# 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

ARIAA

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:

 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

	Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Rı			ıgkı		Alokasi
	<u> </u>				1	2	3	4	5	Waktu
3.	Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, pro-sedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan hu-maniora dengan wawasan	Menganalisis kete-rampilan rangkaian gerak sederhana da-lam aktivitas spe-sifik senam lantai      Mempraktikkan ha-sil analisis keteram-pilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai	Mengetahui dan mem-praktikkan gerakan senam lantai Menganalisis macam-macam gerakan se-nam lantai yang te-lah dipelajari	- Senam lantai	7					12 x 45'
4.	kemanusiaan, kebang-saan, 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 Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan	3.7 Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ke-tukan) dalam akti-vitas gerak berira-ma 4.7 Mempratikkan hasil analisis gerak rang-kaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam ak-tivitas gerak	Mengetahui dan mem-praktikkan gerak ritmis Menganalisis gerak-an ritmis dengan va-riasi gerakan yang te-lah dipelajari	- Gerak ritmis		7				12 x 45'
	ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan	3.8 Menganalisis kete-rampilan satu gaya renang 4.8 Mempraktikkan ha-sil analisis keteram-pilan satu gaya re-nang	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'

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Rı 1	uang 2		gkup 4 5	Alokasi Waktu
	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	
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	Indikator		is Keg nbela	giatan jaran
rempetener ma	rtompotonor Buour	Pembelajaran	manato.	TM	PT	KMTT
3. Memahami, menerap-kan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingin-tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan hu-maniora dengan	3.6 Menganalisis keteram-pilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai 4.6 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak se-derhana dalam ak-tivitas spesifik se-nam 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			
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	3.7 Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ke-tukan) dalam akti-vitas gerak berirama 4.7 Mempratikkan hasil analisis gerak rang-kaian langkah dan ayunan lengan meng-ikuti irama (ketukan) dalam aktivitas 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			
masa-lah 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 4.8 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan satu gaya renang	Sejarah renang Manfaat renang Renang gaya be-bas (front crawl) Renang gaya da-da (breast stroke) Renang gaya punggung (back crawl)	Mengetahui sejarah o-lahraga renang 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	Indikator			giatan ijaran
		Pembelajaran		ТМ	РТ	KMTT
	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 se-hat antarremaja dan menjaga diri dari ke-hamilan 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			
	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			

	ngan: : Tatap Muka : Penugasan Terstruktur : Kegiatan Mandiri Tidak Terstruktur	
	Mengetahui Kepala Sekolah	Guru Mata Pelajaran
NIP.		NIP.





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	4.6	Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai Mempraktikkan hasil analisis 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			
	pengetahuan, tekno-logi, seni, budaya, dan humaniora de-ngan wawasan ke-manusiaan, kebang-saan, kenegaraan, dan peradaban ter-kait penyebab feno-mena dan		Menganalisis gerak rang-kaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ke-tukan) dalam aktivitas gerak berirama Mempratikkan hasil analisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti ira-ma (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama	Mengetahui dan mempraktik-kan gerak ritmis Menganalisis gerakan ritmis dengan variasi gerakan yang telah dipelajari			
4.	kejadian, serta menerapkan pengetahuan prose-dural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masa-lah Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan	3.8		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			
	ranah abstrak terkait dengan pengem-bangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan meto-de sesuai kaidah ke-ilmuan						



	Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar	Indikator	UH	UTS	LUS
ļ		·		011	013	L03
		Memahami konsep dan prin-sip pergaulan yang sehat antarremaja dan menjaga di-ri dari kehamilan pada usia sekolah     Mempresentasikan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antarremaja dan men-jaga diri dari kehamilan pada usia sekolah	remaja Menganalisis sikap-sikap da-lam pergaulan remaja yang telah dipelajari Mengetahui penyebab per-gaulan tidak sehat Menganalisis pergaulan			
		3.10 Menganalisis berbagai per-aturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, 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 ber-bahaya lainnya	Menjelaskan bahaya			

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 ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
- 4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu meng-gunakan metode sesuai kaidah keilmuan

		Kriteria	Ketuntasan	Minimal	
		Kriteria P	enetapan K	etuntasa	n
No.	Kompetensi Dasar dan Indikator	Kompleksitas	Daya Dukung	Intake	Nilai KKM (%)
1.	am lantai				
	Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana				
	dalam aktivitas spesifik senam lantai				
	Mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak se-derhana 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.	Mengetahui dan mempraktikkan gerak senam ritmis				
	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,				
4.	dan gaya punggung yang telah dipelajari				
4.	Mengetahui manfaat olahraga renang				
	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				
N .	pada usia sekolah				
	Mengetahui makna pergaulan remaja				



_						
				Ketuntasan enetapan K		n
Λ	No.	Kompetensi Dasar dan Indikator			tuntusu	Nilai
			Kompleksitas	Daya Dukung	Intake	KKM (%)
ſ		Menganalisis sikap-sikap dalam pergaulan remaja yang telah				
1	_	dipelajari				
1	5.	Mengetahui penyebab pergaulan tidak sehat				
1		Menganalisis pergaulan remaja yang sehat				
1		Menganalisis pergaulan remaja yang tidak sehat				
1		Menganalisis dan mengetahui pencegahan pergaulan tidak sehat				
1		Narkoba				
1		Menganalisis berbagai peraturan perundangan serta				
1		kon-sekuensi hukum bagi para pengguna dan				
1		pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif				
١		(NAPZA), dan obat berbahaya lainnya				
1		Mempresentasikan berbagai peraturan perundangan serta				
1		kon-sekuensi hukum bagi para pengguna dan				
1		pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif				
		(NAPZA), dan obat berbahaya lainnya				
1		Menjelaskan pengertian narkoba				
1		Menjelaskan bahaya penyalahgunaan narkoba				
1		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

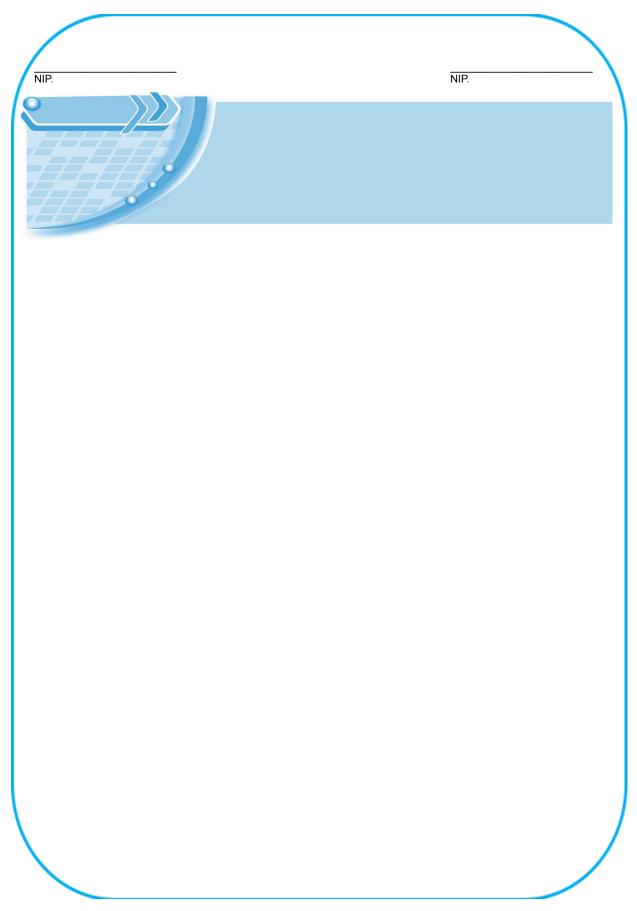
		Kriteria Ketuntasan Minimal										
No.	Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar	Kriter	ia Penetapan	Ketunta	asan							
		Kompleksita s	Daya Dukung	Intak e	Nilai KKM (%)							
1. 2.	Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong 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 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 narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA), dan obat											
4.	berbahaya lainnya  Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu meng-gunakan 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 narkotika, 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





# **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	12 JP	
		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		
	2.	Permainan bola kecil	12 JP	
	<del>-</del> -	Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk	12 01	
		menghasilkan koordinasi gerak yang baik		
		Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan		
		bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik		
	3.	Atletik	6 JP	
		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		
	4.	Bela diri	12 JP	
		Menganalisis keterampilan gerak seni dan olahraga bela diri untuk		
		menghasilkan gerak yang efektif		
		Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak seni dan olahraga bela		
	_ ا	diri untuk menghasilkan gerak yang efektif	40 10	
	5.	Kebugaran jasmani	12 JP	
		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		
		Jumlah	54 JP	
2	6.	Senam lantai	12 JP	
		Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas		
		spesifik senam lantai		
		Mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai		
	7.	Gerak ritmis	12 JP	
	l ' ·	Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti	12 01	
		irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama		
		Mempraktikkan hasil analisis gerak rangkaian langkah dan ayunan		
		lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama		
	8.	Renang	6 JP	
		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	ס אר	
		menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah		
		Mempresentasikan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat		
		antarremaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah		



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

			Bulan																														
No.	Materi Pokok/	Jml	Н	.la	nu	ari		T F	eh	rua	ri	г	M	are	_			Ap				Me	ıi.			Ju	ni		П	J	-	Ket.	
140.	Kompetensi Dasar	Jam	1		3		5		_		4	1		3		5	1	2	3	4	1	2		4	1	2		4	1		3	ī	itet.
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																	ers par ene naa apo						
3	Renang - Menganalisis ke-terampilan satu gaya renang - Mempraktikkan ha-sil analisis kete-rampilan satu gaya renang	6 JP									×		×																				



			Bulan																														
	Materi Pokok/	Jml	ш					_									Βι							_				_					
No	Kompetensi Dasar	Jam			inu					rua				aret				Аp	ril			Me				Ju					di_		Ket.
	Kompetensi Dasai	Jaili	1	2	3	4	5	1	2	3	4	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	6 JP													X																		
	- Mempresentasik an konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar- remaja dan men-jaga diri dari kehamilan pada usia sekolah																																
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																	×	x	x			×									
	Jumlah	48 JP																														$\Box$	

# 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

#### 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

#### 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

- 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
- 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

s lantai - Mengamati keadaan di sekitar untuk mem-praktikkan gerak se-derhana da-lam aktivitas - Mengamati keadaan di sekitar untuk mem-praktikkan senam lantai yang telah dipelajari - Mengetahui dapa - Observasi macam-maca - Observasi macam-maca macam-ma		petensi asar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Waktu	Sumber Belajar	Nilai Karakter
teknik dasar gerakan	3.6 Mes sket n r get see da akt spot see an rar get see da akt spot see da akt spot see see see see see see see see see se	terampila rangkaian rak -derhana -lam tivitas esifik -nam ntai empraktik an hasil alisis -terampil ngkaian rak der-hana lam tivitas e-sifik nam	- Senam	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 Infor-masi - Mengumpulkan infor-masi - Mengumpulkan infor-masi tentang senam lantai - Mengumpulkan infor-masi tentang senam lantai - Mengumpulkan infor-masi tentang senam lantai - Mengumpulkan infor-masi senam lantai - Menganalisis dan mempraktikkan ten-tang senam lantai - Menganalisis dan mempraktikkan ten-tang senam	<ul> <li>Menganalisis macam-maca m gerakan senam lantai yang telah dipelajari</li> <li>Mengetahui dan mempraktikka n gerakan se-nam lantai</li> </ul>	Sikap - Observasi Pengetahua n - Penugasan (Tugas Ter-struktur / Tugas Mandiri/ Tes Tertulis) Keterampila n - Portofolio		- Buku Pendi-di kan Jasmani , Olahra- ga, dan Kesehat -an X - Buku paket - Buku referens	Bersaha -bat/ko- munikat f Disiplin Tang-gu ng jawab Toleran-



			Kegiatan	Indikator	Penilaian	Waktu	Sumber	Nilai
	Dasar	Pembelajaran	Pembelajaran Mengomunikasikan				Belajar	Karaktor
/			- Mempresentasikan					
			hasil telaah tentang senam lantai					
			- Mempresentasikan					
			ha-sil telaah tentang					
			variasi teknik dasar gerakan senam					
			gerakan senam lantai					
	3.7 Menganali-	- Gerak ritmis	Mengamati	- Mengetahui	Sikap	12 x 45'	- Buku	Bersa-h
	sis gerak		- Membaca materi	dan	- Observasi		Pendi-di	abat/
	rangkaian langkah		ten-tang senam	mempraktikka n gerak ritmis	Pengetahua		kan Jasmani	komuni- katif
	dan ayunan		- Mengamati keadaan	- Menganalisis	- Penugasan		, Jasinani	Disiplin
	le-ngan		di sekitar untuk	gerakan ritmis	(Tugas		Olahra-	Tang-gu
	meng-ikuti		mem-praktikkan	dengan	Ter-struktur		ga, dan	ng
	irama (ketukan)		teknik da-sar gerak ritmis	variasi gerakan yang	Tugas		Kesehat -an X	jawab Toleran-
	dalam		Menanya	telah dipelajari	Mandiri/		- Buku	si
	akti-vitas		- Merumuskan		Tes		paket	
	gerak berirama		perta-nyaan tentang se-nam ritmis		Tertulis) Keterampila		- Buku referens	
	4.7 Mempraktik		- Merumuskan		n		i lain	
	-kan hasil		perta-nyaan tentang		- Portofolio			
	analisis		va-riasi teknik dasar		- Proyek			
	ge-rak rangkaian		ge-rak ritmis Mengumpulkan					
	langkah		Infor-masi					
	dan ayunan		- Mengumpulkan					
	le-ngan meng-ikuti		infor-masi tentang senam ritmis					
	irama		- Mengumpulkan					
	(ketukan)		infor-masi tentang					
	dalam		variasi teknik dasar					
	akti-vitas gerak		gerak ritmis Menalar/Mengasosia					
	berirama		si					
			- Menganalisis dan					
			mempraktikkan ten-tang senam					
			ritmis					
			- Menganalisis dan					
			mempraktikkan					
			ten-tang variasi teknik dasar gerak					
			ritmis					
			Mengomunikasikan					
			- Mempresentasikan hasil telaah tentang					
			senam ritmis					
			- Mempresentasikan					
			hasil telaah tentang					
			variasi teknik dasar gerak ritmis					



Materi Pok							
Kompetensi Dasar	ok/ Pembelaj aran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Waktu	Sumber Belajar	Nilai Karakter
3.8 Menganali s keterampil an sa gaya renang 4.8 Memprakti -kan has analisis ke-teramp an sa gaya renang	u k iil	Mengamati - Mengamati keadaan di sekitar untuk mem-praktikkan teknik da-sar gerakan renang gaya bebas, gaya dada, dan gaya punggung - Membaca materi ten-tang renang - Merumuskan perta-nyaan tentang renang - Merumuskan perta-nyaan tentang variasi teknik dasar gerakan renang gaya bebas, gaya dada, dan pung-gung Mengumpulkan infor-masi tentang renang - Mengumpulkan infor-masi tentang variasi teknik dasar gerakan renang yaya bebas, gaya dada, dan gaya punggung Mengamalisis dan mempraktikkan ten-tang renang - Menganalisis dan mempraktikkan ten-tang renang - Menganalisis dan mempraktikkan ten-tang variasi teknik dasar gerakan renang gaya bebas, gaya dada, dan gaya pung-gung Mengomunikasikan tentang renang - Mempresentasikan hasil telaah tentang renang - Mempresentasikan hasil telaah tentang variasi teknik dasar gerakan renang gaya bebas, gaya dada, dan gaya pung-gung Mengomunikasikan renang yariasi teknik dasar gerakan renang yaya bebas, gaya dada, dan gaya pung-gung	sejarah olah-raga renang - Mengetahui manfaat dari olahraga re-nang - Mengetahui dan memprak-tikk an teknik renang gaya bebas, gaya dada, dan ga-ya punggung - Menganalisis renang dengan variasi gaya be-bas, gaya da-da, dan gaya punggung telah dipelajari		6 x 45'	- Buku Pendi-di kan Jasmani , Olahra- ga, dan Kesehat -an X - Buku paket - Buku referens i lain	Disiplin Kerja keras Mandiri Tang-gu ng jawab



Materi Pok Kompetensi ok/ Dasar Pembelaj aran	Penilaian	Waktu	Sumber Belajar	Nilai Karakter
konsep dan prinsip per-gaulan yang sehat antar-remaj a dan menjaga di-ri dari keha-milan pada usia sekolah 4.9 Mempresen -tasikan kon-sep sehat antar-sepa dan per-gaulan sehat kena-milan pada usia sekolah 4.9 Mempresen -tasikan kon-sep sehat sehat per-gaulan sehat henama sehat	Penugasan (Tugas Ter-struktur / Tugas Mandiri/ Tes Tertulis)	6 x 45'	- Buku Pendi-di kan Jasmani , Olahra- ga, dan Kesehat -an X - Buku paket - Buku referens i lain	Disiplin Gemar memba- ca Kerja keras Rasa ingin tahu Religius Tang-gu ng jawab



Kompetensi Dasar	Materi Pok ok/ Pembelaj aran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Waktu	Sumber Belajar	Nilai Karakter
4.10 Menganalisis berbagai peraturan perundanga n serta kon-sekuen si hukum bagi para peng-guna dan pengedar narkotika, psikotropika , zat-zat adi-tif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya 4.11 Mempresen -tasikan ber-bagai per-aturan per-undang an serta kon-sekuen si hukum bagi para peng-guna dan pengedar narkotika, psikotropika , zat-zat adi-tif (NAPZA), dan obat berbahaya lainnya		Mengamati - Membaca materi ten-tang bahaya penya-lahgunaan narkoba - Mengamati keadaan sekitar untuk mema-hami bahaya penya-lahgunaan narkoba Menanya - Merumuskan perta-nyaan tentang narkoba - Merumuskan perta-nyaan tentang bahaya penyalahgunaan narkoba Mengumpulkan Infor-masi - Mengumpulkan Infor-masi tentang penya-lahgunaan narkoba - Mengumpulkan infor-masi tentang penya-lahgunaan narkoba - Mengumpulkan infor-masi tentang bahaya penyalahgunaan narkoba - Mengumpulkan infor-masi tentang bahaya penyalahgunaan narkoba  Menganalisis tentang bahaya penyalahgunaan nar-koba - Menganalisis tentang bahaya penyalahgunaan nar-koba - Mengomunikasikan - Mempresentasikan hasil telaah tentang penyalahgunaan nar-koba - Mempresentasikan hasil telaah tentang bahaya penyalahgu-naan nar-koba	<ul> <li>Menjelaskan bahaya penya-lahgun aan nar-koba</li> <li>Menjelaskan cara menghin-dari penyalah-gun aan nar-koba</li> </ul>	Sikap - Observasi Pengetahua n - Penugasan (Tugas Ter-struktur / Tugas Mandiri/ Tes Tertulis) Keterampila n - Porto-folio - Proyek	12 x 45'	- Buku Pendi-di kan Jasmani , Olahrga, dan Kesehat -an X - Buku paket - Buku referens i lain	Bersa-h abat/ komuni- katif Disiplin Kreatif Peduli sosial

Mengetahui	Guru Mata Pelajaran
Kepala Sekolah	



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 keteram-pilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai	- Senam lantai
3.7	Menganalisis gerak rangkaian lang-kah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama	4.7	Mempratikkan hasil analisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan meng-ikuti 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 per-aturan perundangan serta konsekuensi hu-kum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya	4.10	Mempresentasikan berbagai per-aturan perundangan serta kon-sekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, 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 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 meng-gunakan 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

I. 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)

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



- 2. Guru memberi motivasi dengan membimbing siswa memahami tentang senam lantai
- 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

#### Menanva:

- 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:

- Guru membimbing siswa untuk menggali informasi tentang masalah sehari-hari yang berkaitan tentang senam lantai
- 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
- 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
- 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

- Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pembelajaran melalui tanya jawab klasikal dan mendorong siswa untuk selalu bersyukur atas karunia Tuhan
- 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 : -

Media : - PowerPoint
 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	$\overline{}$
4.	Toleransi	Pengamatan	Proses	Lembar pengamatan	

#### Keterangan:

- BT (Belum Tampak), jika sama sekali tidak menunjukkan usaha sungguh-sungguh dalam menyelesaikan
- tugas

  MT (Mulai Tampak), jika menunjukkan sudah ada usaha sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas 2.
- MB (Mulai Berkembang), jika menunjukkan ada usaha sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas yang cukup sering dan mulai ajek/konsisten
- MK (Membudaya), jika menunjukkan adanya usaha sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas secara terus-menerus dan ajek/konsisten

#### Penilaian Hasil

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

Mengetahui Kepala Sekolah	Guru Mata Pelajaran
NIP.	NIP.



# Rencana Pelaksanaan Pembelajaran 2

Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

X/1&22 Kelas/Semester

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 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

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)

#### 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

#### 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, kelentukan, dan kontinuitas gerakan.
- Irama adalah tempo atau kecepatan gerak tetap, seperti 2/3, 3/4, 4/4, dan lainnya.
- Unsur-unsur yang harus ditekankan pada senam irama adalah kelentukan, kontinuitas, dan fleksibitas gerakan.
- Gerak dasar senam irama
  - a. Gerakan ayunan lengan
    - Ayunan satu lengan depan belakang
    - Ayunan satu lengan dari depan ke samping kiri
  - b. Gerakan langkah kaki
    - 1) Langkah biasa (looppas)
    - Langkah rapat (bijtrekpas)
    - Langkah keseimbangan (balanspas)
- 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.
  - Gerak kaki ke depan, ke belakang, dan kedua tangan direntangkan menyilang
  - b. Gerakan melangkah ke samping kedua tangan diayunkan ke samping

#### Metode Pembelajaran

: Saintifik Pendekatan

Inquiry learning (Pembelajaran inkuiri) Model

: Ceramah, diskusi, dan inkuiri Metode



#### D. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

#### Pertemuan Ke-7 s.d. 12

#### Pendahuluan (30 Menit)

- 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:

- 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:

- Guru membimbing siswa untuk menggali informasi tentang masalah sehari-hari yang berkaitan tentang gerak ritmis
- 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 belaiar lain
- 3. Guru dapat menyediakan sumber belajar buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan X dan referensi lain
- 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:

- 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)

- 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
- 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 : -
- Media : PowerPoint
   Sumber belajar : Buku paket
  - Buku lain yang relevan
  - Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan X

#### F. Penilaian

- Teknik/jenis : kuis, tugas individu/kelompok, unjuk kerja, dan portofolio
- 2. Bentuk instrumen : pertanyaan lisan, tes tertulis, dan pengamatan sikap
- 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
- MB (Mulai Berkembang), jika menunjukkan ada usaha sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas yang cukup sering dan mulai ajek/konsisten

  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
Mengetahui dan mempraktikkan gerak ritmis     Menganalisis gerakan ritmis de-ngan variasi gerakan yang telah dipelajari	Tes tertulis	Uraian	<ol> <li>Apa tujuan melakukan gerakan pendinginan setelah melakukan senam?</li> <li>Jelaskan cara melakukan langkah rapat!</li> <li>Sebutkan beberapa macam ge-rakan ayunan dalam senam irama!</li> <li>Bagaimana pakaian yang se-baiknya digunakan pada saat melakukan senam ritmis?</li> <li>Apa yang dimaksud dengan se-nam ritmis?</li> </ol>

Mengetahui Kepala Sekolah	Guru Mata Pelajaran
NIP.	NIP.





# Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

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 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

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

Mengetahui sejarah olahraga renang Indikator

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)

#### 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

#### 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).
- Manfaat renang, sebagai berikut.
  - Terhadap pertumbuhan tubuh
    - 1) Melancarkan peredaran darah.
    - Melatih pernapasan.
    - 3) Memperbaiki kinerja otot.
  - Terhadap psikologi kejiwaan
    - 1) Memupuk rasa keberanian.
    - Manambah percaya diri.
    - 3) Membangkitkan rasa gembira.
- Renang gaya bebas adalah gerakan renang yang dilakukan dengan cara menelungkupkan badan, di mana tangan dan kaki melakukan tarikan dan tendangan air secara bergantian.



- 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

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:

- 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
- 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
- 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:

- 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)

- 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
- 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 : -

Media : - PowerPoint
 Sumber belajar : - Buku paket





#### 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:

- 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	Tes tertulis	Uraian	Sebutkan manfaat renang terhadap psi-kologis seseorang!		
2.	Mengetahui dan memprak-tikkan teknik renang gaya bebas, gaya			<ol> <li>Sebutkan macam-macam bahaya yang dapat terjadi ketika melakukan olahraga air!</li> </ol>		
3.	dada, dan gaya punggung Menganalisis renang de-ngan variasi gaya			Bagaimanakah cara melakukan latihan gerakan tungkai sambil melucur telentang pada renang gaya punggung?		
	bebas, gaya dada, dan gaya pung-gung yang telah dipelajari			<ol> <li>Sebutkan periode masuk ke permukaan air putaran tangan dalam renang gaya bebas!</li> </ol>		
4.	Mengetahui manfaat dari olahraga renang			<ol><li>Bagaimana koordinasi gerak pada renang gaya dada?</li></ol>		

Mengetahui Kepala Sekolah	Guru Mata Pelajaran
NIP.	NIP.





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 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

Indikator

- 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.
- 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.
  - Berakhlak mulia.
  - 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 mengucap 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. Merenggangkan 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

#### ). Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

#### Pertemuan Ke-16 s.d. 18

#### Pendahuluan (30 Menit)

- 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
- 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
- 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:

- 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
- 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)

- 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 : -

Media : - PowerPoint
 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
- 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

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

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 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

 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 narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA), dan obat berbahaya lainnya

Mempresentasikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, 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,

menurunnya kesadaran, serta menyebabkan kecanduan.

2. Narkotika golongan I digunakan untuk iptek, dan reagensia diagnostik/laboratorium. Jenis ini menimbulkan potensii 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.
- Narkotika golongan III Jenis golongan ini hanya digunakan untuk rehabilitasi dan menimbulkan potensii ketergantungan ringan. Contoh: kodein dan difenoksilat
- 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. Barat 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)

- 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:

- 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
- 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:

- 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)

- 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
- 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
- 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 : -

Media : - PowerPoint
 Sumber belajar : - Buku paket

- Buku lain yang relevan

- Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan X



#### 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:

- 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

2. Menjelaskan bahaya penyalah-gunaan narkoba 3. Menjelaskan cara menghindari penyalahgunaan narkoba  mar-koba menurut Undang-Undang No. 35 Tahun 2009? 3. Sebutkan jenis narkotika golongan III!	lr	ndikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Penilaian	Instrumen
obat halusinogen!		narkoba Menjelaskan bahaya penyalah-gunaan narkoba Menjelaskan cara menghindari			Apa yang dimaksud dengan nar-koba menurut Undang-Undang No. 35 Tahun 2009?     Sebutkan jenis narkotika golongan III!     Jelaskan yang dimaksud dengan obat halusinogen!

Mengetahui Kepala Sekolah	Guru Mata Pelajaran
NIP.	NIP.

