

Perangkat Kegiatan Belajar Mengajar

- *Pemetaan Kompetensi*
- *Identifikasi KI dan KD*
- *Rancangan Penilaian Kognitif*
- *Kriteria Ketuntasan Minimal*
- *Program Tahunan*
- *Program Semester*
- *Rincian Minggu Efektif*
- *Silabus Berkarakter*
- *Hasil Identifikasi Kompetensi Dasar*
- *Rencana Pelaksanaan Pembelajaran*

**Pendidikan Jasmani,
Olahraga, dan Kesehatan**

**MA ARIFAH GOWA
Kelas X**

Nama : Jumriati, S.Pd., M.Pd.

NIP :

ARAA



Unit Kerja : MA ARIFAH GOWA

Pemetaan Kompetensi

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X/1&22
 Satuan Pendidikan : MA ARIFAH GOWA

Kompetensi Inti:

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, dan damai), santun, responsif dan proaktif 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	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Ruang Lingkup					Alokasi Waktu
				1	2	3	4	5	
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, pro-sedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan hu-maniora dengan wawasan kemanusiaan, kebang-saan, kenegaraan, dan peradaban terkait pe-nyebab fenomena dan kejadian, serta mene-rapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah 4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan	3.6 Menganalisis kete-rampilan rangkaian gerak sederhana da-lam aktivitas spe-sifik senam lantai	Mengetahui dan mem-praktikkan gerakan senam lantai Menganalisis macam-macam gerakan se-nam lantai yang te-lah dipelajari	- Senam lantai	√					12 x 45'
	4.6 Mempraktikkan ha-sil analisis keteram-pilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai								
	3.7 Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ke-tukan) dalam akti-vitas gerak berira-ma	Mengetahui dan mem-praktikkan gerak ritmis Menganalisis gerak-an ritmis dengan va-riasi gerakan yang te-lah dipelajari	- Gerak ritmis		√				12 x 45'
	4.7 Mempratikkan hasil analisis gerak rang-kaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam ak-tivitas gerak berira-ma								
	3.8 Menganalisis kete-rampilan satu gaya renang	Mengetahui sejarah olahraga renang Mengetahui dan mempraktikkan teknik renang gaya bebas, gaya dada, dan gaya punggung Menganalisis re-nang dengan vari-asi gaya bebas, ga-ya dada, dan gaya punggung yang te-lah dipelajari Mengetahui manfa-at dari olahraga re-nang	- Renang			√			6 x 45'
	4.8 Mempraktikkan ha-sil analisis keteram-pilan satu gaya re-nang								

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Ruang Lingkup					Alokasi Waktu
				1	2	3	4	5	
	3.9 Memahami konsep dan prinsip pergaul-an yang sehat antar-remaja dan men-jaga diri dari keha-milan pada usia se-kolah 4.9 Mempresentasika n konsep dan prinsip pergaulan yang se-hat antarremaja dan menjaga diri dari kehamilan pada u-sia sekolah	Mengetahui makna pergaulan remaja Menganalisis sikap-sikap dalam per-gaulan remaja yang telah dipelajari Mengetahui penye-bab pergaulan tidak sehat Menganalisis per-gaulan remaja yang sehat Menganalisis per-gaulan remaja yang tidak sehat Menganalisis dan mengetahui pence-gahan pergaulan ti-dak sehat	- Pergaulan sehat				√		6 x 45'
	3.10 Menganalisis ber-bagai peraturan perundangan ser-ta konsekuensi hu-kum bagi para pengguna dan pengedar narkoti-ka, psikotropika, zat-zat aditif (NAP-ZA), dan obat ber-bahaya lainnya 4.10 Mempresentasikan berbagai peraturan perundangan ser-ta konsekuensi hu-kum bagi para peng-guna dan pengedar narkotika, psiko-tropika, zat-zat aditif (NAPZA), dan obat berbahaya lainnya	Menjelaskan peng-ertian narkoba Menjelaskan baha-ya penyalahgunaan narkoba Menjelaskan cara menghindari penya-lahgunaan narkoba	- Narkoba					√	12 x 45'

Mengetahui
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran



NIP. _____

NIP. _____



Identifikasi KI, KD untuk Menetapkan Kegiatan Pembelajaran (TM, PT, KMTT)

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/1&22
Satuan Pendidikan : MA ARIFAH GOWA

Kompetensi Inti:

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, dan damai), santun, responsif dan proaktif 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	Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Jenis Kegiatan Pembelajaran		
				TM	PT	KMTT
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan hu-maniora dengan wa-wasan kemanusiaan, kebangsaan, kene-garaan, dan peradab-an terkait penyebab fenomena dan kejadi-an, serta menerapkan pengetahuan pro-sedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masa-lah	3.6 Menganalisis keteram-pilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai	Pengertian senam Latihan gerakan senam lantai Rangkaian gerak senam lantai	Mengetahui dan mem-praktikkan gerakan se-nam lantai Menganalisis macam-macam gerakan senam lantai yang telah di-pelajari			
	4.6 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak se-derhana dalam ak-tivitas spesifik se-nam lantai					
	3.7 Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ke-tukan) dalam akti-vitas gerak berirama	Gerakan senam irama Kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan Rangkaian se-nam irama tanpa alat dengan koor-dinasi gerak	Mengetahui dan mem-praktikkan gerak ritmis Menganalisis gerakan ritmis dengan variasi ge-rakan yang telah dipel-ajari			
	4.7 Mempraktikkan hasil analisis gerak rang-kaian langkah dan ayunan lengan meng-ikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama					
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembang-an dari yang dipel-ajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu mengguna-kan metode sesuai kaidah keilmuan	3.8 Menganalisis ke-terampilan satu gaya renang	Sejarah renang Manfaat renang	Mengetahui sejarah o-lahraga renang			
	4.8 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan satu gaya renang	Renang gaya be-bas (<i>front crawl</i>) Renang gaya da-da (<i>breast stroke</i>) Renang gaya punggung (<i>back crawl</i>)	Mengetahui dan mem-praktikkan teknik renang gaya bebas, gaya dada, dan gaya punggung Menganalisis renang dengan variasi gaya bebas, gaya dada, dan gaya punggung yang telah dipelajari Mengetahui manfaat dari olahraga renang			

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Jenis Kegiatan Pembelajaran		
				TM	PT	KMTT
	3.9 Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar-remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah	Pergaulan remaja Membentuk per-gaulan remaja yang sehat Sikap-sikap da-lam pergaulan re-maja Penyebab perga-ulan remaja yang tidak sehat dan pencegahannya	Mengetahui makna per-gaulan remaja Menganalisis sikap-si-kap dalam pergaulan remaja yang telah dipel-ajari Mengetahui penyebab pergaulan tidak sehat Menganalisis pergaulan remaja yang sehat Menganalisis pergaulan remaja yang tidak sehat Menganalisis dan me-ngetahui pencegahan pergaulan tidak sehat			
	4.9 Mempresentasikan konsep dan prinsip pergaulan yang se-hat antarremaja dan menjaga diri dari ke-hamilan pada usia sekolah					
	3.10 Menganalisis ber-bagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar nar-kotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA), dan obat berbahaya lainnya 4.10 Mempresentasikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar nar-kotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA), dan obat berbahaya lainnya	Pengertian nar-koba Bahaya penya-lahgunaa n nar-koba Bahaya terhadap kejiwaan Bahaya terhadap lingkungan ma-syarakat Kiat-kiat meng-hindarkan diri dari penyalah-gunaa n narkoba	Menjelaskan penger-tian narkoba Menjelaskan bahaya penyalahgunaan nar-koba Menjelaskan cara menghindari penya-lahgunaan narkoba			

Keterangan:

TM : Tatap Muka
PT : Penugasan Terstruktur
KMTT : Kegiatan Mandiri Tidak Terstruktur

Mengetahui
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

NIP. _____

NIP. _____



Rancangan Penilaian Kognitif Pemetaan Penilaian Berdasarkan KI/KD/Indikator

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/1&22
Satuan Pendidikan : MA ARIFAH GOWA

Kompetensi Inti:

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, dan damai), santun, responsif dan proaktif 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	Kompetensi Dasar	Indikator	UH	UTS	LUS
3. Memahami, mene-rapkan, mengana-lisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berda-sarkan rasa ingin-tahunya tentang ilmu pengetahuan, tekno-logi, seni, budaya, dan humaniora de-ngan wawasan ke-manusiaan, kebang-saan, dan kenegaraan, dan peradaban ter-kait penyebab feno-mena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prose-dural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masa-lah	3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai	Mengetahui dan memprak-tikkan gerakan senam lantai Menganalisis macam-macam gerakan senam lantai yang telah dipelajari			
	4.6 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai				
	3.7 Menganalisis gerak rang-kaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ke-tukan) dalam aktivitas gerak berirama	Mengetahui dan mempraktik-kan gerak ritmis Menganalisis gerakan ritmis dengan variasi gerakan yang telah dipelajari			
	4.7 Mempratikkan hasil analisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti ira-ma (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama				
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengem-bangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan meto-de sesuai kaidah ke-ilmuan	3.8 Menganalisis keterampilan satu gaya renang	Mengetahui sejarah olahraga renang Mengetahui dan mempraktik-kan teknik renang gaya bebas, gaya dada, dan gaya pung-gung Menganalisis renang dengan variasi gaya bebas, gaya dada, dan gaya punggung yang telah dipelajari Mengetahui manfaat dari olahraga renang			
	4.8 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan satu gaya renang				

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar	Indikator	UH	UTS	LUS
	3.9 Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antarremaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah 4.9 Mempresentasikan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antarremaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah	Mengetahui makna pergaulan remaja Menganalisis sikap-sikap dalam pergaulan remaja yang telah dipelajari Mengetahui penyebab pergaulan tidak sehat Menganalisis pergaulan remaja yang sehat Menganalisis pergaulan remaja yang tidak sehat Menganalisis dan mengetahui pencegahan pergaulan tidak sehat			
	3.10 Menganalisis berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya 4.10 Mempresentasikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA), dan obat berbahaya lainnya	Menjelaskan pengertian narkoba Menjelaskan bahaya penyalahgunaan narkoba Menjelaskan cara menghindari penyalahgunaan narkoba			

Keterangan:

UH : Ulangan Harian

UTS : Ulangan Tengah Semester

LUS : Latihan Ulangan Semester

Mengetahui
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

NIP. _____

NIP. _____



Penetapan Kriteria Ketuntasan Minimal Per Kompetensi Dasar dan Indikator

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/1&22
Satuan Pendidikan : MA ARIFAH GOWA

Kompetensi Inti:

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, dan damai), santun, responsif dan proaktif 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
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

No.	Kompetensi Dasar dan Indikator	Kriteria Ketuntasan Minimal			
		Kriteria Penetapan Ketuntasan			
		Kompleksitas	Daya Dukung	Intake	Nilai KKM (%)
1.	Senam lantai Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai Mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai Menganalisis macam-macam gerakan senam lantai yang telah dipelajari Mengetahui dan mempraktikkan gerakan senam lantai				
2.	Gerak ritmis Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama Menganalisis gerakan ritmis dengan variasi gerakan yang telah dipelajari Menganalisis gerakan ritmis dengan variasi gerakan yang telah dipelajari				
3.	Renang Menganalisis keterampilan satu gaya renang Mempraktikkan hasil analisis keterampilan satu gaya renang Mengetahui sejarah olahraga renang Mengetahui dan mempraktikkan teknik renang gaya dada dan gaya bebas Menganalisis renang dengan variasi gaya bebas, gaya dada, dan gaya punggung yang telah dipelajari				
4.	Pergaulan sehat Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antarremaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah Mempresentasikan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antarremaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah Mengetahui makna pergaulan remaja				

No.	Kompetensi Dasar dan Indikator	Kriteria Ketuntasan Minimal			
		Kriteria Penetapan Ketuntasan			
		Kompleksitas	Daya Dukung	Intake	Nilai KKM (%)
5.	Menganalisis sikap-sikap dalam pergaulan remaja yang telah dipelajari Mengetahui penyebab pergaulan tidak sehat Menganalisis pergaulan remaja yang sehat Menganalisis pergaulan remaja yang tidak sehat Menganalisis dan mengetahui pencegahan pergaulan tidak sehat Narkoba Menganalisis berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA), dan obat berbahaya lainnya Mempresentasikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA), dan obat berbahaya lainnya Menjelaskan pengertian narkoba Menjelaskan bahaya penyalahgunaan narkoba Menjelaskan cara menghindari penyalahgunaan narkoba				

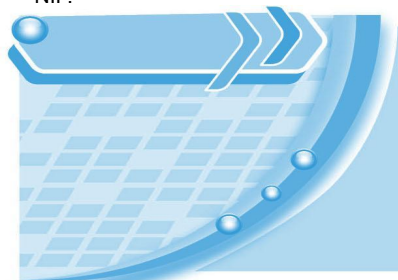
Catatan: Poin kriteria penetapan ketuntasan diisi guru masing-masing sesuai KKM yang akan dicapai di tingkat sekolahnya

Mengetahui
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

NIP. _____

NIP. _____



Penetapan Kriteria Ketuntasan Minimal Per Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/1&22
Satuan Pendidikan : MA ARIFAH GOWA

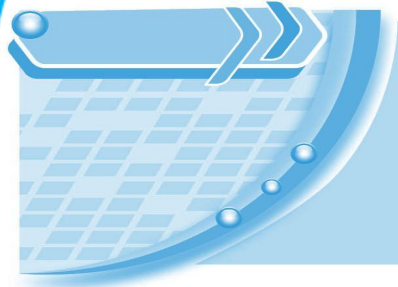
No.	Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar	Kriteria Ketuntasan Minimal			
		Kriteria Penetapan Ketuntasan			
		Kompleksitas	Daya Dukung	Intake	Nilai KKM (%)
1.	Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya				
2.	Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, dan damai), santun, responsif dan proaktif 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				
3.	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 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama Menganalisis keterampilan satu gaya renang Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar-remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah Menganalisis berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA), dan obat berbahaya lainnya				
4.	Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan Mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai Mempraktikkan hasil analisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama Mempraktikkan hasil analisis keterampilan satu gaya renang Mempresentasikan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antarremaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah Mempresentasikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA), dan obat berbahaya lainnya				

Catatan: Poin kriteria penetapan ketuntasan diisi guru masing-masing sesuai KKM yang akan dicapai di tingkat sekolahnya
Mengetahui
Kepala Sekolah Guru Mata Pelajaran



NIP. _____

NIP. _____



Program Tahunan

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X/1&22
 Satuan Pendidikan : MA ARIFAH GOWA

Semester	No.	Materi Pokok/Kompetensi Dasar	Alokasi Waktu	Keterangan
1	1.	Permainan bola besar Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik	12 JP	
	2.	Permainan bola kecil Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik	12 JP	
	3.	Atletik Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif	6 JP	
	4.	Bela diri Menganalisis keterampilan gerak seni dan olahraga bela diri untuk menghasilkan gerak yang efektif Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak seni dan olahraga bela diri untuk menghasilkan gerak yang efektif	12 JP	
	5.	Kebugaran jasmani Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	12 JP	
		Jumlah	54 JP	
2	6.	Senam lantai Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai Mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai	12 JP	
	7.	Gerak ritmis Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama Mempraktikkan hasil analisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama	12 JP	
	8.	Renang Menganalisis keterampilan satu gaya renang Mempraktikkan hasil analisis keterampilan satu gaya renang	6 JP	
	9.	Pergaulan sehat Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antarremaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah Mempresentasikan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antarremaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah	6 JP	



Semester	No.	Materi Pokok/Kompetensi Dasar	Alokasi Waktu	Keterangan
	10.	Narkoba Menganalisis berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA), dan obat berbahaya lainnya Mempresentasikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA), dan obat berbahaya lainnya	12 JP	
		Jumlah	48 JP	

Mengetahui
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

NIP. _____

NIP. _____



Program Semester

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/1&22
Satuan Pendidikan : MA ARIFAH GOWA

No.	Materi Pokok/ Kompetensi Dasar	Jml Jam	Bulan																																Ket.					
			Januari					Februari					Maret					April					Mei					Juni					Juli							
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2		3	4	5		
1	Senam lantai - Menganalisis ke-terampilan rang-kaian gerak se-derhana dalam aktivitas spesifik senam lantai - Mempraktikkan hasil analisis ke-terampilan rang-kaian gerak se-derhana dalam aktivitas spesifik senam lantai	12 JP	x	x	x	x																																		
2	Gerak ritmis - Menganalisis ge-rak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama - Mempratikkan ha-sil analisis gerak rangkaian lang-kah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama	12 JP					x	x	x	x																														
3	Renang - Menganalisis ke-terampilan satu gaya renang - Mempraktikkan ha-sil analisis kete-rampilan satu gaya renang	6 JP										x		x																										

No.	Materi Pokok/ Kompetensi Dasar	Jml Jam	Bulan																												Ket.			
			Januari					Februari					Maret					April				Mei				Juni				Juli				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1		2	3	4
4	Pergaulan sehat - Memahami kon-sep dan prinsip pergaulan yang sehat antarremaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia seko-lah - Mempresentasik an konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar- remaja dan men-jaga diri dari kehamilan pada usia sekolah	6 JP																																
5	Narkoba - Menganalisis ber-bagai peraturan perundangan ser-ta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narko-tika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA), dan obat berba-haya lainnya - Mempresentasik an berbagai peratur-an perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA), dan obat berba-haya lainnya	12 JP																																
Jumlah		48 JP																																

Keterangan:

- : Kegiatan Tengah Semester
- : Ujian Praktik
- : Ujian Sekolah/Ujian Sekolah Susulan
- : Libur Hari Raya Idul Fitri
- : Latihan Ulangan Semester 2
- : Ulangan Semester 2
- : Libur Semester 2



Mengetahui
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

NIP.

NIP.



Rincian Minggu Efektif

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X/1&22
 Satuan Pendidikan : MA ARIFAH GOWA

I. Jumlah minggu dalam semester 2

No.	Bulan	Jumlah Minggu
1.	Januari	5
2.	Februari	4
3.	Maret	5
4.	April	4
5.	Mei	4
6.	Juni	4
7.	Juli	2
Jumlah Total		28

II. Jumlah minggu tidak efektif dalam semester 2

No.	Kegiatan	Jumlah Minggu
1.	Kegiatan tengah semester	1
2.	Ujian praktik	1
3.	Ujian sekolah/ujian sekolah susulan	2
4.	Libur hari raya Idul Fitri	2
5.	Latihan ulangan semester 2	1
6.	Ulangan semester 2	1
7.	Persiapan penerimaan rapor	1
8.	Libur semester 2	3
Jumlah Total		12

III. Jumlah minggu efektif dalam semester 2

Jumlah minggu dalam semester 2 - jumlah minggu tidak efektif dalam semester 2
 = 28 minggu - 12 minggu
 = 16 minggu efektif

Mengetahui
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

NIP. _____

NIP. _____

Silabus Berkarakter

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X/1&22
 Satuan Pendidikan : MA ARIFAH GOWA

Kompetensi Inti:

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, dan damai), santun, responsif dan proaktif 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
 - Sikap spiritual (KI 1) dan sikap sosial (KI 2) dibentuk melalui pembelajaran tidak langsung, antara lain melalui pembelajaran kompetensi pengetahuan (KD pada KI 3) dan kompetensi keterampilan (KD pada KI 4) serta pembiasaan dan keteladanan
 - Penilaian sikap spiritual (KI 1) dan sikap sosial (KI 2) dilakukan, antara lain melalui observasi, penilaian diri, penilaian antarteman, dan/atau jurnal (catatan pendidik)
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Waktu	Sumber Belajar	Nilai Karakter
3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai	- Senam lantai	Mengamati - Mengamati keadaan di sekitar untuk mem-praktikkan teknik da-sar gerakan senam lantai - Membaca materi ten-tang senam lantai Menanya - Merumuskan perta-nyaan tentang senam lantai - Merumuskan perta-nyaan tentang variasi teknik dasar gerakan senam lantai Mengumpulkan Informasi - Mengumpulkan infor-masi tentang senam lantai - Mengumpulkan infor-masi tentang variasi teknik dasar gerakan senam lantai Menalar/Mengasosiasi - Menganalisis dan mempraktikkan ten-tang senam lantai - Menganalisis dan mempraktikkan ten-tang variasi teknik dasar gerakan se-nam lantai	- Menganalisis macam-macam gerakan senam lantai yang telah dipelajari - Mengetahui dan mempraktikkan gerakan se-nam lantai	Sikap - Observasi Pengetahuan - Penugasan (Tugas Ter-struktur / Tugas Mandiri/ Tes Tertulis) Keterampilan - Portofolio - Proyek	12 x 45'	- Buku Pendi-dikan Jasmani , Olahraga, dan Kesehatan -an X - Buku paket - Buku referensi lain	Bersaha-bat/ko-munikatif Disiplin Tang-gung jawab Toleran-si



Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Waktu	Sumber Belajar	Nilai Karakter
		Mengomunikasikan - Mempresentasikan hasil telaah tentang senam lantai - Mempresentasikan hasil telaah tentang variasi teknik dasar gerakan senam lantai					
3.7 Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan dengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama 4.7 mempraktikkan hasil analisis gerak rangkaian langkah dan ayunan dengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama	- Gerak ritmis	Mengamati - Membaca materi tentang senam ritmis - Mengamati keadaan di sekitar untuk mempraktikkan teknik dasar gerak ritmis Menanya - Merumuskan pertanyaan tentang senam ritmis - Merumuskan pertanyaan tentang variasi teknik dasar gerak ritmis Mengumpulkan Informasi - Mengumpulkan informasi tentang senam ritmis - Mengumpulkan informasi tentang variasi teknik dasar gerak ritmis Menalar/Mengasosiasi - Menganalisis dan mempraktikkan tentang senam ritmis - Menganalisis dan mempraktikkan tentang variasi teknik dasar gerak ritmis Mengomunikasikan - Mempresentasikan hasil telaah tentang senam ritmis - Mempresentasikan hasil telaah tentang variasi teknik dasar gerak ritmis	- Mengetahui dan mempraktikkan gerak ritmis - Menganalisis gerakan ritmis dengan variasi gerakan yang telah dipelajari	Sikap - Observasi Pengetahuan - Penugasan (Tugas Terstruktur / Tugas Mandiri/ Tes Tertulis) Keterampilan - Portofolio - Proyek	12 x 45'	Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan X - Buku paket - Buku referensi lain	Bersahabat/komunikatif Disiplin Tanggung jawab Toleransi



Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Waktu	Sumber Belajar	Nilai Karakter
3.8 Menganalisis keterampilan satu gaya renang 4.8 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan satu gaya renang	- Renang	Mengamati - Mengamati keadaan di sekitar untuk mem-praktikkan teknik dasar gerakan renang gaya bebas, gaya dada, dan gaya punggung - Membaca materi tentang renang Menanya - Merumuskan pertanyaan tentang renang - Merumuskan pertanyaan tentang variasi teknik dasar gerakan renang gaya bebas, gaya dada, dan punggung Mengumpulkan Informasi - Mengumpulkan informasi tentang renang - Mengumpulkan informasi tentang variasi teknik dasar gerakan renang gaya bebas, gaya dada, dan gaya punggung Menalar/Mengasosiasi - Menganalisis dan mempraktikkan tentang renang - Menganalisis dan mempraktikkan tentang variasi teknik dasar gerakan renang gaya bebas, gaya dada, dan gaya punggung Mengomunikasikan - Mempresentasikan hasil telaah tentang renang - Mempresentasikan hasil telaah tentang variasi teknik dasar gerakan renang gaya bebas, gaya dada, dan gaya punggung	- Mengetahui sejarah olah-raga renang - Mengetahui manfaat dari olahraga renang - Mengetahui dan memprak-tikkan teknik renang gaya bebas, gaya dada, dan ga-ya punggung - Menganalisis renang dengan variasi gaya be-bas, gaya da-da, dan gaya punggung yang telah dipelajari	Sikap - Observasi Pengetahuan - Penugasan (Tugas Ter-struktur / Tugas Mandiri/ Tes Tertulis) Keterampilan - Portofolio - Proyek	6 x 45'	- Buku Pendi-dikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan - Buku paket - Buku referensi lain	Disiplin Kerja keras Mandiri Tang-gung jawab



Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Waktu	Sumber Belajar	Nilai Karakter
3.9 Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar-remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah 4.9 Mempresentasikan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar-remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah	- Pergaulan sehat	Mengamati - Mengamati keadaan di sekitar untuk mengetahui makna pergaulan sehat dan manfaatnya - Membaca materi tentang manfaat pergaulan sehat Menanya - Merumuskan pertanyaan tentang pergaulan sehat - Merumuskan pertanyaan tentang pencegahan pergaulan tidak sehat Mengumpulkan Informasi - Mengumpulkan informasi tentang pergaulan sehat dan manfaatnya - Mengumpulkan informasi tentang penyebab pergaulan tidak sehat Menalar/Mengasosiasi - Menganalisis dan mempraktikkan tentang pergaulan sehat dan manfaatnya - Menganalisis dan menghindari penyebab pergaulan tidak sehat Mengomunikasikan - Mempresentasikan hasil telaah tentang pergaulan sehat dan manfaatnya - Mempresentasikan hasil telaah tentang pergaulan tidak sehat dan pencegahannya	- Mengetahui makna pergaulan remaja - Menganalisis sikap-sikap dalam pergaulan remaja yang telah dipelajari - Mengetahui penyebab pergaulan tidak sehat - Menganalisis pergaulan remaja yang sehat - Menganalisis pergaulan remaja yang tidak sehat - Menganalisis dan mengetahui pencegahan pergaulan tidak sehat	Sikap - Observasi Pengetahuan - Penugasan (Tugas Terstruktur / Tugas Mandiri/ Tes Tertulis) Keterampilan - Portofolio - Proyek	6 x 45'	- Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan -an X - Buku paket - Buku referensi lain	Disiplin Gemar membaca Kerja keras Rasa ingin tahu Religius Tanggung jawab



Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Waktu	Sumber Belajar	Nilai Karakter
4.10 Menganalisis berbagai peraturan perundang-an serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, psikotropika, zat-zat adiktif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya	- Narkoba	Mengamati - Membaca materi tentang bahaya penyalahgunaan narkoba - Mengamati keadaan sekitar untuk memahami bahaya penyalahgunaan narkoba Menanya - Merumuskan pertanyaan tentang narkoba - Merumuskan pertanyaan tentang bahaya penyalahgunaan narkoba Mengumpulkan Informasi - Mengumpulkan informasi tentang penyalahgunaan narkoba - Mengumpulkan informasi tentang bahaya penyalahgunaan narkoba Menalar/Mengasosiasi - Menganalisis tentang penyalahgunaan narkoba - Menganalisis tentang bahaya penyalahgunaan narkoba Mengomunikasikan - Mempresentasikan hasil telaah tentang penyalahgunaan narkoba - Mempresentasikan hasil telaah tentang bahaya penyalahgunaan narkoba	- Menjelaskan pengertian narkoba - Menjelaskan bahaya penyalahgunaan narkoba - Menjelaskan cara menghindari penyalahgunaan narkoba	Sikap - Observasi Pengetahuan - Penugasan (Tugas Terstruktur / Tugas Mandiri/ Tes Tertulis) Keterampilan - Portofolio - Proyek	12 x 45'	- Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan X - Buku paket - Buku referensi lain	Bersahabat/ komunikatif Disiplin Kreatif Peduli sosial
4.11 Mempresentasikan berbagai peraturan perundang-an serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, psikotropika, zat-zat adiktif (NAPZA), dan obat berbahaya lainnya							

Mengetahui
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran



NIP. _____

NIP. _____



Hasil Identifikasi Kompetensi Dasar

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X/1&22
 Satuan Pendidikan : MA ARIFAH GOWA

Kompetensi Dasar KI 3	Kompetensi Dasar KI 4	Materi Pokok
3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai	4.6 mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai	- Senam lantai
3.7 Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama	4.7 mempraktikkan hasil analisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama	- Gerak ritmis
3.8 Menganalisis keterampilan satu gaya renang	4.8 mempraktikkan hasil analisis keterampilan satu gaya renang	- Renang
3.9 Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antarremaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah	4.9 Mempresentasikan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar-remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah	- Pergaulan sehat
3.10 Menganalisis berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya	4.10 Mempresentasikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA), dan obat berbahaya lainnya	- Narkoba

Mengetahui
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

NIP. _____

NIP. _____

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran 1

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/1&22
Satuan Pendidikan : MA ARIFAH GOWA

- Kompetensi Inti** :
- Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
 - Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, dan 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
 - Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemusiaan, 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
 - Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan
- Kompetensi Dasar** :
- Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai
 - mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai
- Indikator** :
- Mengetahui dan mempraktikkan gerakan senam lantai
 - Menganalisis macam-macam gerakan senam lantai yang telah dipelajari
- Alokasi Waktu** : 12 jam pelajaran (6 x pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat mengetahui dan mempraktikkan gerakan senam lantai
- Siswa dapat menganalisis macam-macam gerakan senam lantai yang telah dipelajari

Karakter siswa yang diharapkan:

- Bersahabat/komunikatif, disiplin, tanggung jawab, dan toleransi

B. Materi Pembelajaran

Senam Lantai

Pertemuan Ke-1 s.d. 6

1. Pengertian senam

Senam merupakan salah satu olahraga yang dapat dilakukan setiap hari. Secara bahasa, senam merupakan terjemahan kata dari bahasa Inggris, yaitu *gymnastic* yang berasal dari bahasa Yunani *gymnos*. Senam dapat diartikan sebagai latihan jasmani yang dilakukan dengan sengaja, disusun secara sistematis, dan dilakukan dengan sadar dengan tujuan tertentu. Senam menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia* adalah gerak badan dengan gerakan tertentu, seperti menggeliat, menggerakkan, dan meregangkan anggota badan.

2. Senam lantai merupakan senam yang dilakukan di lantai yang beralaskan matras tanpa menggunakan alat bantu lain.

3. Senam lantai tanpa alat

Senam lantai tanpa alat juga disebut dengan senam bebas. Gerakan dalam senam ini dilakukan di atas matras tanpa menggunakan alat bantu lain. Contohnya: guling depan, guling belakang, guling lenting, *handstand*, dan *headstand*.

4. Senam lantai dengan alat termasuk dalam senam artistik. Senam artistik diartikan senam yang menggabungkan aspek *tumbling* dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan. Contohnya gerakan lompat kangkang dan lompat jongkok.

C. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : Saintifik
2. Model : *Inquiry learning* (Pembelajaran inkuiri)
3. Metode : Ceramah, diskusi, dan inkuiri

D. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan Ke-1 s.d. 6

Pendahuluan (30 Menit)

1. Guru mempersiapkan secara fisik dan psikis siswa untuk mengikuti pembelajaran dengan diawali berdoa, menanyakan kehadiran siswa, kebersihan dan kerapian kelas, kesiapan buku tulis dan sumber belajar

2. Guru memberi motivasi dengan membimbing siswa memahami tentang senam lantai
3. Guru mengingatkan kembali tentang konsep-konsep yang telah dipelajari oleh siswa yang berhubungan dengan materi baru yang akan dipelajari
4. Guru melakukan apersepsi melalui tanya jawab tentang senam lantai
5. Guru menyampaikan kompetensi dasar dan tujuan pembelajaran yang akan dicapai
6. Guru membimbing siswa melalui tanya jawab tentang manfaat proses pembelajaran
7. Guru menjelaskan materi dan kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan siswa

Kegiatan Inti (480 Menit)

Mengamati:

1. Guru meminta siswa mencermati masalah sehari-hari yang berkaitan dengan senam lantai
2. Guru memberikan penjelasan singkat tentang senam lantai, sehingga menumbuhkan rasa ingin tahu siswa
3. Guru memfasilitasi terjadinya interaksi antarsiswa serta antara siswa dengan guru, lingkungan, dan sumber belajar lainnya secara bersahabat/komunikatif, disiplin, tanggung jawab, dan toleransi
4. Guru mengamati keterampilan siswa dalam mengamati

Menanya:

1. Guru memotivasi, mendorong kreativitas dalam bentuk bertanya, memberi gagasan yang menarik dan menantang untuk didalami
2. Guru membahas dan diskusi mempertanyakan tentang masalah sehari-hari yang berkaitan tentang senam lantai

Mengumpulkan Informasi:

1. Guru membimbing siswa untuk menggali informasi tentang masalah sehari-hari yang berkaitan tentang senam lantai
2. Guru membimbing siswa untuk mencari informasi dan mendiskusikan jawaban atas pertanyaan yang sudah disusun dan mengerjakan Latihan Siswa dan Aktivitas Siswa di buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan X dan mencari sumber belajar lain
3. Guru dapat menyediakan sumber belajar buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan X dan referensi lain
4. Guru dapat menjadi sumber belajar bagi siswa dengan memberikan konfirmasi atas jawaban siswa, atau menjelaskan jawaban pertanyaan kelompok
5. Guru dapat menunjukkan sumber belajar lain yang dapat dijadikan referensi untuk menjawab pertanyaan

Mengasosiasi:

1. Guru membimbing siswa untuk menganalisis penerapan materi senam lantai dalam masalah sehari-hari
2. Guru membimbing siswa untuk mendiskusikan hubungan atas berbagai informasi yang sudah diperoleh sebelumnya
3. Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

Mengomunikasikan:

1. Menyajikan secara tertulis atau lisan hasil pembelajaran, apa yang telah dipelajari, keterampilan atau materi yang masih perlu ditingkatkan, atau strategi atau konsep baru yang ditemukan berdasarkan apa yang dipelajari mengenai senam lantai
2. Memberikan tanggapan hasil presentasi meliputi tanya jawab untuk mengonfirmasi, sanggahan dan alasan, tambahan informasi, atau melengkapi informasi ataupun tanggapan lainnya
3. Membuat rangkuman materi dari kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan

Penutup (30 Menit)

1. Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pembelajaran melalui tanya jawab klasikal dan mendorong siswa untuk selalu bersyukur atas karunia Tuhan
2. Guru melakukan refleksi dengan siswa atas manfaat proses pembelajaran yang telah dilakukan
3. Guru memberikan umpan balik atas proses pembelajaran dan hasil telaah individu maupun kelompok
4. Guru melakukan tes tertulis dengan menggunakan Uji Kompetensi atau soal yang disusun guru sesuai tujuan pembelajaran
5. Guru dapat meminta siswa untuk meningkatkan pemahamannya tentang konsep, prinsip, atau teori yang telah dipelajari dari buku-buku pelajaran yang relevan atau sumber informasi lainnya
6. Guru merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remidi, program pengayaan, layanan konseling, dan/atau memberikan tugas, baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar siswa
7. Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya

E. Alat, Media, dan Sumber Belajar

1. Alat : -
2. Media : - PowerPoint
3. Sumber belajar : - Buku paket
- Buku lain yang relevan
- Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan X

F. Penilaian

1. Teknik/jenis : kuis, tugas individu/kelompok, unjuk kerja, dan portofolio
2. Bentuk instrumen : pertanyaan lisan, tes tertulis, dan pengamatan sikap
3. Pedoman penskoran :

Penilaian Sikap

No.	Aspek yang Dinilai	Teknik Penilaian	Waktu Penilaian	Instrumen Penilaian	Keterangan
1.	Bersahabat/komunikatif	Pengamatan	Proses	Lembar pengamatan	



2.	Disiplin	Pengamatan	Proses	Lembar pengamatan	
3.	Tanggung jawab	Pengamatan	Proses	Lembar pengamatan	
4.	Toleransi	Pengamatan	Proses	Lembar pengamatan	

Keterangan:

1. **BT** (Belum Tampak), jika sama sekali tidak menunjukkan usaha sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas
2. **MT** (Mulai Tampak), jika menunjukkan sudah ada usaha sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas tetapi masih sedikit dan belum ajek/konsisten
3. **MB** (Mulai Berkembang), jika menunjukkan ada usaha sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas yang cukup sering dan mulai ajek/konsisten
4. **MK** (Membudaya), jika menunjukkan adanya usaha sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas secara terus-menerus dan ajek/konsisten

Penilaian Hasil

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Penilaian	Instrumen
1. Mengetahui dan mem-praktikkan gerakan se-nam lantai 2. Menganalisis macam-macam gerakan senam lantai yang telah dipel-ajari	Tes tertulis	Uraian	1. Jelaskan cara melakukan gerakan lari → lenting kepala (di atas balok) → <i>forward roll</i> ! 2. Sebutkan contoh senam lantai dengan alat! 3. Sebutkan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi pada teknik lompat kangkang! 4. Bagaimana cara melakukan guling depan? 5. Apakah yang dimaksud dengan <i>headstand</i> ?

Mengetahui
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

NIP. _____

NIP. _____



Rencana Pelaksanaan Pembelajaran 2

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/1&22
Satuan Pendidikan : MA ARIFAH GOWA

- Kompetensi Inti** :
- Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
 - Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, dan damai), santun, responsif dan proaktif 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
 - Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa inginnya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemasyarakatan, 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
 - Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan
- Kompetensi Dasar** :
- Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama
 - mempraktikkan hasil analisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama dalam aktivitas gerak berirama
- Indikator** :
- Mengetahui dan mempraktikkan gerak ritmis
 - Menganalisis gerakan ritmis dengan variasi gerakan yang telah dipelajari
- Alokasi Waktu** : 12 jam pelajaran (6 x pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat mengetahui dan mempraktikkan gerak ritmis
- Siswa dapat menganalisis gerakan ritmis dengan variasi gerakan yang telah dipelajari

Karakter siswa yang diharapkan:

- Bersahabat/komunikatif, disiplin, tanggung jawab, dan toleransi

B. Materi Pembelajaran

Gerak ritmis

Pertemuan Ke-7 s.d. 12

1. Senam irama merupakan satu di antara cabang olahraga senam artistik yang dibarengi dengan musik atau nyanyian sesuai irama yang mengikutinya. Senam irama merupakan olahraga yang dalam mempraktikkannya memiliki ketukan dan ritme tersendiri. Ritme dan ketukan inilah yang membedakan senam irama dengan olahraga-olahraga senam lainnya. Senam irama menekankan pada beberapa hal, yaitu dari segi irama, kelenturan, dan kontinuitas gerakan.
2. Irama adalah tempo atau kecepatan gerak tetap, seperti 2/3, 3/4, 4/4, dan lainnya.
3. Unsur-unsur yang harus ditekankan pada senam irama adalah kelenturan, kontinuitas, dan fleksibilitas gerakan.
4. Gerak dasar senam irama
 - a. Gerakan ayunan lengan
 - 1) Ayunan satu lengan depan belakang
 - 2) Ayunan satu lengan dari depan ke samping kiri
 - b. Gerakan langkah kaki
 - 1) Langkah biasa (*looppas*)
 - 2) Langkah rapat (*bijtrekpas*)
 - 3) Langkah keseimbangan (*balanspas*)
5. Dalam senam irama, penguasaan gerakan bagian kaki dan tangan merupakan hal yang sangat penting. Sehingga perlu untuk menguasai bagian-bagian tersebut. Beberapa contoh kombinasi yang dapat dilakukan melalui koordinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan pada senam irama, sebagai berikut.
 - a. Gerak kaki ke depan, ke belakang, dan kedua tangan direntangkan menyilang
 - b. Gerakan melangkah ke samping kedua tangan diayunkan ke samping

C. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : Saintifik
2. Model : *Inquiry learning* (Pembelajaran inkuiri)
3. Metode : Ceramah, diskusi, dan inkuiri



D. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan Ke-7 s.d. 12

Pendahuluan (30 Menit)

1. Guru mempersiapkan secara fisik dan psikis siswa untuk mengikuti pembelajaran dengan diawali berdoa, menanyakan kehadiran siswa, kebersihan dan kerapian kelas, kesiapan buku tulis dan sumber belajar
2. Guru memberi motivasi dengan membimbing siswa memahami tentang gerak ritmis
3. Guru mengingatkan kembali tentang konsep-konsep yang telah dipelajari oleh siswa yang berhubungan dengan materi baru yang akan dipelajari
4. Guru melakukan apersepsi melalui tanya jawab tentang gerak ritmis
5. Guru menyampaikan kompetensi dasar dan tujuan pembelajaran yang akan dicapai
6. Guru membimbing siswa melalui tanya jawab tentang manfaat proses pembelajaran
7. Guru menjelaskan materi dan kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan siswa

Kegiatan Inti (480 Menit)

Mengamati:

1. Guru meminta siswa mencermati masalah sehari-hari yang berkaitan dengan gerak ritmis
2. Guru memberikan penjelasan singkat tentang gerak ritmis sehingga menumbuhkan rasa ingin tahu siswa
3. Guru memfasilitasi terjadinya interaksi antarsiswa serta antara siswa dengan guru, lingkungan, dan sumber belajar lainnya secara bersahabat/komunikatif, disiplin, tanggung jawab, dan toleransi
4. Guru mengamati keterampilan siswa dalam mengamati

Menanya:

1. Guru memotivasi, mendorong kreativitas dalam bentuk bertanya, memberi gagasan yang menarik dan menantang untuk didalami
2. Guru membahas dan diskusi mempertanyakan tentang masalah sehari-hari yang berkaitan tentang gerak ritmis

Mengumpulkan Informasi:

1. Guru membimbing siswa untuk menggali informasi tentang masalah sehari-hari yang berkaitan tentang gerak ritmis
2. Guru membimbing siswa untuk mencari informasi dan mendiskusikan jawaban atas pertanyaan yang sudah disusun dan mengerjakan Latihan Siswa dan Aktivitas Siswa di buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan X dan mencari sumber belajar lain
3. Guru dapat menyediakan sumber belajar buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan X dan referensi lain
4. Guru dapat menjadi sumber belajar bagi siswa dengan memberikan konfirmasi atas jawaban siswa, atau menjelaskan jawaban pertanyaan kelompok
5. Guru dapat menunjukkan sumber belajar lain yang dapat dijadikan referensi untuk menjawab pertanyaan

Mengasosiasi:

1. Guru membimbing siswa untuk menganalisis penerapan materi gerak ritmis dalam masalah sehari-hari
2. Guru membimbing siswa untuk mendiskusikan hubungan atas berbagai informasi yang sudah diperoleh sebelumnya
3. Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

Mengomunikasikan:

1. Menyajikan secara tertulis atau lisan hasil pembelajaran, apa yang telah dipelajari, keterampilan atau materi yang masih perlu ditingkatkan, atau strategi atau konsep baru yang ditemukan berdasarkan apa yang dipelajari mengenai gerak ritmis
2. Memberikan tanggapan hasil presentasi meliputi tanya jawab untuk mengonfirmasi, sanggahan dan alasan, tambahan informasi, atau melengkapi informasi ataupun tanggapan lainnya
3. Membuat rangkuman materi dari kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan

Penutup (30 Menit)

1. Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pembelajaran melalui tanya jawab klasikal dan mendorong siswa untuk selalu bersyukur atas karunia Tuhan
2. Guru melakukan refleksi dengan siswa atas manfaat proses pembelajaran yang telah dilakukan
3. Guru memberikan umpan balik atas proses pembelajaran dan hasil telaah individu maupun kelompok
4. Guru melakukan tes tertulis dengan menggunakan Uji Kompetensi atau soal yang disusun guru sesuai tujuan pembelajaran
5. Guru dapat meminta siswa untuk meningkatkan pemahamannya tentang konsep, prinsip, atau teori yang telah dipelajari dari buku-buku pelajaran yang relevan atau sumber informasi lainnya
6. Guru merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remidi, program pengayaan, layanan konseling, dan/atau memberikan tugas, baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar siswa
7. Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya

E. Alat, Media, dan Sumber Belajar

1. Alat : -
2. Media : - PowerPoint
3. Sumber belajar : - Buku paket
- Buku lain yang relevan
- Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan X

F. Penilaian

1. Teknik/jenis : kuis, tugas individu/kelompok, unjuk kerja, dan portofolio
2. Bentuk instrumen : pertanyaan lisan, tes tertulis, dan pengamatan sikap
3. Pedoman penskoran :



Penilaian Sikap

No.	Aspek yang Dinilai	Teknik Penilaian	Waktu Penilaian	Instrumen Penilaian	Keterangan
1.	Bersahabat/komunikatif	Pengamatan	Proses	Lembar pengamatan	
2.	Disiplin	Pengamatan	Proses	Lembar pengamatan	
3.	Tanggung jawab	Pengamatan	Proses	Lembar pengamatan	
4.	Toleransi	Pengamatan	Proses	Lembar pengamatan	

Keterangan:

1. **BT** (Belum Tampak), jika sama sekali tidak menunjukkan usaha sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas
2. **MT** (Mulai Tampak), jika menunjukkan sudah ada usaha sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas tetapi masih sedikit dan belum ajek/konsisten
3. **MB** (Mulai Berkembang), jika menunjukkan ada usaha sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas yang cukup sering dan mulai ajek/konsisten
4. **MK** (Membudaya), jika menunjukkan adanya usaha sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas secara terus-menerus dan ajek/konsisten

Penilaian Hasil

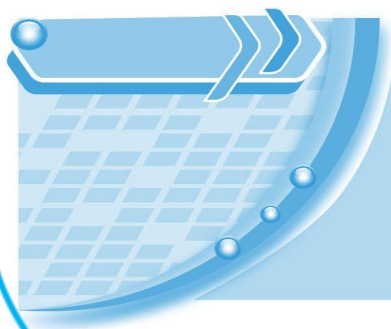
Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Penilaian	Instrumen
1. Mengetahui dan mempraktikkan gerak ritmis 2. Menganalisis gerakan ritmis dengan variasi gerakan yang telah dipelajari	Tes tertulis	Uraian	1. Apa tujuan melakukan gerakan pendinginan setelah melakukan senam? 2. Jelaskan cara melakukan langkah rapat! 3. Sebutkan beberapa macam gerakan ayunan dalam senam irama! 4. Bagaimana pakaian yang sebaiknya digunakan pada saat melakukan senam ritmis? 5. Apa yang dimaksud dengan senam ritmis?

Mengetahui
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

NIP. _____

NIP. _____



Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

3

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/1&22
Satuan Pendidikan : MA ARIFAH GOWA

- Kompetensi Inti** :
- Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
 - Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, dan damai), santun, responsif dan proaktif 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
 - Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa inginnya 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
 - Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan
- Kompetensi Dasar** :
- Menganalisis keterampilan satu gaya renang
 - Mempraktikkan hasil analisis keterampilan satu gaya renang
- Indikator** :
- Mengetahui sejarah olahraga renang
 - Mengetahui dan mempraktikkan teknik renang gaya bebas, gaya dada, dan gaya punggung
 - Menganalisis renang dengan variasi gaya bebas, gaya dada, dan gaya punggung yang telah dipelajari
 - Mengetahui manfaat dari olahraga renang
- Alokasi Waktu** : 6 jam pelajaran (3 x pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat mengetahui sejarah olahraga renang
- Siswa dapat mengetahui dan mempraktikkan teknik gaya bebas, gaya dada, dan gaya punggung
- Siswa dapat menganalisis renang dengan variasi gaya bebas, gaya dada, dan gaya punggung yang telah dipelajari
- Siswa dapat mengetahui manfaat dari olahraga renang

Karakter siswa yang diharapkan:

- Disiplin, kerja keras, mandiri, dan tanggung jawab

B. Materi Pembelajaran

Renang

Pertemuan Ke-13 s.d. 15

1. Renang sudah ada sejak zaman Romawi kuno. Saat itu, tentara Romawi dilatih berenang dengan menggunakan pakaian perang yang lengkap dengan tujuan untuk menambah keterampilan yang dimiliki para tentara. Sekitar tahun 1837, olahraga renang mulai dikenal di Inggris. Keberadaan kolam renang yang memiliki ukuran standar sudah ada sebelum Indonesia merdeka, misalnya, kolam renang Cikini Jakarta, kolam renang di Jawa Timur, dan kolam renang Cihampelas Bandung 1904.
2. Renang terdiri dari bermacam-macam gaya, yaitu gaya bebas (*front crawl*), gaya dada (*breast stroke*), gaya punggung (*back stroke*), dan gaya kupu-kupu (*butterfly*).
3. Manfaat renang, sebagai berikut.
 - a. Terhadap pertumbuhan tubuh
 - 1) Melancarkan peredaran darah.
 - 2) Melatih pernapasan.
 - 3) Memperbaiki kinerja otot.
 - b. Terhadap psikologi kejiwaan
 - 1) Memupuk rasa keberanian.
 - 2) Menambah percaya diri.
 - 3) Membangkitkan rasa gembira.
4. Renang gaya bebas adalah gerakan renang yang dilakukan dengan cara menelungkupkan badan, di mana tangan dan kaki melakukan tarikan dan tendangan air secara bergantian.



5. Renang gaya dada merupakan berenang dengan posisi tubuh seperti merangkak di permukaan air dikombinasikan dengan gerakan kaki dan tangan.
6. Renang gaya punggung adalah berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air.

C. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : Saintifik
2. Model : *Inquiry learning* (Pembelajaran inkuiri)
3. Metode : Ceramah, diskusi, dan inkuiri

D. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan Ke-13 s.d. 15

Pendahuluan (30 Menit)

1. Guru mempersiapkan secara fisik dan psikis siswa untuk mengikuti pembelajaran dengan diawali berdoa, menanyakan kehadiran siswa, kebersihan dan kerapian kelas, kesiapan buku tulis dan sumber belajar
2. Guru memberi motivasi dengan membimbing siswa memahami tentang renang
3. Guru mengingatkan kembali tentang konsep-konsep yang telah dipelajari oleh siswa yang berhubungan dengan materi baru yang akan dipelajari
4. Guru melakukan apersepsi melalui tanya jawab tentang renang
5. Guru menyampaikan kompetensi dasar dan tujuan pembelajaran yang akan dicapai
6. Guru membimbing siswa melalui tanya jawab tentang manfaat proses pembelajaran
7. Guru menjelaskan materi dan kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan siswa

Kegiatan Inti (210 Menit)

Mengamati:

1. Guru meminta siswa mencermati masalah sehari-hari yang berkaitan dengan renang
2. Guru memberikan penjelasan singkat tentang renang, sehingga menumbuhkan rasa ingin tahu siswa
3. Guru memfasilitasi terjadinya interaksi antarsiswa serta antara siswa dengan guru, lingkungan, dan sumber belajar lainnya secara disiplin kerja keras, mandiri, dan tanggung jawab
4. Guru mengamati keterampilan siswa dalam mengamati

Menanya:

1. Guru memotivasi, mendorong kreativitas dalam bentuk bertanya, memberi gagasan yang menarik dan menantang untuk didalami
2. Guru membahas dan diskusi mempertanyakan tentang masalah sehari-hari yang berkaitan tentang renang

Mengumpulkan Informasi:

1. Guru membimbing siswa untuk menggali informasi tentang masalah sehari-hari yang berkaitan tentang renang
2. Guru membimbing siswa untuk mencari informasi dan mendiskusikan jawaban atas pertanyaan yang sudah disusun dan mengerjakan Latihan Siswa dan Aktivitas Siswa di buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan X dan mencari sumber belajar lain
3. Guru dapat menyediakan sumber belajar buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan X dan referensi lain
4. Guru dapat menjadi sumber belajar bagi siswa dengan memberikan konfirmasi atas jawaban siswa, atau menjelaskan jawaban pertanyaan kelompok
5. Guru dapat menunjukkan sumber belajar lain yang dapat dijadikan referensi untuk menjawab pertanyaan

Mengasosiasi:

1. Guru membimbing siswa untuk menganalisis penerapan materi renang dalam masalah sehari-hari
2. Guru membimbing siswa untuk mendiskusikan hubungan atas berbagai informasi yang sudah diperoleh sebelumnya
3. Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

Mengomunikasikan:

1. Menyajikan secara tertulis atau lisan hasil pembelajaran, apa yang telah dipelajari, keterampilan atau materi yang masih perlu ditingkatkan, atau strategi atau konsep baru yang ditemukan berdasarkan apa yang dipelajari mengenai renang
2. Memberikan tanggapan hasil presentasi meliputi tanya jawab untuk mengonfirmasi, sanggahan dan alasan, tambahan informasi, atau melengkapi informasi ataupun tanggapan lainnya
3. Membuat rangkuman materi dari kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan

Penutup (30 Menit)

1. Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pembelajaran melalui tanya jawab klasikal dan mendorong siswa untuk selalu bersyukur atas karunia Tuhan
2. Guru melakukan refleksi dengan siswa atas manfaat proses pembelajaran yang telah dilakukan
3. Guru memberikan umpan balik atas proses pembelajaran dan hasil telaah individu maupun kelompok
4. Guru melakukan tes tertulis dengan menggunakan Uji Kompetensi atau soal yang disusun guru sesuai tujuan pembelajaran
5. Guru dapat meminta siswa untuk meningkatkan pemahamannya tentang konsep, prinsip atau teori yang telah dipelajari dari buku-buku pelajaran yang relevan atau sumber informasi lainnya
6. Guru merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remidi, program pengayaan, layanan konseling, dan/atau memberikan tugas, baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar siswa
7. Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya

E. Alat, Media, dan Sumber Belajar

1. Alat : -
2. Media : - PowerPoint
3. Sumber belajar : - Buku paket



- Buku lain yang relevan
- Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan X



F. Penilaian

1. Teknik/jenis : kuis, tugas individu/kelompok, unjuk kerja, dan portofolio
2. Bentuk instrumen : pertanyaan lisan, tes tertulis, dan pengamatan sikap
3. Pedoman penskoran :

Penilaian Sikap

No.	Aspek yang Dinilai	Teknik Penilaian	Waktu Penilaian	Instrumen Penilaian	Keterangan
1.	Disiplin	Pengamatan	Proses	Lembar pengamatan	
2.	Kerja keras	Pengamatan	Proses	Lembar pengamatan	
3.	Mandiri	Pengamatan	Proses	Lembar pengamatan	
4.	Tanggung jawab	Pengamatan	Proses	Lembar pengamatan	

Keterangan:

1. **BT** (Belum Tampak), jika sama sekali tidak menunjukkan usaha sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas
2. **MT** (Mulai Tampak), jika menunjukkan sudah ada usaha sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas tetapi masih sedikit dan belum ajek/konsisten
3. **MB** (Mulai Berkembang), jika menunjukkan ada usaha sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas yang cukup sering dan mulai ajek/konsisten
4. **MK** (Membudaya), jika menunjukkan adanya usaha sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas secara terus-menerus dan ajek/konsisten

Penilaian Hasil

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Penilaian	Instrumen
1. Mengetahui sejarah olah-raga renang 2. Mengetahui dan memprak-tikkan teknik renang gaya bebas, gaya dada, dan gaya punggung 3. Menganalisis renang de-ngan variasi gaya bebas, gaya dada, dan gaya pungg-gung yang telah dipelajari 4. Mengetahui manfaat dari olahraga renang	Tes tertulis	Uraian	1. Sebutkan manfaat renang terhadap psi-kologis seseorang! 2. Sebutkan macam-macam bahaya yang dapat terjadi ketika melakukan olahraga air! 3. Bagaimanakah cara melakukan latihan gerakan tungkai sambil melucur telentang pada renang gaya punggung? 4. Sebutkan periode masuk ke permukaan air putaran tangan dalam renang gaya bebas! 5. Bagaimana koordinasi gerak pada renang gaya dada?

Mengetahui
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

NIP.

NIP.



Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

4

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/1&22
Satuan Pendidikan : MA ARIFAH GOWA

- Kompetensi Inti** :
- Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
 - Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan proaktif 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
 - Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
 - Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan
- Kompetensi Dasar** :
- Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antarremaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah
 - Mempresentasikan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antarremaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah
- Indikator** :
- Mengetahui makna pergaulan remaja
 - Menganalisis sikap-sikap dalam pergaulan remaja yang telah dipelajari
 - Mengetahui penyebab pergaulan tidak sehat
 - Menganalisis pergaulan remaja yang sehat
 - Menganalisis pergaulan remaja yang tidak sehat
 - Menganalisis dan mengetahui pencegahan pergaulan tidak sehat
- Alokasi Waktu** : 12 jam pelajaran (6 x pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat mengetahui makna pergaulan remaja
- Siswa dapat menganalisis sikap-sikap dalam pergaulan remaja yang telah dipelajari
- Siswa dapat mengetahui penyebab pergaulan tidak sehat
- Siswa dapat menganalisis pergaulan remaja yang sehat
- Siswa dapat menganalisis pergaulan remaja yang tidak sehat
- Siswa dapat menganalisis dan mengetahui pencegahan pergaulan tidak sehat

Karakter siswa yang diharapkan:

- Bersahabat/komunikatif, gemar membaca, kreatif, dan rasa ingin tahu

B. Materi Pembelajaran

Pergaulan sehat

Pertemuan Ke-16 s.d. 18

1. Manusia merupakan makhluk yang bersifat sosial, artinya manusia tidak dapat hidup atau memenuhi kebutuhan sendiri tanpa bantuan orang lain.
2. Pengertian sehat menurut WHO atau Organisasi Kesehatan Dunia adalah suatu keadaan yang sempurna, baik fisik, mental, maupun sosial, tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan.
3. Pengertian sehat menurut UU No. 23/1992 adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Artinya, seseorang dikatakan sehat jika tubuh, jiwa, dan kehidupan sosialnya berjalan dengan normal dan sebagaimana mestinya. Jika salah satu komponen tersebut terganggu, maka kehidupannya akan menjadi tidak sehat.
4. Menurut Sri Rumini dan Siti Sundari (2004: 53), bahwa masa remaja adalah peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa. Masa remaja berlangsung antara umur 12-21 tahun bagi wanita dan 13-22 tahun bagi pria.
5. Pergaulan sehat dapat diartikan sebagai proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu, atau individu dengan kelompoknya dengan normal, baik tubuh, jiwa, maupun kehidupan sosialnya.
6. Tanda-tanda pergaulan sehat, sebagai berikut.
 - a. Berakhlak mulia.
 - b. Senantiasa memiliki prasangka baik. Jauh dari rasa iri dan dengki.

- c. Memiliki sifat malu.
 - d. Berusaha menepati janji.
 - e. Sopan dalam bertutur kata.
 - f. Selalu senyum dan mengucapkan salam saat bertemu.
 - g. Selalu mengingat pada kebaikan.
 - h. Mengunjungi teman yang sedang terkena musibah.
 - i. Membantu teman yang kesusahan.
 - j. Memberi nasihat yang baik.
 - k. Tidak membicarakan aib teman atau saudaranya.
7. Dampak negatif yang ditimbulkan dalam pergaulan tidak sehat atau bebas, antara lain:
- a. Ketergantungan obat-obat terlarang.
 - b. Menurunnya derajat kesehatan.
 - c. Meningkatnya kriminalitas.
 - d. Merenggankan hubungan keluarga.
 - e. Menyebarkan penyakit.
 - f. Menurunnya prestasi.

C. Metode Pembelajaran

- 1. Pendekatan : Saintifik
- 2. Model : *Inquiry learning* (Pembelajaran inkuiri)
- 3. Metode : Ceramah, diskusi, dan inkuiri

D. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan Ke-16 s.d. 18

Pendahuluan (30 Menit)

- 1. Guru mempersiapkan secara fisik dan psikis siswa untuk mengikuti pembelajaran dengan diawali berdoa, menanyakan kehadiran siswa, kebersihan dan kerapian kelas, kesiapan buku tulis dan sumber belajar
- 2. Guru memberi motivasi dengan membimbing siswa memahami tentang pergaulan sehat
- 3. Guru mengingatkan kembali tentang konsep-konsep yang telah dipelajari oleh siswa yang berhubungan dengan materi baru yang akan dipelajari
- 4. Guru melakukan apersepsi melalui tanya jawab tentang pergaulan sehat
- 5. Guru menyampaikan kompetensi dasar dan tujuan pembelajaran yang akan dicapai
- 6. Guru membimbing siswa melalui tanya jawab tentang manfaat proses pembelajaran
- 7. Guru menjelaskan materi dan kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan siswa

Kegiatan Inti (210 Menit)

Mengamati:

- 1. Guru meminta siswa mencermati masalah sehari-hari yang berkaitan dengan manfaat pergaulan sehat
- 2. Guru memberikan penjelasan singkat tentang manfaat pergaulan sehat sehingga menumbuhkan rasa ingin tahu siswa
- 3. Guru memfasilitasi terjadinya interaksi antarsiswa serta antara siswa dengan guru, lingkungan, dan sumber belajar lainnya secara Bersahabat/komunikatif, gemar membaca, kreatif, dan rasa ingin tahu
- 4. Guru mengamati keterampilan siswa dalam mengamati

Menanya:

- 1. Guru memotivasi, mendorong kreativitas dalam bentuk bertanya, memberi gagasan yang menarik dan menantang untuk didalami
- 2. Guru membahas dan diskusi mempertanyakan tentang masalah sehari-hari yang berkaitan tentang pergaulan sehat

Mengumpulkan Informasi:

- 1. Guru membimbing siswa untuk menggali informasi tentang masalah sehari-hari yang berkaitan tentang t pergaulan sehat
- 2. Guru membimbing siswa untuk mencari informasi dan mendiskusikan jawaban atas pertanyaan yang sudah disusun dan mengerjakan Latihan Siswa dan Aktivitas Siswa di buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan X dan mencari sumber belajar lain
- 3. Guru dapat menyediakan sumber belajar buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan X dan referensi lain
- 4. Guru dapat menjadi sumber belajar bagi siswa dengan memberikan konfirmasi atas jawaban siswa, atau menjelaskan jawaban pertanyaan kelompok
- 5. Guru dapat menunjukkan sumber belajar lain yang dapat dijadikan referensi untuk menjawab pertanyaan

Mengasosiasi:

- 1. Guru membimbing siswa untuk menganalisis penerapan materi tentang pergaulan sehat dalam masalah sehari-hari
- 2. Guru membimbing siswa untuk mendiskusikan hubungan atas berbagai informasi yang sudah diperoleh sebelumnya
- 3. Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

Mengomunikasikan:

- 1. Menyajikan secara tertulis atau lisan hasil pembelajaran, apa yang telah dipelajari, keterampilan atau materi yang masih perlu ditingkatkan, atau strategi atau konsep baru yang ditemukan berdasarkan apa yang dipelajari mengenai pergaulan sehat
- 2. Memberikan tanggapan hasil presentasi meliputi tanya jawab untuk mengonfirmasi, sanggahan dan alasan, tambahan informasi, atau melengkapi informasi ataupun tanggapan lainnya



3. Membuat rangkuman materi dari kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan

Penutup (30 Menit)

1. Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pembelajaran melalui tanya jawab klasikal dan mendorong siswa untuk selalu bersyukur atas karunia Tuhan
2. Guru melakukan refleksi dengan siswa atas manfaat proses pembelajaran yang telah dilakukan
3. Guru memberikan umpan balik atas proses pembelajaran dan hasil telaah individu maupun kelompok
4. Guru melakukan tes tertulis dengan menggunakan Uji Kompetensi atau soal yang disusun guru sesuai tujuan pembelajaran
5. Guru dapat meminta siswa untuk meningkatkan pemahamannya tentang konsep, prinsip, atau teori yang telah dipelajari dari buku-buku pelajaran yang relevan atau sumber informasi lainnya
6. Guru merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling, dan/atau memberikan tugas, baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar siswa
7. Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya

E. Alat, Media, dan Sumber Belajar

1. Alat : -
2. Media : - PowerPoint
3. Sumber belajar : - Buku paket
- Buku lain yang relevan
- Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan X

F. Penilaian

1. Teknik/jenis : kuis, tugas individu/kelompok, unjuk kerja, dan portofolio
2. Bentuk instrumen : pertanyaan lisan, tes tertulis, dan pengamatan sikap
3. Pedoman penskoran :

Penilaian Sikap

No.	Aspek yang Dinilai	Teknik Penilaian	Waktu Penilaian	Instrumen Penilaian	Keterangan
1.	Bersahabat/komunikatif	Pengamatan	Proses	Lembar pengamatan	
2.	Gemar membaca	Pengamatan	Proses	Lembar pengamatan	
3.	Kreatif	Pengamatan	Proses	Lembar pengamatan	
4.	Rasa ingin tahu	Pengamatan	Proses	Lembar pengamatan	

Keterangan:

1. **BT** (Belum Tampak), jika sama sekali tidak menunjukkan usaha sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas
2. **MT** (Mulai Tampak), jika menunjukkan sudah ada usaha sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas tetapi masih sedikit dan belum ajek/konsisten
3. **MB** (Mulai Berkembang), jika menunjukkan ada usaha sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas yang cukup sering dan mulai ajek/konsisten
4. **MK** (Membudaya), jika menunjukkan adanya usaha sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas secara terus-menerus dan ajek/konsisten

Penilaian Hasil

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Penilaian	Instrumen
1. Mengetahui makna pergaulan re-maja	Tes tertulis	Uraian	1. Sebutkan akibat pergaulan bebas!
2. Menganalisis sikap-sikap dalam pergaulan remaja yang telah di-pelajari			2. Apakah yang dimaksud dengan sehat menurut UU No. 23/1992?
3. Mengetahui penyebab pergaulan tidak sehat			3. Berikan contoh pergaulan bebas di sekitar Anda!
4. Menganalisis pergaulan remaja yang sehat			4. Sebutkan cara mencegah per-gaulan bebas!
5. Menganalisis pergaulan remaja yang tidak sehat			5. Mengapa remaja tidak boleh keluar dari jalur agama?
6. Menganalisis dan mengetahui pencegahan pergaulan tidak se-hat			

Mengetahui
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran



NIP. _____

NIP. _____



Rencana Pelaksanaan Pembelajaran 5

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/1&22
Satuan Pendidikan : MA ARIFAH GOWA

- Kompetensi Inti** :
- Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
 - Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, dan damai), santun, responsif dan proaktif 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
 - Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa inginnya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemasyarakatan, 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
 - Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan
- Kompetensi Dasar** :
- Menganalisis berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA), dan obat berbahaya lainnya
 - Mempresentasikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA), dan obat berbahaya lainnya
- Indikator** :
- Menjelaskan pengertian narkoba
 - Menjelaskan bahaya penyalahgunaan narkoba
 - Menjelaskan cara menghindari penyalahgunaan narkoba
- Alokasi Waktu** : 12 jam pelajaran (6 x pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat menjelaskan pengertian narkoba
- Siswa dapat menjelaskan bahaya penyalahgunaan narkoba
- Siswa dapat menjelaskan cara menghindari penyalahgunaan narkoba

Karakter siswa yang diharapkan:

- Bersahabat/komunikatif, disiplin, kreatif, dan peduli sosial

B. Materi Pembelajaran

Narkoba

Pertemuan Ke-19 s.d. 24

1. Definisi narkoba menurut Undang-undang No. 35 Tahun 2009 tentang Narkotika, dijelaskan bahwa narkotika merupakan zat buatan ataupun yang berasal dari tanaman yang memberikan efek halusinasi, menurunkan kesadaran, serta menyebabkan kecanduan.
2. Narkotika golongan I digunakan untuk iptek, dan reagensia diagnostik/laboratorium. Jenis ini menimbulkan potensi ketergantungan sangat tinggi.
Contoh: a. Opiat : morfin, heroin/putaw, petidin, dan candu.
b. Ganja : kanabis, marijuana, dan hashis.
c. Kokain : serbuk kokain, pasta kokain, dan daun koka.
3. Narkotika golongan II menimbulkan potensi ketergantungan tinggi dan hanya digunakan sebagai pilihan terakhir dalam pengobatan. Contoh: petidin, morfin, fentanil atau metadon.
4. Narkotika golongan III Jenis golongan ini hanya digunakan untuk rehabilitasi dan menimbulkan potensi ketergantungan ringan. Contoh: kodein dan difenoksilat
5. Psikotropika merupakan obat, baik alamiah maupun sintetis bukan narkotika, yang berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan saraf pusat yang menyebabkan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku.
6. Tanda-tanda gejala fisik orang yang menyalahgunakan narkoba sebagai berikut.
 - a. Berat badan turun drastis.
 - b. Mata cekung dan merah, muka pucat, dan bibir kehitaman.
 - c. Tanda berbintik merah seperti bekas gigitan nyamuk dan ada bekas luka sayatan.
 - d. Terdapat perubahan warna kulit di tempat bekas suntikan.
 - e. Mengeluarkan keringat yang berlebihan.
 - f. Sukar tidur dan mengantuk.

C. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : Saintifik
2. Model : *Inquiry learning* (Pembelajaran inkuiri)
3. Metode : Ceramah, diskusi, dan inkuiri

D. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan Ke-19 s.d. 24

Pendahuluan (30 Menit)

1. Guru mempersiapkan secara fisik dan psikis siswa untuk mengikuti pembelajaran dengan diawali berdoa, menanyakan kehadiran siswa, kebersihan dan kerapian kelas, kesiapan buku tulis dan sumber belajar
2. Guru memberi motivasi dengan membimbing siswa memahami tentang narkoba
3. Guru mengingatkan kembali tentang konsep-konsep yang telah dipelajari oleh siswa yang berhubungan dengan materi baru yang akan dipelajari
4. Guru melakukan apersepsi melalui tanya jawab tentang narkoba
5. Guru menyampaikan kompetensi dasar dan tujuan pembelajaran yang akan dicapai
6. Guru membimbing siswa melalui tanya jawab tentang manfaat proses pembelajaran
7. Guru menjelaskan materi dan kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan siswa

Kegiatan Inti (480 Menit)

Mengamati:

1. Guru meminta siswa mencermati masalah sehari-hari yang berkaitan dengan narkoba
2. Guru memberikan penjelasan singkat tentang narkoba, sehingga menumbuhkan rasa ingin tahu siswa
3. Guru memfasilitasi terjadinya interaksi antarsiswa serta antara siswa dengan guru, lingkungan, dan sumber belajar lainnya secara bersahabat/komunikatif, disiplin, kreatif, dan peduli sosial
4. Guru mengamati keterampilan siswa dalam mengamati

Menanya:

1. Guru memotivasi, mendorong kreativitas dalam bentuk bertanya, memberi gagasan yang menarik dan menantang untuk didalami
2. Guru membahas dan diskusi mempertanyakan tentang masalah sehari-hari yang berkaitan tentang narkoba

Mengumpulkan Informasi:

1. Guru membimbing siswa untuk menggali informasi tentang masalah sehari-hari yang berkaitan tentang narkoba
2. Guru membimbing siswa untuk mencari informasi dan mendiskusikan jawaban atas pertanyaan yang sudah disusun dan mengerjakan Latihan Siswa dan Aktivitas Siswa di buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan X dan mencari sumber belajar lain
3. Guru dapat menyediakan sumber belajar buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan X dan referensi lain
4. Guru dapat menjadi sumber belajar bagi siswa dengan memberikan konfirmasi atas jawaban siswa, atau menjelaskan jawaban pertanyaan kelompok
5. Guru dapat menunjukkan sumber belajar lain yang dapat dijadikan referensi untuk menjawab pertanyaan

Mengasosiasi:

1. Guru membimbing siswa untuk menganalisis penerapan narkoba
2. Guru membimbing siswa untuk mendiskusikan hubungan atas berbagai informasi yang sudah diperoleh sebelumnya
3. Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

Mengomunikasikan:

1. Menyajikan secara tertulis atau lisan hasil pembelajaran, apa yang telah dipelajari, keterampilan atau materi yang masih perlu ditingkatkan, atau strategi atau konsep baru yang ditemukan berdasarkan apa yang dipelajari mengenai narkoba
2. Memberikan tanggapan hasil presentasi meliputi tanya jawab untuk mengonfirmasi, sanggahan dan alasan, tambahan informasi, atau melengkapi informasi ataupun tanggapan lainnya
3. Membuat rangkuman materi dari kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan

Penutup (30 Menit)

1. Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pembelajaran melalui tanya jawab klasikal dan mendorong siswa untuk selalu bersyukur atas karunia Tuhan
2. Guru melakukan refleksi dengan siswa atas manfaat proses pembelajaran yang telah dilakukan
3. Guru memberikan umpan balik atas proses pembelajaran dan hasil telaah individu maupun kelompok
4. Guru melakukan tes tertulis dengan menggunakan Uji Kompetensi atau soal yang disusun guru sesuai tujuan pembelajaran
5. Guru dapat meminta siswa untuk meningkatkan pemahamannya tentang konsep, prinsip, atau teori yang telah dipelajari dari buku-buku pelajaran yang relevan atau sumber informasi lainnya
6. Guru merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling, dan/atau memberikan tugas, baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar siswa
7. Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya

E. Alat, Media, dan Sumber Belajar

1. Alat : -
2. Media : - PowerPoint
3. Sumber belajar : - Buku paket
- Buku lain yang relevan
- Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan X



F Penilaian

1. Teknik/jenis : kuis, tugas individu/kelompok, unjuk kerja, dan portofolio
2. Bentuk instrumen : pertanyaan lisan, tes tertulis, dan pengamatan sikap
3. Pedoman penskoran :

Penilaian Sikap

No.	Aspek yang Dinilai	Teknik Penilaian	Waktu Penilaian	Instrumen Penilaian	Keterangan
1.	Bersahabat/komunikatif	Pengamatan	Proses	Lembar pengamatan	
2.	Disiplin	Pengamatan	Proses	Lembar pengamatan	
3.	Kreatif	Pengamatan	Proses	Lembar pengamatan	
4.	Peduli sosial	Pengamatan	Proses	Lembar pengamatan	

Keterangan:

1. **BT** (Belum Tampak), jika sama sekali tidak menunjukkan usaha sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas
2. **MT** (Mulai Tampak), jika menunjukkan sudah ada usaha sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas tetapi masih sedikit dan belum ajek/konsisten
3. **MB** (Mulai Berkembang), jika menunjukkan ada usaha sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas yang cukup sering dan mulai ajek/konsisten
4. **MK** (Membudaya), jika menunjukkan adanya usaha sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas secara terus-menerus dan ajek/konsisten

Penilaian Hasil

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Penilaian	Instrumen
1. Menjelaskan pengertian narkoba 2. Menjelaskan bahaya penyalah-gunaan narkoba 3. Menjelaskan cara menghindari penyalahgunaan narkoba	Tes tertulis	Uraian	1. Apa yang dimaksud dengan sakau? 2. Apa yang dimaksud dengan nar-koba menurut Undang-Undang No. 35 Tahun 2009? 3. Sebutkan jenis narkotika golongan III! 4. Jelaskan yang dimaksud dengan obat halusinogen! 5. Sebutkan ciri-ciri orang yang kecanduan narkoba!

Mengetahui
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

NIP.

NIP.

