

## PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK)

Satuan Pendidikan : SMA NEGERI 1 KAUMAN  
 Kelas : XII (Dua Belas)

Kompetensi Inti :

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

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran
3.1 Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola besar*	Sepakbola: ) Pola penyerangan 4-3-3. ) Pola penyerangan 4-2-4.	) Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan sepakbola (pola penyerangan 4-3-3, 4-2-4, 3-2-5, pola pertahanan 4-3-3, 4-4-2, 5-3-2). ) Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. ) Siswa menerima umpan balik dari guru. ) Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. ) Siswa mencoba tugas merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan sepakbola ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, percaya diri, dan kerja sama.
4.1 Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola besar*	) Pola penyerangan 3-2-5 ) Pola pertahanan 4-3-3. ) Pola pertahanan 4-4-2 ) Pola pertahanan 5-3-2.	
3.1 Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola besar*	Bolavoli: ) Sistem penyerangan dari tepi ( posisi 2 dan 4 )	) Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. ) Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas merancang keterampilan penyerangan dan pertahanan permainan bolavoli (penyerangan dari posisi 2 dan 4, dari tengah posisi 3, pola pertahanan terhadap servis dan smash, dan bola dari pantulan/bloc). ) Siswaberbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja). ) Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. ) Siswa mencoba tugas merancang penyerangan dan pertahanan permainan bolavolike dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, percaya diri, dan kerja sama.
4.1 Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola besar*	) Sistem penyerangan dari tengah ( posisi 3 ) ) Sistem penyerangan kombinasi tepi dan tengah ( posisi 2, 3 dan 4 ) ) Pola pertahanan terhadap servis ) Pola pertahanan terhadap smash	

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran
	<ul style="list-style-type: none"> <li>)] Pola pertahanan terhadap bola dari pantulan/ <i>block</i></li> </ul>	
3.1 Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola besar*	Bolabasket: <ul style="list-style-type: none"> <li>)] Penyerangan individual</li> <li>)] Penyerangan group</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>)] Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang merancang penyerangan dan pertahanan permainan bolabasket (penyerangan individual, group, dan tim, pertahanan daerah dan satu lawan satu).</li> <li>)] Siswa membagi diri ke dalam lima kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok penyerangan individual, kelompok group, tim, dan seterusnya). Di dalam kelompok ini setiap siswa secara berulang-ulang mempraktikkan gerak sesuai dengan nama kelompoknya.</li> </ul>
4.1 Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola besar*	<ul style="list-style-type: none"> <li>)] Penyerangan Tim</li> <li>)] Pertahanan daerah</li> <li>)] Pertahanan satu lawan satu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>)] Setiap anggota kelompok berkunjung ke kelompok lain untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompok lain setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>)] Setiap anggota kelompok kembali ke kelompok masing-masing untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompoknya sendiri setelah mendapatkan aba-aba dari guru</li> </ul>
3.2 Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola kecil *	Softball: <ul style="list-style-type: none"> <li>)] Taktik perorangan</li> <li>)] Taktik Kelompok</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>)] Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan softball (taktik perorangan, kelompok, dan beregu).</li> <li>)] Siswa mencoba dan melakukan merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan softball (taktik perorangan, kelompok, dan beregu).</li> </ul>
4.2 Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola kecil*	<ul style="list-style-type: none"> <li>)] Taktik Beregu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>)] Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>)] Siswa memperagakan hasil belajar merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan softball ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, percaya diri, dan kerja sama.</li> </ul>
3.2 Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola kecil *	Bulutangkis: <ul style="list-style-type: none"> <li>)] Permainan mengutamakan kekuatan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>)] Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.</li> <li>)] Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan bulutangkis (pola penyerangan dan pertahanan permainan bulutangkis (permainan mengutamakan kekuatan; permainan mengutamakan kecepatan; permainan mengutamakan daya tahan; permainan mengutamakan gerak tipu).</li> </ul>
4.2 Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola kecil*	<ul style="list-style-type: none"> <li>)] Permainan mengutamakan kecepatan</li> <li>)] Permainan mengutamakan daya tahan</li> <li>)] Permainan mengutamakan gerak tipu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>)] Siswaberbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja).</li> <li>)] Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> </ul>
3.2 Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola kecil *	Tennis Meja: <ul style="list-style-type: none"> <li>)] Penyerangan dan pertahanan dengan <i>drive</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>)] Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja (pola penyerangan dan pertahanan permainan tenismeja (dengan <i>drive</i>; dengan <i>push</i>; dengan <i>chop</i>; dengan <i>block</i>).</li> </ul>
4.2 Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola kecil*	<ul style="list-style-type: none"> <li>)] Penyerangan dan pertahanan dengan <i>push</i></li> <li>)] Penyerangan dan pertahanan dengan <i>chop</i></li> <li>)] Penyerangan dan pertahanan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>)] Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</li> <li>)] Siswa menerima umpan balik dari guru.</li> <li>)] Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran
	dengan <i>block</i>	
3.3 Merancang simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan*	Jalan Cepat: <ul style="list-style-type: none"> <li>    ) Start</li> <li>    ) Gerakan jalan cepat</li> <li>    ) Memasuki garis finis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>    ) Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang merancang perlombaan jalan cepat (start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis menempuh jarak tertentu).</li> <li>    ) Siswa mencoba dan melakukan perlombaan jalan cepat (start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis menempuh jarak tertentu).</li> </ul>
4.3 Mempraktikkan hasil rancangan simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan*		<ul style="list-style-type: none"> <li>    ) Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>    ) Siswa memperagakan hasil belajar merancang perlombaan jalan cepat (start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis menempuh jarak tertentu) ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> </ul>
3.3 Merancang simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan*	Lari Jarak Pendek: <ul style="list-style-type: none"> <li>    ) Start</li> <li>    ) Gerakan jalan cepat</li> <li>    ) Memasuki garis finis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>    ) Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas merancang perlombaan lari jarak pendek (start, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis finis).</li> <li>    ) Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran</li> </ul>
4.3 Mempraktikkan hasil rancangan simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan*		<ul style="list-style-type: none"> <li>    ) Siswa menerima umpan balik dari guru</li> <li>    ) Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</li> <li>    ) Siswa mencoba tugas merancang perlombaan lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> </ul>
3.3 Merancang simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan*	Lompat Tinggi: <ul style="list-style-type: none"> <li>    ) Awalan</li> <li>    ) Tolakan</li> <li>    ) Sikap badan di udara</li> <li>    ) Sikap mendarat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>    ) Siswa menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri (selfcheck sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas merancang perlombaan lompat jauh (awalan, tumpuan, melewati mistar, dan mendarat)</li> <li>    ) Siswa mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri</li> <li>    ) Siswa melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (awalan dengan tolakan, maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua gerakan tumpuan dan melewati mistar, dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi</li> </ul>
4.3 Mempraktikkan hasil rancangan simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan*		<ul style="list-style-type: none"> <li>    ) Siswa mendapatkan umpan balik secara intrinsik (intrinsic feedback) dari diri sendiri</li> <li>    ) Siswa melakukan merancang perlombaan lompat jauh ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> </ul>
3.3 Merancang simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan*	Tolak Peluru: <ul style="list-style-type: none"> <li>    ) Awalan</li> <li>    ) Menolak peluru</li> <li>    ) Gerakan lanjutan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>    ) Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan</li> <li>    ) Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas merancang perlombaan tolak peluru (awalan, menolak peluru, dan gerakan lanjutan)</li> <li>    ) Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja)</li> </ul>
4.3 Mempraktikkan hasil rancangan simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang		<ul style="list-style-type: none"> <li>    ) Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran
disusun sesuai peraturan*		) Siswa mencoba tugas merancang perlombaan tolak peluru dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
3.4 Merancang pola penyerangan dan pertahanan dalam olahraga beladiri yang disusun sesuai peraturan permainan**	Pencak silat: ) Pola penyerangan dengan pukulan ) Pola penyerangan dengan tendangan	) Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang merancang pola penyerangan dan pertahanan beladiri (pola penyerangan dengan pukulan; pola penyerangan dengan tendangan; pola pertahanan dengan tangkisan; pola pertahanan dengan elakan) ) Siswa mencoba dan melakukan pola penyerangan dan pertahanan beladiri (pola penyerangan dengan pukulan; pola penyerangan dengan tendangan; pola pertahanan dengan tangkisan; pola pertahanan dengan elakan)
4.4 Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan dalam olahraga beladiri yang disusun sesuai peraturan permainan**	) Pola pertahanan dengan tangkisan ) Pola pertahanan dengan elakan	) Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru ) Siswa memperagakan hasil belajar merancang pola penyerangan dan pertahanan beladiri dalam rangkaian gerakan sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama ) Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
3.5 Merancang program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi	Aktivitas Kebugaran: ) Program latihan ) Meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan secara pribadi	) Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang program latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) ) Siswa mencoba dan melakukan program latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)
4.5 Mempraktikkan hasil rancangan program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi	) Meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait keterampilan secara pribadi	) Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru ) Siswa memperagakan hasil belajar latihan kebugaran jasmani ke dalam bentuk sirkuit training dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
3.6 Merancang beberapa pola rangkaian keterampilan senam lantai	Senam Lantai: ) Sikap lilin ) Berdiri dengan satu kaki	) Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang merancang pola rangkaian keterampilan senam lantai (guling ke depan dengan guling ke belakang; guling ke depan dengan guling lenting; guling ke belakang dengan lenting lenting)
4.6 Mempraktikkan hasil rancang beberapa pola rangkaian keterampilan senam lantai	) Berguling ke depan ) Berguling ke belakang ) Meroda ) Round off ) Kayang	) Siswa mencoba kombinasi gerak spesifik senam lantai yang telah diperagakan oleh guru ) Siswa mempraktikkan secara berulang pola rangkaian keterampilan senam lantai sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru ke dalam rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama ) Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal
3.7 Merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama	Aktivitas Ritmik: ) Pemanasan ) Inti ) Pendinginan	) Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama ) Siswa mencoba dan melakukan merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama
4.7 Merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan,		) Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru ) Siswa memperagakan hasil belajar merancang sistematika latihan dalam aktivitas gerak berirama ke dalam bentuk

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran
dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama		rangkaiian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
3.8 Menganalisis keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu***	Renang: ) Renang Gaya bebas ) Renang gaya dada ) Renang pertolongan ) Penggunaan alat bantu pertolongan	) Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan aktivitas air renang gaya dada dan bebas dan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawat daruratan di air dengan menggunakan alat bantu) ) Siswa mencoba keterampilan aktivitas airrenang gaya dada dan bebas dan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu) yang telah diperagakan oleh guru ) Siswa mempraktikkan secara berulang keterampilan aktivitas airrenang gaya dada dan bebas dan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu) sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama
4.8 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu***		
3.9 Menganalisis langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS)	Penyakit Menular Seksual: ) Hakekat PMS ) Penyebab PMS ) Macam-macam PMS	) Siswa membagai diri menjadi lima kelompok/sesuai dengan pokok bahasan (hakekat, penyebab, macam-macam, langkah-langkah perlindungan diri, dan orang lain dari PMS) ) Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas plano untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain
4.9 Mempresentasikan hasil analisis langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS)	) Langkah-langkah melindungi diri dari PMS ) Langkah-langkah melindungi orang lain dari PMS	) Setiap anggota kelompok membaca dan mencatat hasil diskusi kelompok lain yang ditempel, kemudian membuat pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap kelompok/lima pertanyaan) ) Setiap kelompok mengajukan pertanyaan dan dijawab oleh kelompok lain yang membahas pokok bahasan sesuai pertanyaan tersebut