



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

MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN OLAHRAGA
DAN REKREASI

SILABUS MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN KESETARAAN
PAKET B
PAKET B SETARA SMP/MTs

SILABUS MATA PELAJARAN PENDIDIKAN KESETARAAN PAKET B SETARA SMP/MTs

MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN REKREASI

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

KATA PENGANTAR

Direktur Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan

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

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

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

Direktur



Abdul Kahar
NIP. 196402071985031005

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
I. MODEL SILABUS KURIKULUM PENDIDIKAN KESETARAAN PROGRAM PAKET B	
A. Pendahuluan	1
B. Kompetensi Mata Pelajaran	2
C. Karakteristik Pembelajaran dan Penilaian Mata Pelajaran	3
D. Kontekstualisasi Pembelajaran pada Kurikulum Pendidikan Kesetaraan	8
E. Silabus Mata Pelajaran	9
II. KOMPETENSI DASAR, INDIKATOR, MATERI PEMBELAJARAN, DAN KEGIATAN PEMBELAJARAN	
A. TINGKATAN III (Setara Kelas VII-VIII SMP/MTs)	13
B. TINGKATAN IV (Setara Kelas IX SMP/MTs)	31

I. MODEL SILABUS KURIKULUM PENDIDIKAN KESETARAAN PROGRAM PAKET B

A. PENDAHULUAN

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

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

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

Kontekstualisasi kurikulum 2013 pendidikan kesetaraan digunakan sebagai dasar untuk menyusun silabus dan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) dengan memperhatikan karakteristik pembelajaran kesetaraan, yaitu menggunakan

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

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

B. KOMPETENSI MATA PELAJARAN

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

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

Pada program paket B setara SMP/MTs, kompetensi yang harus dicapai peserta didik dalam pembelajaran olahraga dan rekreasi adalah:

1. Memiliki keterampilan dalam melakukan teknik dan keterampilan berbagai pengembangan gerak spesifik pada aktivitas olahraga dan rekreasi, antara lain permainan bola besar dan bola kecil, beladiri, atletik, senam, gerak berirama, aktivitas air dan keselamatan diri, pengembangan kebugaran jasmani dan materi kesehatan.
2. Mampu menganalisa keterampilan berbagai aktivitas olahraga dan rekreasi dari pengamatan visual yang dilakukannya.
3. Mampu mengevaluasi keterampilan berbagai aktivitas olahraga dan rekreasi yang sudah dipraktikkannya.
4. Memiliki kecerdasan emosi dan penghayatan nilai-nilai sportivitas dan sosial dalam kehidupan sehari-hari.
5. Memiliki komitmen untuk hidup sehat melalui makanan sehat dan bergizi, pengetahuan akan P3K dan menghindari pergaulan negatif saat di jalan raya.

C. KARAKTERISTIK PEMBELAJARAN DAN PENILAIAN MATA PELAJARAN

1. Pembelajaran

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

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

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

Aktivitas pembelajaran:

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

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

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

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

- a. Komando, dimulai dari pemberian informasi dan peragaan berbagai keterampilan yang akan dipelajari, memberi kesempatan peserta didik untuk mencoba, mengatur giliran untuk mempraktikkan berbagai keterampilan, dan

memberikan komando kepada peserta didik untuk bergerak sesuai gilirannya. Guru memberikan umpan balik secara langsung maupun tertunda kepada peserta didik yang memerlukan secara klasikal.

- b. Latihan/penugasan, diperlukan bahan ajar berupa lembar tugas yang harus dipersiapkan oleh guru. Langkah pembelajaran dimulai dari membagi dan memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mempelajari tugas yang harus dikerjakan. Peserta didik melakukan tugas gerak sesuai dengan petunjuk yang ada pada lembar tugas. Guru memberikan umpan balik secara langsung kepada peserta didik selama proses pelaksanaan tugas berlangsung. Peserta didik dapat diorganisir secara perorangan, berpasangan, berkelompok, maupun klasikal dalam melaksanakan tugas/latihan.
- c. Resiprokal, pembelajaran diawali dengan menyampaikan tujuan pembelajaran dan langkah pembelajaran. Langkah selanjutnya peserta didik dengan pasangannya membaca teks dan mengamati gambar berbagai keterampilan pada lembar kerja yang dibagikan guru. Pemeran pelaku mencobakan keterampilan yang terdapat di dalam lembar kerja, dan pengamat melakukan pengamatan terhadap keterampilan yang dilakukan oleh pelaku. Jika terjadi kesalahan (keterampilan yang tidak sesuai dengan LKS) tugas pengamat memberikan masukan untuk dilakukan perbaikan. Langkah yang sama dilakukan setelah terjadi pergantian peran peserta didik yang semula menjadi pelaku akan berperan sebagai pengamat, demikian juga sebaliknya. Umpan balik dalam pembelajaran ini diperoleh dari sesama peserta didik (pasangannya).
- d. Periksadiri (*selfcheck*), gaya mengajar ini memberi kesempatan kepada peserta didik untuk memeriksa kemampuan dirinya dibandingkan dengan tugas gerak yang ada pada lembar periksa sendiri. Pernyataan ini berimplikasi bahwa guru harus menyediakan lembar periksa sendiri sebelum pembelajaran dilaksanakan. Lembar ini dibagikan, peserta didik menerima dan mempelajari serta mempraktikkan sesuai jumlah pengulangan yang disarankan. Jika peserta didik telah menguasai keterampilan ke-1, maka dipersilahkan untuk melanjutkan menuju keterampilan selanjutnya, dan jika belum maka harus mengulang kembali keterampilan tersebut. Demikian selanjutnya hingga keterampilan ke-n. Umpan balik dengan menggunakan gaya mengajar ini disediakan dalam lembar periksa sendiri, dan secara intrinsik (*intrinsic feedback*) oleh peserta didik.

- e. Inklusi, gaya mengajar ini memerlukan analisis faktor-faktor modifikasi sebelum diterapkan. Faktor-faktor modifikasi diperlukan untuk memfasilitasi peserta didik agar dapat belajar secara aktif sesuai dengan kemampuannya. Memiringkan mistar dalam pembelajaran lompat tinggi, mendekatkan jarak garis dalam permainan bolavoli, menurunkan keranjang pada pembelajaran shooting bolabasket merupakan contoh modifikasi agar seluruh peserta didik dapat belajar.

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

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

2. Penilaian

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

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

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

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

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

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

- a. Observasi sikap secara berkesinambungan;
- b. Penilaian diri untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan peserta didik yang bersangkutan;
- c. Penilaian antar peserta didik dengan instrumen antar peserta didik;
- d. Jurnal perilaku peserta didik;
- e. Tes tulis, lisan, dan penugasan (pekerjaan rumah dan atau proyek);
- f. Tes praktik berupa keterampilan melakukan suatu aktivitas sesuai dengan tuntutan kompetensi;
- g. Proyek pengerjaan tugas yang diberikan meliputi proses perencanaan, pelaksanaan, dan pelaporan;
- h. Portofolio, berupa kumpulan seluruh karya peserta didik dalam bidang pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam kurun waktu tertentu.

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

D. KONTEKTUALISASI PEMBELAJARAN PADA KURIKULUM PENDIDIKAN KESETERAAN

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

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

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

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

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

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

E. SILABUS MATA PELAJARAN

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

Silabus digunakan sebagai acuan untuk menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang berisi rincian materi pembelajaran, langkah kegiatan pembelajaran dan proses penilaian pembelajaran untuk mencapai seperangkat kompetensi dasar dan/atau indikator pencapaian kompetensi melalui tema/subtema tertentu yang kontekstual, dengan menggunakan bahan ajar, modul, sarana, media dan alat pembelajaran, serta sumber belajar lainnya. RPP disusun oleh pendidik/tutor untuk satu pertemuan atau lebih sesuai dengan dinamika dan kebutuhan, kondisi, kapasitas dan karakteristik peserta didik. Langkah pengembangan silabus minimal adalah sebagai berikut.

1. Mengkaji dan menentukan kompetensi dasar (KD), yaitu mengurutkan pasangan KD pengetahuan dan KD keterampilan berdasarkan hierarki konsep disiplin ilmu dan/atau tingkat kesulitan materi.

Kecuali pada mata pelajaran PPKn, mengurutkan pasangan KD sikap spiritual, KD sikap sosial, KD pengetahuan dan KD keterampilan berdasarkan hierarki konsep disiplin ilmu dan/atau tingkat kesulitan materi. Urutan pasangan KD tidak harus selalu sesuai dengan urutan dalam kurikulum.

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

4. Mengembangkan kegiatan pembelajaran untuk mencapai seperangkat kompetensi berdasarkan materi pembelajaran dan indikator pencapaian kompetensi untuk memandu penilaiannya. Pengembangan kegiatan pembelajaran disesuaikan dengan kebutuhan, kondisi, kapasitas dan karakteristik peserta didik, satuan pendidikan dan budaya masyarakat. Dalam mengembangkan kegiatan pembelajaran perlu diperhatikan:

- a. Melakukan analisis konteks terhadap aktivitas pembelajaran yang mungkin dilaksanakan sesuai dengan karakteristik KD dan kapasitas satuan pendidikan (ketersediaan sarana, sumber belajar, pendidik, dan sebagainya)
- b. Merumuskan aktivitas pembelajaran secara garis besar yang runtut, bervariasi, interaktif, dan komprehensif sesuai karakteristik peserta didik.
- c. Rancangan kegiatan pembelajaran memperhatikan karakteristik pendidikan kesetaraan yang pelaksanaannya bersifat tatap muka, tutorial, dan belajar mandiri.
- d. Perlu dipastikan kegiatan pembelajaran yang dirancang menjadi sarana untuk mencapai KD secara optimal.

Silabus dapat diperkaya atau dilengkapi dengan perkiraan alokasi waktu untuk menuntaskan pencapaian kompetensi, garis besar penilaian yang memberikan petunjuk tentang bentuk, jenis instrumen penilaian dan rumusan tugas yang perlu dikembangkan, serta sumber belajar yang meliputi alat, media, bahan ajar (buku, modul), sarana pembelajaran, sumber belajar alam dan sosial, serta lainnya yang disesuaikan dengan karakteristik kompetensi, indikator dan kapasitas peserta didik. Dengan demikian, pembelajaran matematika menjadi mudah diajarkan/dikelola oleh pendidik (*teachable*); mudah dipelajari oleh peserta didik (*learnable*); terukur pencapaiannya (*measurable assessable*), dan bermakna untuk dipelajari (*worth to learn*) sebagai bekal untuk kehidupan dan kelanjutan pendidikan peserta didik.

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

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

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

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

Program	: Paket B Setara SMP/MTs
Mata Pelajaran	: Pendidikan Olahraga dan Rekreasi
Tingkatan	: III Setara Kelas VII dan VIII
Kompetensi Inti Sikap Spiritual	: Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
Kompetensi Inti Sikap Sosial	: Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, dan percaya diri dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
Kompetensi Inti Pengetahuan	: Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata
Kompetensi Inti Keterampilan	: Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di satuan pendidikan dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
3.1 Memahami gerak dasar dalam berbagai permainan bola besar sederhana, tradisional dan atau rekreatif *)	<p>3.1.1 Mengidentifikasi jenis dan manfaat dari permainan bola besar yang terdapat di daerah setempat</p> <p>3.1.2 Mendiskusikan salah satu sejarah atau budaya dari permainan bola besar yang terdapat di daerah setempat</p> <p>3.1.3 Menjelaskan teknik dasar/keterampilan gerak permainan bola besar sederhana dan tradisional/ rekreatif yang ada di daerah setempat melalui berbagai media/referensi.</p> <p>3.1.4 Menjelaskan aturan umum permainan bola besar sederhana dan tradisional/ rekreatif yang ada di daerah setempat melalui berbagai media/referensi.</p>	<p>Permainan Bola Besar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Jenis <ul style="list-style-type: none"> a. Jenis umum (sepak bola, bola voli, bola basket) b. Tradisional/rekreatif (sepak takraw, bola tangan, ma'raga, dll) ▪ Manfaat ▪ Sejarah atau budaya dari permainan bola besar ▪ Teknik Dasar permainan <ul style="list-style-type: none"> a. Sepakbola (menendang, menahan bola/trapping, menggiring bola/dribbling, tipu, menyundul bola/heading, merebut bola/tackling, lemparan ke dalam / throw-in) b. Bolavoli (passing, servis, smash/spike, block/bendungan) c. Bolabasket (melempar bola, menangkap bola, menggiring bola, lay up shoot, pivot, rebound) d. Sepak takraw e. Bola tangan f. Ma'raga (Bugis) ▪ Aturan Umum permainan <ul style="list-style-type: none"> a. Sepakbola (jumlah pemain, ketentuan permainan, dll) b. Bolavoli (jumlah pemain, ketentuan permainan, dll) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mengamati berbagai gambar bola besar dan menyebutkan termasuk pada jenis permainan bola besar apa. ▪ Mengumpulkan data dan mengelompokkan jenis permainan bola besar secara umum dan tradisional/ rekreatif dari berbagai sumber. ▪ Mengkaji dari berbagai sumber informasi tentang sejarah atau budaya dan manfaat dari setiap jenis permainan bola besar sederhana dan tradisional/ rekreatif untuk menumbuhkan rasa cinta pada budaya setempat. ▪ Mengidentifikasi permainan bola besar yang terdapat di daerah setempat untuk menumbuhkan kepekaan terhadap lingkungan sekitarnya. ▪ Mendiskusikan berbagai teknik dasar dan aturan permainan bola besar sederhana dan tradisional/ rekreatif daerah setempat untuk menumbuhkan rasa ingin tahu dan cinta tanah air. ▪ Mempresentasikan hasil diskusi tentang teknik dan aturan permainan bola besar daerahnya dengan percaya diri dan santun. ▪ Mempraktikkan dan melatih teknik/gerak dasar permainan bola besar sederhana dan tradisional/ rekreatif daerah setempat sebagai upaya melestarikan budaya daerah.

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
4.1 Mempraktikkan gerak dasar dalam berbagai permainan bola besar sederhana, tradisional dan atau rekreatif *)	<p>4.1.1 Mengomunikasikan jenis dan manfaat dari permainan bola besar yang terdapat di daerah setempat</p> <p>4.1.2 Mengomunikasikan salah satu sejarah atau budaya dari permainan bola besar yang terdapat di daerah setempat</p> <p>4.1.3 Melatihkan teknik dasar/keterampilan gerak permainan bola besar sederhana dan tradisional/ rekreatif yang ada di daerah setempat.</p> <p>4.1.4 Mempraktikkan aturan umum permainan bola besar sederhana dan tradisional/ rekreatif yang ada di daerah setempat.</p>	<p>c. Bolabasket (jumlah pemain, ketentuan permainan, dll)</p> <p>d. Sepak takraw</p> <p>e. Bola tangan</p> <p>f. Ma'raga (Bugis)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sarana prasarana (lapangan dan alat/sarana permainan untuk sepakbola, bolavoli, bolabasket, sepak takraw, bola tangan, ma'raga) 	
3.2 Memahami variasi gerak dasar (satu pola gerak dilakukan dengan berbagai cara) dalam berbagai permainan bola besar sederhana, tradisional dan atau rekreatif *)	<p>3.2.1 Mengidentifikasi variasi teknik/keterampilan gerak dasar permainan bola besar sederhana yang ada di daerah setempat melalui berbagai media/referensi.</p> <p>3.2.2 Mengidentifikasi variasi teknik/keterampilan gerak dasar permainan bola besar tradisional/ rekreatif yang ada di daerah setempat melalui berbagai media/referensi.</p>	<p>Permainan Bola Besar</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Teknik permainan dengan berbagai variasi <ul style="list-style-type: none"> a. Bola besar sederhana (sepakbola: menggiring bola pada garis lurus, menggiring bola mengikuti teman, menggiring bola dalam lingkaran, dan posisi pemain dalam permainan sepakbola; bolavoli: passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas; dan bola basket: gerak menangkap dengan melempar, menangkap dan passing berbanjar, menangkap dan passing formasi lingkaran) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mengenali berbagai variasi teknik gerak dasar dari permainan bola besar yang ada di daerah setempat ▪ Melakukan survey di masyarakat setempat tentang variasi teknik gerak dasar permainan bola besar sederhana dan tradisional/ rekreatif melalui observasi, wawancara, dan kajian dokumen/literatur dengan menggunakan panduan yang telah dipersiapkan sebelumnya. ▪ Menginterpretasi data hasil survey tentang variasi teknik gerak dasar permainan bola besar sederhana dan tradisional/ rekreatif dikaitkan dengan konsep teknik gerak dasar yang telah dipelajarinya sehingga tumbuh rasa percaya diri dan berani mempraktikkan variasi teknik dasar permainan bola besar saat berolahraga.

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
4.2 Mempraktikkan variasi gerak dasar (satu pola gerak dilakukan dengan berbagai cara) dalam berbagai permainan bola besar sederhana, tradisional dan atau rekreatif *)	4.2.1 Melatihkan variasi teknik/keterampilan gerak dasar permainan bola besar sederhana yang ada di daerah setempat. 4.2.2 Mempraktikkan variasi teknik/keterampilan gerak dasar permainan bola besar tradisional/rekreatif yang ada di daerah setempat.	b. Bola besar tradisional/rekreatif (sepak takraw, bola tangan, ma'raga)	<ul style="list-style-type: none"> Mempraktikkan dan melatihkan berbagai variasi teknik gerak dasar permainan bola besar sederhana dan tradisional/rekreatif yang ada di daerah setempat dengan bekerjasama dan toleran antar individu/kelompok. Mengomunikasikan pengalaman mempraktikkan berbagai variasi teknik dasar permainan bola besar dengan jujur dan santun.
3.3 Memahami gerak dasar dalam berbagai permainan bola kecil sederhana, tradisional dan atau rekreatif *)	3.3.1 Menyebutkan jenis dan manfaat dari permainan bola kecil yang terdapat di daerah setempat 3.3.2 Mendiskusikan salah satu sejarah atau budaya dari permainan bola kecil yang terdapat di daerah setempat 3.3.3 Menjelaskan teknik dasar/keterampilan gerak permainan bola kecil sederhana dan tradisional/rekreatif yang ada di daerah setempat melalui berbagai media/referensi. 3.3.4 Menjelaskan aturan umum permainan bola kecil sederhana dan tradisional/rekreatif yang ada di daerah setempat melalui berbagai media/referensi.	Permainan Bola Kecil: <ul style="list-style-type: none"> Jenis <ol style="list-style-type: none"> Jenis umum (tenis meja, tenis, bulutangkis, softball, tolak peluru) Tradisional/rekreatif (kasti, bola bekel, boi-boian, gundu, dll) Manfaat Sejarah atau budaya dari permainan bola besar Teknik Dasar permainan <ol style="list-style-type: none"> Tenis meja Tenis Bulu tangkis Softball Tolak peluru Kasti, Bola bekel Boi-boian Gundu 	<ul style="list-style-type: none"> Mengamati berbagai gambar bola kecil dan menyebutkan termasuk pada jenis permainan bola besar apa. Mengumpulkan data dan mengelompokkan jenis permainan bola kecil secara umum dan tradisional/rekreatif dari berbagai sumber. Mengkaji dari berbagai sumber informasi tentang sejarah atau budaya dan manfaat dari setiap jenis permainan bola kecil sederhana dan tradisional/rekreatif untuk menumbuhkan rasa cinta pada budaya setempat. Mengidentifikasi permainan bola kecil yang terdapat di daerah setempat untuk menumbuhkan kepekaan terhadap lingkungan sekitarnya. Mendiskusikan berbagai teknik dasar dan aturan permainan bola kecil sederhana dan tradisional/rekreatif daerah setempat untuk menumbuhkan rasa ingin tahu dan cinta tanah air. Mempresentasikan hasil diskusi tentang teknik dan aturan permainan bola kecil daerahnya dengan percaya diri dan santun.

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
4.3 Mempraktikkan gerak dasar dalam berbagai permainan bola kecil sederhana, tradisional dan atau rekreatif *)	4.3.1 Mengomunikasikan jenis dan manfaat dari permainan bola besar yang terdapat di daerah setempat. 4.3.2 Mengomunikasikan salah satu sejarah atau budaya dari permainan bola kecil yang terdapat di daerah setempat 4.3.3 Melatihkan teknik dasar/keterampilan gerak permainan bola besar sederhana dan tradisional/rekreatif yang ada di daerah setempat. 4.3.4 Mempraktikkan aturan umum permainan bola besar sederhana dan tradisional/rekreatif yang ada di daerah setempat.	Aturan Umum permainan <ol style="list-style-type: none"> Tenis meja (jumlah pemain, ketentuan permainan, dll) Tenis (jumlah pemain, ketentuan permainan, dll) Bulu tangkis (jumlah pemain, ketentuan permainan, dll) Softball (jumlah pemain, ketentuan permainan, dll) Tolak peluru Kasti Bola bekel Boi-boian Gundu Sarana prasarana (lapangan dan alat/sarana permainan untuk tenis meja, tenis, bulutangkis, softball, tolak peluru, kasti, bola bekel, boi-boian, gundu)	<ul style="list-style-type: none"> Mempraktikkan dan melatihkan teknik/gerak dasar permainan bola besar sederhana dan tradisional/rekreatif daerah setempat sebagai upaya melestarikan budaya daerah.
3.4 Memahami variasi gerak dasar (satu pola gerak dilakukan dengan berbagai cara) dalam berbagai permainan bola kecil sederhana, tradisional dan atau rekreatif *)	3.4.1 Mengidentifikasi variasi teknik/keterampilan gerak dasar permainan bola kecil sederhana yang ada di daerah setempat melalui berbagai media/referensi. 3.4.2 Mengidentifikasi variasi teknik/keterampilan gerak dasar permainan bola kecil tradisional/ rekreatif yang ada di daerah setempat melalui berbagai media/referensi.	Permainan Bola Kecil <ul style="list-style-type: none"> Teknik permainan dengan berbagai variasi <ol style="list-style-type: none"> Bola kecil sederhana (tenis meja, tenis, bulutangkis, softball, tolak peluru) Bola kecil tradisional/rekreatif (kasti, bola bekel, boi-boian, gundu) Sejarah permainan bola kecil Permainan bola kecil yang diseleksi 	<ul style="list-style-type: none"> Mengenali berbagai variasi teknik gerak dasar dari permainan bola kecil yang ada di daerah setempat Melakukan survey di masyarakat setempat tentang variasi teknik gerak dasar permainan bola kecil sederhana dan tradisional/rekreatif melalui observasi, wawancara, dan kajian dokumen/literatur dengan menggunakan panduan yang telah dipersiapkan sebelumnya. Menginterpretasi data hasil survey tentang variasi teknik gerak dasar permainan bola kecil sederhana dan tradisional/rekreatif dikaitkan dengan konsep teknik gerak dasar yang telah dipelajarinya sehingga tumbuh rasa percaya diri dan berani mempraktikkan variasi teknik dasar permainan bola besar saat berolahraga.

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
4.4 Mempraktikkan variasi (satu pola gerak dilakukan dengan berbagai cara) gerak dasar dalam berbagai permainan bola kecil sederhana, tradisional dan atau rekreatif *)	4.4.1 Melatihkan variasi teknik/ keterampilan gerak dasar permainan bola kecil sederhana yang ada di daerah setempat. 4.4.2 Mempraktikkan variasi teknik/ keterampilan gerak dasar permainan bola kecil tradisional/ rekreatif yang ada di daerah setempat.	<ul style="list-style-type: none"> Bermain bola kecil dengan peraturan yang disederhanakan dan dilaksanakan dengan penuh sportifitas Sarana dan prasarana latihan 	<ul style="list-style-type: none"> Mempraktikkan dan melatih berbagai variasi teknik gerak dasar permainan bola kecil sederhana dan tradisional/rekreatif yang ada di daerah setempat dengan bekerjasama dan toleran antar individu/ kelompok. Mengomunikasikan pengalaman mempraktikkan berbagai variasi teknik dasar permainan bola kecil dengan jujur dan santun.
3.5 Memahami gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana, tradisional dan atau rekreatif *)	3.5.1 Mengidentifikasi gerak dasar jalan 3.5.2 Mengidentifikasi gerak dasar lari 3.5.3 Mengidentifikasi gerak dasar lompat 3.5.4 Mengidentifikasi gerak dasar lempar	<p>Jalan Cepat:</p> <ul style="list-style-type: none"> Start Gerakan jalan cepat Memasuki garis finish <p>Lari Jarak Pendek:</p> <ul style="list-style-type: none"> Start Gerakan lari jarak pendek Memasuki garis finish <p>Lompat Jauh:</p> <ul style="list-style-type: none"> Awalan Tolakan Melayang di udara <p>Mendarat</p> <p>Tolak Peluru:</p> <ul style="list-style-type: none"> Memegang peluru Awalan Menolak peluru Gerak lanjutan 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik jalan cepat (gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finish) Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran Siswa menerima umpan balik dari guru Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan Siswa mencoba tugas gerak spesifik jalan cepat ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak spesifik lari jarak pendek (gerak start, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis finish) Siswa mencoba dan melakukan gerak spesifik lari jarak pendek (gerak start, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis finish) dengan berbagai posisi baik tanpa awalan maupun dengan awalan
4.5 Mempraktikkan gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana, tradisional dan atau rekreatif *)	4.5.1 Mempraktikkan gerak dasar jalan dalam berbagai permainan sederhana tradisional dan atau rekreatif 4.5.2 Mempraktikkan gerak dasar lari dalam berbagai permainan sederhana tradisional dan atau rekreatif		

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
	4.5.3 Mempraktikkan gerak dasar lompat dalam berbagai permainan sederhana tradisional dan atau rekreatif 4.5.4 Mempraktikkan gerak dasar lempar dalam berbagai permainan sederhana tradisional dan atau rekreatif		<ul style="list-style-type: none"> Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. Siswa memperagakan hasil belajar gerak spesifik lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.
3.6 Memahami variasi gerak dasar (satu pola gerak dilakukan dengan berbagai cara) jalan, lari, lompat, dan lempar sederhana, tradisional dan atau rekreatif *)	3.6.1 Mengidentifikasi variasi gerak dasar jalan dan lari 3.6.2 Mengidentifikasi variasi gerak dasar lompat dan lempar	<p>Jalan Cepat:</p> <ul style="list-style-type: none"> Variasi start Variasi gerakan jalan Variasi memasuki garis finish <p>Lari Jarak Pendek:</p> <ul style="list-style-type: none"> Variasi start Variasi gerakan lari jarak pendek Variasi memasuki garis finish <p>Lompat Jauh:</p> <ul style="list-style-type: none"> Variasi awalan Variasi tolakan Variasi melayang di udara Variasi mendarat <p>Tolak Peluru:</p> <ul style="list-style-type: none"> Variasi memegang peluru Variasi awalan Variasi menolak peluru Variasi gerak lanjutan 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik lompat jauh (gerak awalan, tolakan/ tumpuan, melayang di udara, dan mendarat) Siswa mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri. Siswa melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (tolakan/tumpuan), maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua (awalan), dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi Siswa mendapatkan umpan balik secara intrinsik (<i>intrinsic feedback</i>) dari diri sendiri Siswa melakukan gerak spesifik lompat jauh ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional yang dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama Umpan balik disediakan dalam lembar periksa sendiri.

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
4.6 Mempraktikkan variasi gerak dasar (satu pola gerak dilakukan dengan berbagai cara) jalan, lari, lompat, dan lempar sederhana, tradisional dan atau rekreatif *)	4.6.1 Mempraktikkan variasi gerak dasar jalan dan lari secara sederhana, tradisional, dan atau rekreatif 4.6.2 Mempraktikkan variasi gerak dasar lompat dan lempar secara sederhana, tradisional, dan atau rekreatif		<ul style="list-style-type: none"> Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan). Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. Siswa menerima umpan balik dari guru Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan Siswa mencoba tugas gerak spesifik tolak peluru ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
3.7 Memahami gerak dasar seni beladiri. **)	3.7.1 Mengidentifikasi gerak dasar seni bela diri	Beladiri: <ul style="list-style-type: none"> Kuda-kuda Pola langkah Pukulan Tendangan Tangkisan Elakan Hindaran 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai gerak spesifik beladiri (sikap kuda-kuda dan pola langkah, serangan dengan tangan, serangan dengan kaki, belaan, dan elakan) Siswa membagi diri ke dalam kelompok sesuai dengan petunjuk guru Siswa merancang rangkain gerak (jurus) seni beladiri sesuai dengan gerakan yang dikuasai dan kreativitas kelompok dalam bentuk tulisan dan gambar (paling tidak memuat dua puluh gerakan dan menuju tiga arah Setiap anggota kelompok mencoba secara bersama-sama hasil rancangan jurus tersebut dan saling memberikan umpan balik Siswa memaparkan hasil rancangan kelompoknya, disertai peragaan seluruh anggota kelompok secara bergantian di depan kelas dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama
4.7 Mempraktikkan gerak dasar seni beladiri. **)	4.7.1 Mempraktikkan gerak dasar seni beladiri		

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
3.8 Memahami variasi gerak dasar (satu pola gerak dilakukan dengan berbagai cara) seni beladiri	3.8.1 Mengidentifikasi variasi gerak dasar seni bela diri	Bela diri: <ul style="list-style-type: none"> Variasi kuda-kuda Variasi pola langkah Variasi pukulan Variasi tendangan Variasi tangkisan Variasi elakan Variasi hindaran 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik beladiri (gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, hindaran) Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi "pelaku" dan siapa yang menjadi "pengamat". Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja) Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru Siswa mencoba tugas variasi gerak spesifik beladiri ke dalam rangkaian gerak sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
4.8 Mempraktikkan variasi gerak dasar (satu pola gerak dilakukan dengan berbagai cara) seni beladiri	4.8.1 Mempraktikkan variasi gerak dasar seni bela diri		
3.9 Memahami konsep peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (latihan: daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya	3.9.1 Mengidentifikasi konsep peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan daya tahan dan pengukuran hasilnya 3.9.2 Mengidentifikasi konsep peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan kekuatan dan pengukuran hasilnya	Latihan dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan: <ul style="list-style-type: none"> Komposisi tubuh Daya tahan jantung dan paru-paru/ cardiovascular Daya tahan otot Kelenturan Kekuatan Pengukuran kebugaran jasmani 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan jantung dan paru-paru (cardiovascular), daya tahan otot, kelenturan, dan kekuatan), serta pengukurannya. Siswa mencoba latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang telah diperagakan oleh guru

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
	3.9.3 Mengidentifikasi konsep peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan kekuatan dan pengukuran hasilnya		<ul style="list-style-type: none"> Siswa mempraktikkan secara berulang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal
	3.9.4 Mengidentifikasi konsep peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan kelenturan dan pengukuran hasilnya		
4.9 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (latihan: daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya	4.9.1 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan latihan: daya tahan dan pengukuran hasilnya		
	4.9.2 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan latihan: kekuatan dan pengukuran hasilnya		
	4.9.3 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan latihan: kekuatan dan pengukuran hasilnya		

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
3.10 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya	3.10.1 Mengidentifikasi konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya	<ul style="list-style-type: none"> Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) Pengukuran kebugaran jasmani 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) dan pengukurannya Siswa mencoba latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya yang telah diperagakan oleh guru Siswa mempraktikkan secara berulang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal
4.10 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya	4.10.1 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan kecepatan, serta pengukuran hasilnya		
	4.10.2 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan kelincahan serta pengukuran hasilnya		
	4.10.3 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan kecepatan keseimbangan serta pengukuran hasilnya		
	4.10.4 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan kecepatan koordinasi) serta pengukuran hasilnya		

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
3.11 Memahami berbagai keterampilan dasar senam lantai	3.11.1 Mengidentifikasi berbagai keterampilan dasar senam lantai	Senam Lantai: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Keseimbangan menggunakan kaki ▪ Keseimbangan menggunakan lengan ▪ Keseimbangan menggunakan kepala ▪ Guling ke depan ▪ Guling ke belakang 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik senam lantai (gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang) ▪ Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran ▪ Siswa menerima umpan balik dari guru ▪ Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan ▪ Siswa mencoba tugas rangkaian gerak spesifik senam lantai dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.
4.11 Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar senam lantai	4.11.1 Mempraktikkan keterampilan dasar guling depan senam lantai 4.11.2 Mempraktikkan keterampilan dasar guling belakang senam lantai		
3.12 Memahami kombinasi keterampilan (menggabungkan dua atau lebih keterampilan gerak dasar) dalam bentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas senam lantai	3.12.1 Mengidentifikasi kombinasi keterampilan guling depan dan guling belakang dalam bentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas senam lantai 3.12.2 Mengidentifikasi kombinasi keterampilan guling depan, guling belakang, meroda, head spring, hand spring dalam bentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas senam lantai	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kombinasi keseimbangan menggunakan kaki ▪ Kombinasi keseimbangan menggunakan lengan ▪ Kombinasi keseimbangan menggunakan kepala ▪ Kombinasi guling ke depan dan guling ke belakang 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan ▪ Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja yang berisi perintah dan indikator tugas kombinasi gerak spesifik senam lantai (gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, dan guling dan belakang) ▪ Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi "pelaku" dan siapa yang menjadi "pengamat". Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja).

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
4.12 Mempraktikkan kombinasi keterampilan (menggabungkan dua atau lebih keterampilan gerak dasar) dalam bentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas senam lantai	4.12.1 Mempraktikkan kombinasi keterampilan guling depan dan guling belakang dalam bentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas senam lantai 4.12.2 Mempraktikkan kombinasi keterampilan guling depan, guling belakang, meroda, head spring, jand spring dalam bentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas senam lantai		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru ▪ Siswa mencoba tugas gerak spesifik senam lantai ke dalam rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama
3.13 Memahami variasi gerak (satu pola gerak dilakukan dengan berbagai cara) dan kombinasi gerak (menggabungkan dua atau lebih keterampilan gerak dalam bentuk rangkaian langkah, ayunan lengan, dan atau gerak anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama	3.13.1 Mengidentifikasi variasi gerak dan kombinasi gerak tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama 3.13.2 Mengidentifikasi variasi gerak dan kombinasi gerak tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama melalui berbagai media/referensi	Aktivitas Gerak Berirama: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Langkah dasar ▪ Gerak dan ayunan lengan dan tangan ▪ Pelurusan sendi tubuh ▪ Irama gerak 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Siswa menyimak tujuan pembelajaran, dan penjelasan permasalahan yang akan diselesaikan mengenai gerak spesifik dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak) ▪ Siswa menyimak langkah-langkah menyelesaikan masalah dalam aktivitas gerak berirama ▪ Siswa mengumpulkan informasi yang sesuai, mencoba gerak dasar berirama untuk mendapatkan penjelasan dan pemecahan masalah, serta menerima umpan balik dari guru ▪ Siswa berbagi tugas dengan teman dalam merencanakan dan menyiapkan karya sebagai laporan untuk menjawab permasalahan sesuai arahan guru

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
4.13 Mempraktikkan variasi gerak (satu pola gerak dilakukan dengan berbagai cara) dan kombinasi gerak (menggabungkan dua atau lebih keterampilan gerak dalam bentuk rangkaian langkah, ayunan lengan, dan atau gerak anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama	4.13.1 Mempraktikkan variasi gerak dan kombinasi gerak langkah dalam aktivitas gerak berirama 4.13.2 Mempraktikkan variasi gerak dan kombinasi gerak ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama 4.13.3 Mempraktikkan variasi gerak dan kombinasi gerak anggota tubuh dalam aktivitas gerak berirama		<ul style="list-style-type: none"> Siswa bersama kelompok memaparkan temuan dan karyanya di depan kelas secara bergantian dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
3.14 Memahami variasi (satu pola gerak dilakukan dengan berbagai cara) dan kombinasi (menggabungkan dua atau lebih keterampilan gerak dasar) gerak berbentuk rangkaian langkah, ayunan lengan, dan gerak anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti latihan dalam aktivitas gerak berirama	3.14.1 Mengidentifikasi variasi dan kombinasi rangkaian langkah, ayunan lengan, dan gerak anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti latihan dalam aktivitas gerak berirama		

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
4.14 Mempraktikkan prosedur variasi (satu pola gerak dilakukan dengan berbagai cara) dan kombinasi (menggabungkan dua atau lebih keterampilan gerak dasar) gerak berbentuk rangkaian langkah, ayunan lengan, dan gerak anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti latihan dalam aktivitas gerak berirama	4.14.1 Mempraktikkan prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti latihan dalam aktivitas gerak berirama 4.14.2 Mempraktikkan prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti latihan dalam aktivitas gerak berirama 4.14.3 Mempraktikkan prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah, ayunan lengan dan gerak anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti latihan dalam aktivitas gerak berirama		

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
3.15 Memahami gerak dasar salah satu gaya renang dengan koordinasi gerak yang baik. (***)	3.15.1 Mengidentifikasi gerak dasar salah satu gaya renang dengan koordinasi gerak yang baik	Aktivitas Renang: <ul style="list-style-type: none"> Pengenalan di air Gerakan meluncur Gerakan kaki Gerakan lengan Gerakan mengambil napas Koordinasi gerakan 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai gerak spesifik aktivitas air (gerak pengenalan di air, meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan) Siswa mencoba gerak spesifik aktivitas air yang telah diperagakan oleh guru Siswa mempraktikkan secara berulang berbagai gerak spesifik aktivitas air sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal
4.15 Mempraktikkan gerak dasar salah satu gaya renang dengan koordinasi gerak yang baik. (***)	4.15.1 Mempraktikkan gerak dasar renang gaya bebas dengan koordinasi gerak yang baik 4.15.2 Mempraktikkan gerak dasar renang gaya punggung dengan koordinasi gerak yang baik	Aktivitas Renang: <ul style="list-style-type: none"> Variasi gerakan meluncur Variasi gerakan kaki Variasi gerakan lengan Variasi gerakan mengambil napas Koordinasi gerakan 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik aktivitas air (gerak meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan) Siswa mencoba dan melakukan variasi gerak spesifik aktivitas air (gerak meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan) Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru Siswa memperagakan hasil belajar variasi gerak spesifik aktivitas air ke dalam perlombaan yang sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama
3.16 Memahami gerak dasar salah satu gaya renang dalam permainan air dengan atau tanpa alat (***)	3.16.1 Mengidentifikasi gerak dasar renang gaya bebas dan gaya punggung dalam permainan air dengan atau tanpa alat	Aktivitas Renang: <ul style="list-style-type: none"> Variasi gerakan meluncur Variasi gerakan kaki Variasi gerakan lengan Variasi gerakan mengambil napas Koordinasi gerakan 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik aktivitas air (gerak meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan) Siswa mencoba dan melakukan variasi gerak spesifik aktivitas air (gerak meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan) Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru Siswa memperagakan hasil belajar variasi gerak spesifik aktivitas air ke dalam perlombaan yang sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama
4.16 Mempraktikkan gerak dasar salah satu gaya renang dalam permainan air dengan atau tanpa alat (***)	4.16.1 Mempraktikkan gerak dasar renang gaya bebas dalam permainan air dengan atau tanpa alat 4.16.2 Mempraktikkan gerak dasar renang gaya punggung dalam permainan air dengan atau tanpa alat	Aktivitas Renang: <ul style="list-style-type: none"> Variasi gerakan meluncur Variasi gerakan kaki Variasi gerakan lengan Variasi gerakan mengambil napas Koordinasi gerakan 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik aktivitas air (gerak meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan) Siswa mencoba dan melakukan variasi gerak spesifik aktivitas air (gerak meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan) Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru Siswa memperagakan hasil belajar variasi gerak spesifik aktivitas air ke dalam perlombaan yang sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
3.17 Memahami perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder (masa pubertas) dan mental.	3.17.1 Mengidentifikasi perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder (masa pubertas) dan mental	<ul style="list-style-type: none"> Pertumbuhan Perkembangan Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan fisik sekunder Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang pertumbuhan, perkembangan, faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan fisik sekunder, faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental Siswa melaporkan/mempresentasikan hasil pengamatan di hadapan guru dan teman sekelas tentang perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru Siswa membuat kesimpulan hasil diskusi tentang perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental secara individual atau berkelompok dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, tanggung jawab, dan kerja sama
4.17 Memaparkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder (masa pubertas) dan mental.	4.17.1 Memaparkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder (masa pubertas) dan mental	<ul style="list-style-type: none"> Pola makan sehat Zat gizi makanan Gizi seimbang Pengaruh zat gizi maknan terhadap kesehatan 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa memaparkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental secara individual atau berkelompok dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, tanggung jawab, dan kerja sama
3.18 Memahami pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.	3.18.1 Mengidentifikasi pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan	<ul style="list-style-type: none"> Pola makan sehat Zat gizi makanan Gizi seimbang Pengaruh zat gizi maknan terhadap kesehatan 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa memaparkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.
4.18 Memaparkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.	4.18.1 Memaparkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.	<ul style="list-style-type: none"> Pola makan sehat Zat gizi makanan Gizi seimbang Pengaruh zat gizi maknan terhadap kesehatan 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa memaparkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
3.19 Memahami perlunya pencegahan terhadap "bahaya pergaulan bebas"	3.19.1 Mengidentifikasi perlunya pencegahan terhadap "bahaya pergaulan bebas"	<ul style="list-style-type: none"> Pengertian bahaya pergaulan bebas Dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dan lingkungan Langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa membagi diri menjadi tiga kelompok/ sesuai dengan pokok bahasan (pengertian bahaya pergaulan bebas; dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dan lingkungan; langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas) Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas plano untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain
4.19 Memaparkan perlunya pencegahan terhadap "bahaya pergaulan bebas"	4.19.1 Memaparkan perlunya pencegahan terhadap "bahaya pergaulan bebas"		
3.20 Memahami cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya	3.20.1 Memahami cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya	<ul style="list-style-type: none"> Pengertian keselamatan diri dan orang lain di jalan raya Manfaat menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya Dampak/akibat tidak menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya Cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang pengertian keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, manfaat menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, dampak akibat tidak menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya Siswa melaporkan/mempresentasikan hasil pengamatan di hadapan guru dan teman sekelas tentang cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru Siswa membuat kesimpulan hasil diskusi tentang cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya secara individual atau berkelompok dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, tanggung jawab, dan kerja sama
4.20 Memaparkan cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya	4.20.1 Memaparkan cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya		

Program : Paket B Setara SMP/MTs

Mata Pelajaran : Pendidikan Olahraga dan Rekreasi

Tingkatan : IV Setara Kelas IX

Kompetensi Inti Sikap Spiritual : Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.

Kompetensi Inti Sikap Sosial : Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, dan percaya diri dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.

Kompetensi Inti Pengetahuan : Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.

Kompetensi Inti Keterampilan : Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
3.1 Memahami kombinasi gerak dasar (menggabungkan dua atau lebih keterampilan gerak dasar) dalam berbagai permainan bola besar sederhana, tradisional, dan atau rekreatif *)	3.1.1 Mengidentifikasi kombinasi teknik/ keterampilan gerak dasar permainan bola besar sederhana yang ada di daerah setempat melalui berbagai media/referensi. 3.1.2 Mengidentifikasi kombinasi teknik/ keterampilan gerak dasar permainan bola besar tradisional/ rekreatif yang ada di daerah setempat melalui berbagai media/referensi.	Permainan Bola Besar <ul style="list-style-type: none"> ▪ Teknik permainan dengan berbagai variasi dan kombinasi <ol style="list-style-type: none"> a. Bola besar sederhana (sepak-bola, bolavoli, bola basket) b. Bola besar tradisional/rekreatif (sepak takraw, bola tangan, ma'raga) ▪ Aturan permainan dengan modifikasi <ol style="list-style-type: none"> a. Sepakbola (jumlah pemain, ketentuan permainan, dll) b. Bolavoli (jumlah pemain, ketentuan permainan, dll) c. Bolabasket (jumlah pemain, ketentuan permainan, dll) d. Sepak takraw e. Bola tangan f. Ma'raga (Bugis) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mengenali berbagai variasi dan kombinasi teknik gerak dasar dari permainan bola besar yang ada di daerah setempat ▪ Melakukan survey di masyarakat setempat tentang variasi dan kombinasi teknik gerak dasar permainan bola besar sederhana dan tradisional/rekreatif melalui observasi, wawancara, dan kajian dokumen/ literatur dengan menggunakan panduan yang telah dipersiapkan sebelumnya. ▪ Menginterpretasi data hasil survey tentang variasi dan kombinasi teknik gerak dasar permainan bola besar sederhana dan tradisional/rekreatif dikaitkan dengan konsep teknik gerak dasar yang telah dipelajarinya sehingga tumbuh rasa percaya diri dan berani mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola besar saat berolahraga. ▪ Mempraktikkan dan melatih berbagai variasi dan kombinasi teknik gerak dasar permainan bola besar sederhana dan tradisional/rekreatif yang ada di daerah setempat dengan bekerjasama dan toleran antar individu/kelompok. ▪ Mengomunikasikan pengalaman mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola besar dengan jujur dan santun.
4.1 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar (menggabungkan dua atau lebih keterampilan gerak dasar) dalam berbagai permainan bola besar sederhana, tradisional, dan atau rekreatif *)	4.1.1 Melatihkan kombinasi teknik/ keterampilan gerak dasar permainan bola besar sederhana yang ada di daerah setempat. 4.1.2 Mempraktikkan kombinasi teknik/ keterampilan gerak dasar permainan bola besar tradisional/ rekreatif yang ada di daerah setempat.		

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
3.2 Memahami kombinasi gerak dasar (menggabungkan dua atau lebih keterampilan gerak dasar) dalam berbagai permainan bola kecil sederhana, tradisional, dan atau rekreatif *)	3.2.1 Mengidentifikasi kombinasi teknik/ keterampilan gerak dasar permainan bola kecil sederhana yang ada di daerah setempat melalui berbagai media/referensi. 3.2.2 Mengidentifikasi kombinasi teknik/ keterampilan gerak dasar permainan bola kecil tradisional/ rekreatif yang ada di daerah setempat melalui berbagai media/referensi.	Permainan Bola Kecil <ul style="list-style-type: none"> ▪ Teknik permainan dengan berbagai variasi dan kombinasi <ol style="list-style-type: none"> a. Bola kecil sederhana (tenis meja, tenis, bulutangkis, softball, tolak peluru) b. Bola besar tradisional/rekreatif (kasti, bola bekel, boi-boian, gundu) ▪ Aturan permainan dengan modifikasi <ol style="list-style-type: none"> a. Tenis meja (jumlah pemain, ketentuan permainan, dll) b. Tenis (jumlah pemain, ketentuan permainan, dll) c. Bulutangkis (jumlah pemain, ketentuan permainan, dll) d. Softball e. Tolak peluru f. Kasti g. Bola bekel h. Boi-boian i. Gundu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mengenali berbagai variasi dan kombinasi teknik gerak dasar dari permainan bola kecil yang ada di daerah setempat ▪ Melakukan survey di masyarakat setempat tentang variasi dan kombinasi teknik gerak dasar permainan bola kecil sederhana dan tradisional/rekreatif melalui observasi, wawancara, dan kajian dokumen/ literatur dengan menggunakan panduan yang telah dipersiapkan sebelumnya. ▪ Menginterpretasi data hasil survey tentang variasi dan kombinasi teknik gerak dasar permainan bola kecil sederhana dan tradisional/rekreatif dikaitkan dengan konsep teknik gerak dasar yang telah dipelajarinya sehingga tumbuh rasa percaya diri dan berani mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola kecil saat berolahraga. ▪ Mempraktikkan dan melatih berbagai variasi dan kombinasi teknik gerak dasar permainan bola kecil sederhana dan tradisional/rekreatif yang ada di daerah setempat dengan bekerjasama dan toleran antar individu/kelompok. ▪ Mengomunikasikan pengalaman mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola kecil dengan jujur dan santun.
4.2 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar (menggabungkan dua atau lebih keterampilan gerak dasar) dalam berbagai permainan bola kecil sederhana, tradisional, dan atau rekreatif *)	4.2.1 Melatihkan kombinasi teknik/ keterampilan gerak dasar permainan bola kecil sederhana yang ada di daerah setempat. 4.2.2 Mempraktikkan kombinasi teknik/ keterampilan gerak dasar permainan bola kecil tradisional/ rekreatif yang ada di daerah setempat.		

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
3.3 Memahami kombinasi (menggabungkan dua atau lebih keterampilan gerak dasar) gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana, tradisional, dan atau rekreatif *)	3.3.1 Mempraktikkan gerak dasar jalan 3.3.2 Mempraktikkan gerak dasar lari 3.3.3 Mempraktikkan gerak dasar lompat 3.3.4 Mempraktikkan gerak dasar lempar	Jalan Cepat: <ul style="list-style-type: none"> Kombinasi start dengan gerakan tungkai Kombinasi gerakan tungkai dengan ayunan lengan Kombinasi gerakan tungkai, ayunan lengan dan gerakan pinggul Kombinasi gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis finish Lari Jarak Pendek: <ul style="list-style-type: none"> Kombinasi start dengan ayunan lengan Kombinasi langkah kaki dengan ayunan lengan Kombinasi start, langkah kaki, dan ayunan lengan Kombinasi start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish Lompat Jauh: <ul style="list-style-type: none"> Kombinasi awalan dengan tolakan Kombinasi tumpuan dan melayang di udara 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang kombinasi gerak spesifik jalan cepat (start dengan gerakan tungkai; gerakan tungkai dengan ayunan lengan; gerakan tungkai, ayunan lengan dan gerakan pinggul; gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis finish; start, gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis finish) Siswa mencoba dan melakukan kombinasi gerak spesifik jalan cepat (start dengan gerakan tungkai; gerakan tungkai dengan ayunan lengan; gerakan tungkai, ayunan lengan dan gerakan pinggul; gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis finish; start, gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis finish) Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru Siswa memperagakan hasil belajar kombinasi gerak spesifik jalan cepat ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas kombinasi gerak spesifik lari jarak pendek (start dengan ayunan lengan; langkah kaki dengan ayunan lengan; start, langkah kaki, dan ayunan lengan; start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish) Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran
4.3 Mempraktikkan kombinasi (menggabungkan dua atau lebih keterampilan gerak dasar) gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana, tradisional, dan atau rekreatif *)	4.3.1 Mempraktikkan kombinasi keterampilan gerak dasar jalan dan lari 4.3.2 Mempraktikkan kombinasi keterampilan gerak dasar lompat dan lempar		

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
		<ul style="list-style-type: none"> Kombinasi tumpuan, melayang di udara, dan mendarat Kombinasi awalan, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat Tolak Peluru: <ul style="list-style-type: none"> Kombinasi memegang peluru dengan awalan menolak peluru Kombinasi awalan dengan menolak peluru Kombinasi menolak peluru dengan gerak lanjutan Kombinasi awalan, menolak peluru, dengan gerak lanjutan Kombinasi memegang peluru, awalan, menolak peluru, dengan gerak lanjutan 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa menerima umpan balik dari guru Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan Siswa mencoba tugas kombinasi gerak spesifik lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama Siswa menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri yang berisi perintah dan indikator tugas kombinasi gerak spesifik lompat jauh (awalan dengan tolakan; tumpuan dan melayang di udara; tumpuan, melayang di udara, dan mendarat; awalan, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat) Siswa mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri Siswa melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (awalan dengan tolakan, maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua gerakan tumpuan dan melayang di udara, dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi Siswa mendapatkan umpan balik secara intrinsik (intrinsic feedback) dari diri sendiri Siswa melakukan kombinasi gerak spesifik lompat jauh ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama Umpan balik disediakan dalam lembar periksa sendiri oleh siswa

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
			<ul style="list-style-type: none"> Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja yang berisi perintah dan indikator tugas kombinasi gerak spesifik tolak peluru (memegang peluru dengan awalan menolak peluru; awalan dengan menolak peluru; menolak peluru dengan gerak lanjutan; awalan, menolak peluru, dengan gerak lanjutan; memegang peluru, awalan, menolak peluru, dengan gerak lanjutan) Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi "pelaku" dan siapa yang menjadi "pengamat". Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja) Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. Siswa mencoba tugas kombinasi gerak spesifik tolak peluru ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
3.4 Memahami variasi (satu pola gerak dilakukan dengan berbagai cara) dan kombinasi (menggabungkan dua atau lebih keterampilan gerak dasar) gerak dasar seni beladiri. **)	3.4.1 Mempraktikkan gabungan gerak dasar serangan pukulan dan tendangan 3.4.2 Mempraktikkan gabungan gerak dasar serangan dan elakkan	Bela diri: <ul style="list-style-type: none"> Variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah Variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan Variasi dan kombinasi kuda-kuda, tendangan dengan elakan Variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri (kuda-kuda dengan pola langkah; kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan; kuda-kuda, tendangan dengan elakan; kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan) Siswa mencoba dan melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri (kuda-kuda dengan pola langkah; kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan; kuda-kuda, tendangan dengan elakan; kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan)

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
4.4 Mempraktikkan variasi (satu pola gerak dilakukan dengan berbagai cara) dan kombinasi (menggabungkan dua atau lebih keterampilan gerak dasar) gerak dasar seni beladiri. **)	4.4.1 Mempraktikkan variasi gabungan gerak dasar seni bela diri serangan, elakkan		<ul style="list-style-type: none"> Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru Siswa memperagakan hasil belajar variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri ke dalam rangkaian gerakan sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama
3.5 Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan (latihan; daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) dan keterampilan (latihan; kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) secara sederhana.	3.5.1 Menyusun program komponen kebugaran jasmani latihan daya tahan 3.5.2 Menyusun program komponen kebugaran jasmani latihan kekuatan 3.5.3 Menyusun program komponen kebugaran jasmani latihan kelenturan 3.5.4 Menyusun program komponen kebugaran jasmani latihan kecepatan 3.5.5 Menyusun program komponen kebugaran jasmani latihan kelincahan 3.5.6 Menyusun program komponen kebugaran jasmani latihan keseimbangan 3.5.7 Menyusun program komponen kebugaran jasmani latihan kombinasi kebugaran jasmani	Penyusunan program latihan sederhana <ul style="list-style-type: none"> Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan) Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) Siswa mencoba dan melakukan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru Siswa memperagakan hasil belajar latihan kebugaran jasmani ke dalam bentuk sirkuit training dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
4.5 Mempraktikkan program latihan pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan (latihan; daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) dan keterampilan (latihan; kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) secara sederhana.	4.5.1 Mempraktikkan program latihan pengembangan komponen kebugaran jasmani latihan kombinasi daya tahan, kekuatan, dan keterampilan secara sederhana 4.5.2 Mempraktikkan program latihan pengembangan komponen kebugaran jasmani latihan kombinasi kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi secara sederhana		
3.6 Memahami kombinasi keterampilan (menggabungkan dua atau lebih keterampilan gerak dasar) berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas senam lantai.	3.6.1 Menggabungkan kombinasi rangkaian keterampilan gerak dasar sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas senam lantai	Senam Lantai : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kombinasi guling ke depan dengan guling ke belakang ▪ Kombinasi guling ke depan dengan guling lenting ▪ Kombinasi guling ke belakang dengan lenting-lenting 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang kombinasi gerak spesifik senam lantai (guling ke depan dengan guling ke belakang; guling ke depan dengan guling lenting; guling ke belakang dengan lenting lenting) ▪ Siswa mencoba kombinasi gerak spesifik senam lantai yang telah diperagakan oleh guru ▪ Siswa mempraktikkan secara berulang kombinasi gerak spesifik senam lantai sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru ke dalam rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama ▪ Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
4.6 Mempraktikkan kombinasi keterampilan (menggabungkan dua atau lebih keterampilan gerak dasar) berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas senam lantai.	4.6.1 Mempraktikkan kombinasi keterampilan rangkaian gerak guling depan, guling belakang berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas senam lantai 4.6.2 Mempraktikkan kombinasi keterampilan meroda, neck spring, hand spring berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas senam lantai		
3.7 Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan serta anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama.	3.7.1 Memvariasi dan mengkombinasikan gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan serta anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama	Aktivitas Gerak Berirama: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Variasi dan kombinasi langkah dasar ▪ Variasi dan kombinasi gerak dan ayunan lengan dan tangan ▪ Variasi dan kombinasi pelurusan sendi tubuh ▪ Variasi dan kombinasi irama gerak 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak rangkaian dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak) ▪ Siswa mencoba dan melakukan variasi dan kombinasi gerak rangkaian dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak) ▪ Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru ▪ Siswa memperagakan hasil belajar aktivitas gerak berirama ke dalam bentuk rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
4.7 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan serta anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama.	4.7.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan serta anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama.		
3.8 Memahami gerak dasar salah satu gaya renang dalam bentuk perlombaan ***)	3.8.1 Mengidentifikasi gerak dasar renang gaya bebas dalam bentuk perlombaan 3.8.2 Mengidentifikasi gerak dasar renang gaya punggung dalam bentuk perlombaan	Aktivitas Renang: <ul style="list-style-type: none"> Variasi dan kombinasi gerakan meluncur dengan gerakan kaki Variasi dan kombinasi gerakan kaki dengan gerakan lengan Variasi dan kombinasi gerakan kaki, gerakan lengan, dan gerakan mengambil napas Koordinasi gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, dan gerakan mengambil napas 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik aktivitas air (meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan) Siswa mencoba variasi dan kombinasi gerak spesifik aktivitas air yang telah diperagakan oleh guru Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru Siswa mempraktikkan secara berulang variasi dan kombinasi gerak spesifik aktivitas air sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama
4.8 Mempraktikkan gerak dasar salah satu gaya renang dalam bentuk perlombaan ***)	4.8.1 Mempraktikkan gerak dasar renang dalam bentuk perlombaan 4.8.2 Mempraktikkan gerak dasar renang gaya bebas dan gaya punggung dalam bentuk perlombaan		

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
3.9 Memahami tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain.	3.9.1 Mengidentifikasi tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain 3.9.2 Mengidentifikasi tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain melalui berbagai media/referensi	<ul style="list-style-type: none"> Pengertian P3K Macam-macam cedera Macam-macam alat P3K Tindakan P3K pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun orang lain 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa membagi diri menjadi empat kelompok/ sesuai dengan pokok bahasan (pengertian P3K, macam-macam cedera, macam-macam alat P3K, tindakan P3K pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun orang lain) Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas plano untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain. Setiap anggota kelompok membaca dan mencatat hasil diskusi kelompok lain yang ditempel, kemudian membuat pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap kelompok/empat pertanyaan) dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
4.9 Memaparkan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain.	4.9.1 Memaparkan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain 4.9.2 Mempraktikkan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain		

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN
3.10 Memahami peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.	3.10.1 Mengidentifikasi peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit 3.10.2 Mengidentifikasi peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit melalui berbagai media/referensi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pengertian aktivitas fisik ▪ Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit ▪ Dampak/akibat apabila tidak melakukan aktivitas fisik ▪ Cara melakukan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Siswa menyimak tujuan pembelajaran, dan penjelasan permasalahan yang akan diselesaikan mengenai peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit (pengertian aktivitas fisik, manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit, dampak/akibat apabila tidak melakukan aktivitas fisik, dan cara melakukan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit) ▪ Siswa menyimak langkah-langkah menyelesaikan masalah peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit. ▪ Siswa mengumpulkan informasi yang sesuai, untuk mendapatkan penjelasan dan pemecahan masalah, serta menerima umpan balik dari guru tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit ▪ Siswa berbagi tugas dengan teman dalam merencanakan dan menyiapkan karya sebagai laporan untuk menjawab permasalahan sesuai arahan guru ▪ Siswa bersama kelompok memaparkan temuan dan karyanya di depan kelas secara bergantian yang dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
4.10 Memaparkan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.	4.10.1 Mengidentifikasi peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit 4.10.2 Mengidentifikasi peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit melalui berbagai media/referensi		

CATATAN:

CATATAN: