkan hasil analisis strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **	4.8.1 Mempresentasikan strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif 4.8.2 Mempraktikkan strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif		

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
3.9 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar, misalnya; TKJI	3.9.1 Menelaah konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan menggunakan instrumen terstandar, misalnya; TKJI 3.9.2 Memodifikasi konsep latihan kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan)	Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan: ▪ Komposisi tubuh ▪ Daya tahan jantung dan paru-paru/cardiovascular ▪ Daya tahan otot ▪ Kelenturan ▪ Kekuatan ▪ Pengukuran kebugaran jasmani Instrumen terstandar TKJI	▪ Mengidentifikasi konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar. ▪ Menganalisis dan memodifikasi konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar melalui berbagai media/referensi. ▪ Menganalisis dan mendiskusikan penerapan modifikasi konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar melalui berbagai media/referensi. ▪ Mempresentasikan hasil diskusi tentang konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) secara sederhana dan tradisional/rekreatif dengan percaya diri dan santun. ▪ Merumuskan hasil diskusi tentang konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) secara sederhana dan tradisional/rekreatif untuk dijadikan bahan pembelajaran bersama agar dapat menghasilkan kebugaran fisik. ▪ Mempraktikkan dan melatih tentang konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) dengan bekerjasama dan toleran antar individu/kelompok untuk menghasilkan kebugaran fisik dan harmonisasi sosial
4.9 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar, misalnya; TKJI	4.9.1 Mengkomunikasikan konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan menggunakan instrumen terstandar, misalnya; TKJI 4.9.2 Mempraktikkan konsep latihan kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan)		

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
3.10 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar	3.10.1 Menelaah konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan menggunakan instrumen terstandar 3.10.2 Memodifikasi konsep latihan kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)	Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan: ▪ Kecepatan ▪ Kelincahan ▪ Keseimbangan ▪ koordinasi	▪ Mengidentifikasi konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi). ▪ Menganalisis dan mendiskusikan penggunaan konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) secara sederhana dan tradisional/rekreatif yang ada di daerah setempat melalui berbagai media/referensi. ▪ Menganalisis dan mendiskusikan penerapan konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) melalui berbagai media/referensi. ▪ Mempresentasikan hasil diskusi tentang konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) secara sederhana dan tradisional/ rekreatif dengan percaya diri dan santun. ▪ Merumuskan hasil diskusi penggunaan konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) untuk dijadikan bahan pembelajaran bersama agar dapat menghasilkan kebugaran dan harmoni sosial ▪ Mempraktikkan dan melatih berbagai konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) dengan bekerjasama dan toleran antar individu/kelompok untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
4.10 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar	4.10.1 Mengkomunikasikan konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan menggunakan instrumen terstandar 4.10.2 Mempraktikkan konsep latihan kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)		

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
3.11 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai (guling depan-belakang, lenting tengkuk, kayang, sikap lilin)	3.11.1 Menelaah keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai (guling depan-belakang, lenting tengkuk, kayang, sikap lilin) 3.11.2 Memodifikasi keterampilan gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai (guling depan-belakang, lenting tengkuk, kayang, sikap lilin) yang ada di daerah setempat melalui berbagai media/referensi.	Rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai: - Guling depan-belakang - Lenting tengkuk - Kayang - Sikap lilin	- Mengamati keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai (guling depan-belakang, lenting tengkuk, kayang, sikap lilin) yang ada di daerah setempat melalui berbagai media/referensi - Menganalisis dan mendiskusikan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai (guling depan-belakang, lenting tengkuk, kayang, sikap lilin) secara sederhana dan tradisional/ rekreatif yang ada di daerah setempat melalui berbagai media/referensi. - Menganalisis dan mendiskusikan penerapan gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai (guling depan-belakang, lenting tengkuk, kayang, sikap lilin) secara sederhana dan tradisional/ rekreatif yang ada di daerah setempat. - Mempresentasikan hasil diskusi tentang teknik/ keterampilan gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai (guling depan-belakang, lenting tengkuk, kayang, sikap lilin) dengan percaya diri dan santun. - Merumuskan hasil diskusi penggunaan teknik/ keterampilan gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai (guling depan-belakang, lenting tengkuk, kayang, sikap lilin) untuk dijadikan bahan pembelajaran bersama - Mempraktikkan dan melatih berbagai teknik/ keterampilan gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai (guling depan-belakang, lenting tengkuk, kayang, sikap lilin).
4.11 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai (guling depan-belakang, lenting tengkuk, kayang, sikap lilin)	4.11.1 Melatihkan teknik/keterampilan gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai (guling depan-belakang, lenting tengkuk, kayang, sikap lilin) 4.11.2 Mempraktikkan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai (guling depan-belakang, lenting tengkuk, kayang, sikap lilin)		

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
3.12 Menganalisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai (guling depan-belakang, lenting tengkuk, kayang, sikap lilin, <i>handstand headstand</i> , lompat jongkok-kangkang, dan meroda)	3.12.1 Menelaah konsep keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai (guling depan-belakang, lenting tengkuk, kayang, sikap lilin, <i>handstand headstand</i>, lompat jongkok-kangkang, dan meroda) 3.12.2 Memodifikasi rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai (guling depan-belakang, lenting tengkuk, kayang, sikap lilin, <i>handstand headstand</i>, lompat jongkok-kangkang, dan meroda)	Rangkaian gerak kompleks senam lantai - Guling depan-belakang - Lenting tengkuk - Kayang - Sikap lilin <i>Handstand</i> <i>Headstand</i> - Lompat jongkok-kangkang - Meroda	- Mengidentifikasi konsep keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai. - Menganalisis dan mendiskusikan keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai. - Memodifikasi konsep keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai (guling depan-belakang, lenting tengkuk, kayang, sikap lilin, <i>handstand headstand</i>, lompat jongkok-kangkang, dan meroda). - Mempresentasikan hasil diskusi dan modifikasi konsep keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai (guling depan-belakang, lenting tengkuk, kayang, sikap lilin, <i>handstand headstand</i>, lompat jongkok-kangkang, dan meroda) percaya diri dan santun. - Merumuskan hasil diskusi dan modifikasi konsep keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai (guling depan-belakang, lenting tengkuk, kayang, sikap lilin, <i>handstand headstand</i>, lompat jongkok-kangkang, dan meroda) - Mempraktikkan dan melatih berbagai konsep keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai (guling depan-belakang, lenting tengkuk, kayang, sikap lilin, <i>handstand headstand</i>, lompat jongkok-kangkang, dan meroda)

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
4.12 Mempraktikkan hasil analisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai (guling depan-belakang, lenting tengkuk, kayang, sikap lilin, handstand, headstand, lompat jongkok-kangkang, dan meroda)	4.12.1 Mengkomunikasikan keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai (guling depan-belakang, lenting tengkuk, kayang, sikap lilin, <i>handstand headstand</i>, lompat jongkok-kangkang, dan meroda) 4.12.2 Mempraktikkan konsep keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai (guling depan-belakang, lenting tengkuk, kayang, sikap lilin, <i>handstand headstand</i>, lompat jongkok-kangkang, dan meroda)		

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
3.13 Menganalisis gerak rangkaian langkah kaki, ayunan lengan, dan anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.	3.13.1 Menelaah konsep gerak rangkaian langkah kaki, ayunan lengan, dan anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama. 3.13.2 Memodifikasi konsep gerak rangkaian langkah kaki, ayunan lengan, dan anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama. 3.13.3 Mengkombinasikan gerak rangkaian anggota tubuh dalam aktivitas gerak berirama	Gerak rangkaian dalam aktivitas gerak berirama - Langkah dasar - Gerak dan ayunan lengan dan tangan - Pelurusan sendi tubuh - Irama gerak	- Mengidentifikasi konsep gerak rangkaian langkah kaki, ayunan lengan, dan anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama. - Menganalisis dan mendiskusikan konsep gerak rangkaian langkah kaki, ayunan lengan, dan anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama. - Mengkombinasikan konsep gerak rangkaian langkah kaki, ayunan lengan, dan anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama. - Mempresentasikan hasil diskusi tentang konsep gerak rangkaian langkah kaki, ayunan lengan, dan anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama secara sederhana dan tradisional/rekreatif dengan percaya diri dan santun. - Mempraktikkan berbagai konsep gerak rangkaian langkah kaki, ayunan lengan, dan anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.
4.13 Mempraktikkan hasil analisis gerak rangkaian langkah kaki, ayunan lengan, dan anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama	4.13.1 mempresentasikan gerak rangkaian langkah kaki, ayunan lengan, dan anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama 4.13.2 mempraktikkan gerak rangkaian langkah kaki, ayunan lengan, dan anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama		

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
3.14 Menganalisis sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama	3.14.1 Menelaah sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama 3.14.2 Merangkai gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama	Sistematika latihan - Gerak pemanasan - Inti latihan - Pendinginan - Aktivitas gerak berirama	- Mengidentifikasi sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama. - Menganalisis dan mendiskusikan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama - Mempresentasikan dan merumuskan hasil diskusi penggunaan konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi untuk dijadikan bahan pembelajaran bersama agar dapat menghasilkan kebugaran dan harmoni sosial - Mempraktikkan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama dengan bekerjasama dan toleran antar individu/kelompok
4.14 Mempraktikkan hasil sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama	4.14.1 Mempresentasikan hasil sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama 4.14.2 Mempraktikkan hasil sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama		
3.15 Menganalisis keterampilan satu gaya renang***	3.15.1 Menelaah teknik/keterampilan renang gaya bebas 3.15.2 Mengkombinasikan gerak anggota tubuh dalam keterampilan renang gaya bebas	Teknik/keterampilan renang gaya bebas: - Gerak meluncur - Gerakan kaki - Gerakan tangan/lengan/telapak tangan - Posisi kepala - Pengambilan napas - Koordinasi gerakan	- Mengidentifikasi teknik/keterampilan renang gaya bebas. - Menganalisis dan mendiskusikan teknik/keterampilan renang gaya bebas. - Mempresentasikan hasil diskusi tentang teknik/keterampilan renang gaya bebas secara sederhana dan tradisional/ rekreatif dengan percaya diri dan santun. - Merumuskan hasil diskusi tentang teknik/keterampilan renang gaya bebas - Mempraktikkan dan melatih teknik/keterampilan renang gaya bebas untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
4.15 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan satu gaya renang ***	4.15.1 Mempresentasikan teknik/keterampilan renang gaya bebas 4.15.2 Mempraktikkan teknik/keterampilan renang gaya bebas		

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
3.16 Menganalisis keterampilan dua gaya renang ***	3.16.1 Menelaah teknik/keterampilan renang gaya bebas dan gaya dada 3.16.2 Mengkombinasikan gerak anggota tubuh dalam keterampilan renang gaya bebas dan gaya dada 3.16.3 Merangkai keterampilan dua gaya renang sebagai gaya ganti	Teknik/keterampilan renang gaya bebas: - Gerak meluncur - Gerakan kaki - Gerakan tangan/lengan/telapak tangan - Posisi kepala - Pengambilan napas - Koordinasi gerakan	- Mengidentifikasi teknik/keterampilan renang gaya bebas dan gaya dada. - Menganalisis dan mendiskusikan teknik/keterampilan renang gaya bebas dan gaya dada. - Mempresentasikan hasil diskusi tentang teknik/keterampilan renang gaya bebas dan gaya dada secara sederhana dan tradisional/ rekreatif dengan percaya diri dan santun. - Merumuskan hasil diskusi tentang teknik/keterampilan renang gaya bebas dan gaya dada - Mempraktikkan dan melatih teknik/keterampilan renang gaya bebas dan gaya dada untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
4.16 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan dua gaya renang***	4.16.1 Mempresentasikan teknik/keterampilan renang gaya bebas dan gaya dada 4.16.2 Mempraktikkan kombinasi teknik/keterampilan renang gaya bebas dan gaya dada sebagai gaya ganti		
3.17 Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah	3.17.1 Menelaah konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja 3.17.2 Merumuskan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja	Pergaulan sehat: - Konsep pergaulan sehat - Prinsip pergaulan sehat - Menghindari Pergaulan yang tidak sehat - Dampak pergaulan yang tidak sehat	- Mengidentifikasi konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah - Menganalisis dan mendiskusikan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah. - Mempresentasikan hasil diskusi tentang konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah dengan percaya diri dan santun. - Merumuskan hasil diskusi tentang konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah - Mempraktikkan dan menerapkan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah.
4.17 Mempresentasikan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah	4.17.1 Mempresentasikan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja 4.17.2 Menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah		

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
3.18 Menganalisis manfaat jangka panjang dalam aktivitas fisik secara teratur	3.18.1 Memberikan contoh aktivitas fisik yang teratur. 3.18.2 Menelaah manfaat jangka panjang dalam aktivitas fisik secara teratur	Aktivitas Fisik: ▪ Kegiatan-kegiatan yang termasuk aktivitas fisik teratur ▪ Konsep manfaat aktivitas fisik ▪ Prinsip aktivitas fisik ▪ Dampak aktivitas fisik yang tidak teratur ▪ Merancang aktivitas fisik secara teratur	▪ Mengidentifikasi Kegiatan-kegiatan yang termasuk aktivitas fisik teratur ▪ Menganalisis dan mendiskusikan manfaat jangka panjang dalam aktivitas fisik secara teratur. ▪ Mempresentasikan hasil diskusi manfaat jangka panjang dalam aktivitas fisik secara teratur dengan percaya diri dan santun. ▪ Merumuskan hasil diskusi tentang manfaat jangka panjang dalam aktivitas fisik secara teratur ▪ Merancang aktivitas fisik secara teratur ▪ mempraktikkan dan menerapkan manfaat jangka panjang dalam aktivitas fisik secara teratur
4.18 Mempresentasikan manfaat jangka panjang dalam aktivitas fisik secara teratur	4.18.1 Merumuskan manfaat jangka panjang dalam aktivitas fisik secara teratur 4.18.2 Membandingkan dampak antara aktivitas fisik yang teratur dan yang tidak teratur		
3.19 Menganalisis berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya	3.19.1 menyebutkan penyebab, gejala dan dampak penyalahgunaan NAPZA 3.19.2 menelaah berbagai peraturan perundangan tentang larangan penyalahgunaan NAPZA 3.19.3 menyebutkan konsekuensi hukum penyalahgunaan NAPZA	NAPZA: ▪ Peraturan perundangan ▪ Konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar . ▪ Penyebab ▪ Gejala ▪ Dampak ▪ Pencegahan	▪ Mengidentifikasi berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya ▪ Menganalisis dan mendiskusikan penyebab, gejala, dampak serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya ▪ Mempresentasikan hasil diskusi dengan percaya diri dan santun. ▪ Merumuskan hasil diskusi tentang penyebab, gejala, dampak serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya ▪ Merancang kegiatan pencegahan terhadap penyalahgunaan NAPZA ▪ Mempraktikkan dan menerapkan dalam kehidupan keseharian
4.19 Mempresentasikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya	4.19.1 mempresentasikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya 4.19.2 menjaga diri dari penyalahgunaan NAPZA		

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
3.20 Menganalisis bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS	3.20.1 Menelaah bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS 3.20.2 Merumuskan cara efektif untuk terhindar dari HIV/AIDS	HIV/AIDS: ▪ Perilaku orang yang rentan dan beresiko terkena HIV / AIDS ▪ Bahaya yang timbul apabila terkena HIV/AIDS ▪ Cara Penularan ▪ Cara Mencegah terkena HIV/AIDS dan penularannya	▪ Mengidentifikasi bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS ▪ Menganalisis dan mendiskusikan bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS ▪ Mempresentasikan hasil diskusi dengan percaya diri dan santun. ▪ Merumuskan hasil diskusi tentang bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS Merancang kegiatan pencegahan terhadap penyalahgunaan NAPZA ▪ Mempraktikkan dan menerapkan dalam kehidupan keseharian
4.20 Mempresentasikan hasil analisis bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS	4.20.1 Mempresentasikan bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS 4.20.2 Menjaga diri dari resiko terkena HIV/AIDS 4.20.3 Merumuskan sikap yang tepat terhadap orang yang terkena HIV/AIDS		

Keterangan:

- *) Untuk kompetensi dasar permainan bola besar dan permainan bola kecil dapat dipilih sesuai dengan sarana prasarana yang tersedia. (Dan dipastikan Guru tidak mengajarkan pada salah satu pembelajaran yang diminati oleh gurunya melainkan diminati oleh siswanya agar siswa tidak terpaksa dan PJOK menjadi momok bagi siswanya)
- **) Pembelajaran aktifitas beladiri selain pencak silat dapat juga aktifitas beladiri lainnya (karate, judo, taekwondo, dll) disesuaikan dengan situasi dan kondisi sekolah. Olahraga beladiri pencak silat mulai diajarkan pada kelas IV dikarenakan karakteristik psikis anak kelas I. II dan III belum cukup untuk menerima aktifitas pembelajaran beladiri.
- ***) Pembelajaran aktifitas air boleh dilaksanakan sesuai dengan kondisi, jika tidak bisa dilaksanakan digantikan dengan aktifitas fisik lainnya yang terdapat di lingkup materi.

Program	: Paket C Setara SMA/MA
Mata Pelajaran	: Pendidikan Olahraga dan Rekreasi
Tingkatan	: VI Setara Kelas XII
Kompetensi Inti Sikap Spiritual	: Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
Kompetensi Inti Sikap Sosial	: Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif, dan pro-aktif sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
Kompetensi Inti Pengetahuan	: Memahami, menerapkan, menganalisis dan mengevaluasi 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
Kompetensi Inti Keterampilan	: Mengolah, menalar, menyaji, dan mencipta dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri serta bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
3.1 Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola besar sederhana, tradisional dan atau rekreatif*	3.1.1 Menelaah berbagai kasus atau pengalaman permainan bola besar sederhana dan tradisional/ rekreatif di tingkat nasional atau daerah melalui berbagai media/literatur 3.1.2 Menelaah pengetahuan tentang berbagai strategi penyerangan dan pertahanan dalam permainan bola besar sederhana dan tradisional/ rekreatif melalui berbagai media/literatur.	Permainan Bola Besar ▪ Berbagai kasus atau pengalaman dalam permainan bola besar sederhana dan tradisional/ rekreatif, baik tingkat nasional atau daerah. ▪ Strategi penyerangan dan pertahanan dalam permainan bola besar: a. Bola besar sederhana (sepak bola, bolavoli, bola basket) b. Bola besar tradisional/ rekreatif (sepak takraw, bola tangan, ma'raga)	▪ Mengidentifikasi berbagai kasus atau pengalaman permainan bola besar sederhana dan tradisional/ rekreatif yang dilakukan di daerah setempat. ▪ Menganalisis dan mendiskusikan penggunaan berbagai strategi penyerangan dan pertahanan dalam permainan bola besar sederhana dan tradisional/ rekreatif yang diamatinya dengan menggunakan berbagai media/literatur. ▪ Mempresentasikan hasil diskusi tentang penggunaan berbagai strategi penyerangan dan pertahanan dalam permainan bola besar sederhana dan tradisional/ rekreatif dengan percaya diri dan santun. ▪ Merumuskan hasil diskusi penggunaan berbagai strategi penyerangan dan pertahanan dalam permainan bola besar sederhana dan tradisional/ rekreatif sebagai rencana perbaikan. ▪ Mempraktikkan dan melatihkan berbagai strategi penyerangan dan pertahanan permainan bola besar sederhana dan tradisional/ rekreatif yang ada di daerah setempat sesuai aturan permainan dengan bekerjasama dan toleran antar individu/ kelompok untuk menghasilkan koordinasi gerak dan permainan yang baik.
4.1 Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola besar dengan peraturan yang disederhanakan, tradisional dan atau rekreatif*	4.1.1 Mengomunikasikan hasil telaah kasus/pengalaman dari permainan bola besar sederhana dan tradisional/ rekreatif sebagai bahan evaluasi. 4.1.2 Mempraktikkan strategi penyerangan dan pertahanan dalam permainan bola besar sederhana, tradisional/ rekreatif pada kompetisi permainan yang diikutinya.		

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
3.2 Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola kecil sederhana, tradisional dan atau rekreatif*	3.2.1 Menelaah berbagai kasus atau pengalaman permainan bola kecil sederhana dan tradisional/rekreatif di tingkat nasional atau daerah melalui berbagai media/referensi 3.2.2 Menelaah pengetahuan tentang berbagai strategi penyerangan dan pertahanan dalam permainan bola kecil sederhana dan tradisional/rekreatif melalui berbagai media/referensi.	Permainan Bola Kecil - Berbagai kasus atau pengalaman dalam permainan bola kecil sederhana dan tradisional/rekreatif, baik tingkat nasional atau daerah. - Strategi penyerangan dan pertahanan dalam permainan bola kecil: - Bola kecil sederhana (tenis meja, tenis, bulutangkis, softball, tolak peluru) - Bola besar tradisional/rekreatif (kasti, bola bekel, boi-boian, gundu)	- Mengidentifikasi berbagai kasus atau pengalaman permainan bola kecil sederhana dan tradisional/rekreatif yang dilakukan di daerah setempat. - Menganalisis dan mendiskusikan penggunaan berbagai strategi penyerangan dan pertahanan dalam permainan bola kecil sederhana dan tradisional/rekreatif yang diamatinya dengan menggunakan berbagai media/literatur. - Mempresentasikan hasil diskusi tentang penggunaan berbagai strategi penyerangan dan pertahanan dalam permainan bola kecil sederhana dan tradisional/rekreatif dengan percaya diri dan santun. - Merumuskan hasil diskusi penggunaan berbagai strategi penyerangan dan pertahanan dalam permainan bola kecil sederhana dan tradisional/rekreatif sebagai rencana perbaikan. - Mempraktikkan dan melatihkan berbagai strategi penyerangan dan pertahanan permainan bola kecil sederhana dan tradisional/ rekreatif yang ada di daerah setempat sesuai aturan permainan dengan bekerjasama dan toleran antar individu/ kelompok untuk menghasilkan koordinasi gerak dan permainan yang baik.
4.2 Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola kecil dengan peraturan yang disederhanakan, tradisional dan atau rekreatif*	4.2.1 Mengomunikasikan hasil telaah kasus/pengalaman dari permainan bola kecil sederhana dan tradisional/rekreatif sebagai bahan evaluasi. 4.2.2 Mempraktikkan strategi penyerangan dan pertahanan dalam permainan bola kecil sederhana, tradisional/rekreatif pada kompetisi permainan yang diikutinya.		

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
3.3 Merancang simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar sesuai peraturan*	3.3.1 Menelaah berbagai kasus atau pengalaman perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar di tingkat nasional atau daerah melalui berbagai media/literatur 3.3.2 Merancang simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar sesuai peraturan.	- Kasus atau pengalaman perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar di tingkat nasional atau daerah - simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar sesuai peraturan	- Mengidentifikasi berbagai kasus atau pengalaman perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar di tingkat nasional atau daerah melalui berbagai media/literatur. - Menganalisis dan mendiskusikan hasil identifikasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar. - Mempresentasikan hasil diskusi tentang perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang sesuai peraturan dengan percaya diri dan santun. - Merumuskan hasil diskusi tentang perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar sesuai peraturan. - Mempraktikkan dan simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar sesuai peraturan*.
4.3 Mempraktikkan hasil rancangan simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar sesuai peraturan*	4.3.1 Mengomunikasikan hasil telaah dan rancangan simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar sesuai peraturan*. 4.3.2 Melaksanakan simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar sesuai peraturan*.		
3.4 Merancang pola penyerangan dan pertahanan dalam olahraga beladiri sesuai peraturan **	3.4.1 Menelaah berbagai kasus atau pengalaman olahraga beladiri di tingkat nasional atau daerah melalui berbagai media/referensi 3.4.2 Merancang strategi penyerangan dan pertahanan dalam olahraga beladiri yang sesuai peraturan secara sederhana dan tradisional/rekreatif	- Kasus atau pengalaman olahraga beladiri di tingkat nasional atau daerah - Strategi penyerangan dan pertahanan dalam olahraga beladiri yang sesuai peraturan - Simulasi dan praktek strategi penyerangan dan pertahanan dalam olahraga beladiri yang sesuai peraturan	- Mengidentifikasi berbagai kasus atau pengalaman olahraga beladiri di tingkat nasional atau daerah melalui berbagai media/referensi - Menganalisis dan mendiskusikan penggunaan strategi penyerangan dan pertahanan dalam olahraga beladiri yang sesuai peraturan - Merumuskan strategi penyerangan dan pertahanan dalam olahraga beladiri yang sesuai peraturan - Simulasi dan praktek strategi penyerangan dan pertahanan dalam olahraga beladiri yang sesuai peraturan

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
4.4 Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan dalam olahraga beladiri sesuai peraturan permainan**	4.4.1 Mengomunikasikan hasil telaah dan rancangan strategi olahraga beladiri secara sederhana dan tradisional/rekreatif yang sesuai dengan peraturan permainan. 4.4.2 Mempraktikkan rancangan strategi olahraga beladiri secara sederhana dan tradisional/rekreatif yang sesuai dengan peraturan permainan pada kompetisi permainan yang diikutinya.		
3.5 Merancang program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan (latihan; daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) dan keterampilan (latihan; kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) secara pribadi	3.5.1 Menelaah berbagai program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan (latihan; daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) dan keterampilan (latihan; kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) melalui berbagai media/literatur 3.5.2 Merancang program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan (latihan; daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) dan keterampilan (latihan; kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) secara pribadi.	Program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan: - Latihan; - Daya tahan, - Kekuatan, - Kelenturan Program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait keterampilan: - Kecepatan, - Kelincahan, - Keseimbangan, - Koordinasi Rancangan program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan	- Mengidentifikasi berbagai program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan (latihan; daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) dan keterampilan (latihan; kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) melalui berbagai media/literatur - Merancang program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan - Mempresentasikan hasil rancangan program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan - Mempraktikkan program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
4.5 Mempraktikkan hasil rancangan program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan (latihan; daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) dan keterampilan (latihan; kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) secara pribadi	4.5.1 Mempresentasikan hasil rancangan program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan dengan percaya diri dan santun. 4.5.2 Mempraktikkan hasil rancangan program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi		
3.6 Merancang beberapa pola rangkaian keterampilan senam lantai	3.6.1 Menelaah berbagai pola rangkaian keterampilan senam lantai melalui berbagai media/literatur 3.6.2 Membuat rancangan beberapa pola rangkaian keterampilan senam lantai	- Pola-pola keterampilan senam lantai - Rancangan pola rangkaian keterampilan senam lantai	- Mengidentifikasi dan menelaah berbagai pola rangkaian keterampilan senam lantai melalui berbagai media/literatur - Menyusun rancangan pola rangkaian keterampilan senam lantai - Mempresentasikan hasil rancangan pola rangkaian keterampilan senam lantai - Mempraktikkan hasil rancangan pola rangkaian keterampilan senam lantai pada lomba atau kompetisi yang diikutinya.
4.6 Mempraktikkan hasil rancangan beberapa pola rangkaian keterampilan senam lantai	4.6.1 Mempresentasikan hasil rancangan beberapa pola rangkaian keterampilan senam lantai dengan percaya diri dan santun. 4.6.2 Mempraktikkan hasil rancangan pola rangkaian keterampilan senam lantai pada lomba atau kompetisi yang diikutinya.		

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
3.7 Merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama	3.7.1 Menelaah berbagai latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama melalui berbagai media/literatur 3.7.2 Membuat rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama	Pola-pola latihan dalam aktivitas gerak berirama: ▪ Gerak pemanasan ▪ Inti latihan ▪ Pendinginan Rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama	▪ Mengidentifikasi ▪ Menganalisis dan mendiskusikan ▪ Merancang ▪ Mempresentasikan ▪ Mempraktikkan
4.7 Merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama	4.7.1 Mempresentasikan hasil rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama dengan percaya diri dan santun. 4.7.2 Mempraktikkan hasil rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama		

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
3.8 Menganalisis keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu***	3.8.1 Menelaah berbagai kasus atau pengalaman olahraga renang (dua gaya renang) untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu melalui berbagai media/referensi 3.8.2 Merancang strategi penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air	▪ Keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu ▪ Rancangan strategi penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air. ▪ Simulasi penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air	▪ Mengidentifikasi berbagai kasus atau pengalaman olahraga renang (dua gaya renang) untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu melalui berbagai media/referensi ▪ Menganalisis dan mendiskusikan Keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu ▪ Merancang strategi penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air. ▪ Mempresentasikan rancangan strategi penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air untuk perbaikan ▪ Mensimulasikan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air
4.8 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu***	4.8.1 Mengomunikasikan hasil telaah dan rancangan strategi penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air secara sederhana dan menggunakan alat bantu 4.8.2 Melakukan simulasi penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu.		

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
3.9 Menganalisis langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS)	3.9.1 Menelaah berbagai kasus atau pengalaman tentang perlindungan diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) melalui berbagai media/referensi 3.9.2 Merumuskan langkah-langkah efektif yang bisa dipergunakan untuk melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS)	- Macam-macam Penyakit Menular Seksual (PMS) - Penyebab, cara penularan, dan dampak Penyakit Menular Seksual (PMS) - Langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS)	- Mengidentifikasi berbagai kasus atau pengalaman tentang perlindungan diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) melalui berbagai media/referensi - Menganalisis dan mendiskusikan - Macam-macam Penyakit Menular Seksual (PMS) - Penyebab, cara penularan, dan dampak Penyakit Menular Seksual (PMS) - Merancang dan mempresentasikan Langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) - Mensosialisasikan langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS)
4.9 Mempresentasikan hasil analisis langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS)	4.9.1 Mempresentasikan hasil telaah dan rumusan langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) 4.9.2 mempraktikkan dan menerapkan dalam kehidupan agar terhindar dari Penyakit Menular Seksual (PMS)		