

**RENCANA PELAKSANAAN
PEMBELAJARAN
(RPP)**

**PENDIDIKAN JASMANI
DAN
OLAH RAGA**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga / Kesehatan
Kelas / Semester	: X / 1
Pertemuan Ke	: 1 (Sepak bola)
Alokasi Waktu	: 2 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan berbagai ketrampilan permainan olahraga dan bentuk seerhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: Mempraktekan ketrampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerja sama.kejujuran, menghargai, senang dan percaya diri

Indikator : **Pertemuan ke 1**
- Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam,kaki bagian punggung serta kaki bagian luar

I. Tujuan Pembelajaran : **Pertemuan ke 1 (Sepak bola)**
- Melakukan gerakan menendang bola dengan bagian dalam, luar dan kaki bagian punggung dengan benar

II. Materi Ajar : **Pertemuan ke 1 (Sepak bola)**
- Teknik menendang bola dengan kaki bagiandalam kaki bagian punggung dan kaki bagian luar

III. Metode Pengajaran : Demonstrasi

IV. Langkah Pembelajaran :

A. Kegiatan Awal : Melakukan pemanasan dan peregangan secukupnya

B. Kegiatan Inti : **Pertemuan ke 1 (Sepak bola)**
- Siswa mempraktekan gerakan mmenendang bola dengan kaki bagiab

dalam, luar dan kaki bagian punggung dengan teknik yang benar secara berpasangan.

- Siswa mempraktekan gerakan menendang bola dengan kaki bagian dalam, luar dan kaki bagian punggung dengan benar secara berkelompok

C. Kegiatan Akhir : Melakukan evaluasi dan penugasan

V. Alat & Sumber Belajar : Lapangan, bola, peluit, bendera, corong,
Stopwatch buku sepak bola Dinas Olahraga DKI

Jakarta 95

VI. Penilaian : Observasi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: X / 1.
Pertemuan Ke	: 2 (Sepak bola)
Alokasi Waktu	: 2 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan berbagai ketrampilan permainan olahraga dan bentuk seerhana dan nilai-nialai yang terkandung didalamnya

Indikator	: Pertemuan ke 2 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan mengontrol/menghentikan bola dengan kaki bagian dalam Punggung dan kaki bagian luar secara berpasangan- Kemampuan mengontrol/menghentikan bola dengan kaki bagian dalam Punggung dan kaki bagian luar berkelompok
------------------	--

I. Tujuan Pembelajaran	: Pertemuan ke 2 <ul style="list-style-type: none">- Siswadapat mengontrol / menghentikan bola dengan kaki bagian dalam,bagian punggung dan bakaki bagian luar berpasangan- Siswa dapat mengontrol / menghentikan bola dengan kaki bagian dalam Punggung dan kaki bagian luar berkelompok
-------------------------------	---

II. Materi Ajar	: Pertemuan ke 2 <ul style="list-style-type: none">- Teknik mengotrol/ menghentikan bola menggunakan kaki bagian punggung, bagian dalam dan kaki bagian luar
------------------------	---

III. Metode Pengajaran	: Demonstrasi
-------------------------------	----------------------

IV. Langkah Pembelajaran	:
---------------------------------	----------

A. Kegiatan Awal	: Pemanasan dan peregangan secukupnya
B. Kegiatan Inti	: Pertemuan ke 2 <ul style="list-style-type: none">- Siswa secara berkelompok melakukan tekni greakant mengontrol/menghentikan bola dengan kaki bagian dalam,bagian

punggung dan bakaki bagian luar
berpasangan

- Siswa secara berpasangan melakukan teknik gerakan mengontrol/menghentikan bola dengan kaki bagian dalam Punggung dan kaki bagian luar kelompok

C. Kegiatan Akhir : Melakukan evaluasi

V. Alat & Sumber Belajar : Lapangan, bola, peluit, bendera, corong,
Stopwatch
Buku sepak bola Dinas Olahraga DKI Jakarta
95

VI. Penilaian : Obsevasi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: X / 1
Pertemuan Ke	: 3 (Bola voli)
Alokasi Waktu	: 2 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan berbagai ketrampilan permainan olahraga Dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang didalamnya
Kompetensi Dasar	: Mempraktekan ketrampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerja sama,kejujuran, menghargai, senang dan percaya diri

Indikator	: Pertemuan ke 3 (bola voli) - Mampu melakukan passing bawah ,passing atas dan service bawah dengan teknik yabenar
I. Tujuan Pembelajaran	: Pertemuan ke 3 - Siswa dapat melakukan passing bawah,passing atas dan service bawah dengan teknik yan benar
II. Materi Ajar	: Pertemuan ke 3 - Passing bawah - Passing atas - Service bawah
III. Metode Pengajaran	: Demonstrasi
IV. Langkah Pembelajaran	:
A. Kegiatan Awal	: Pemanasan secukupnya.
B. Kegiatan Inti	: Pertemuan ke 3 - Mempraktekan latihan passing bawah,Passing atas dan service bawah - Mempraktekan laihan teknik service bawah melewati net
C. Kegiatan Akhir	: Melakukan evaluasi dan penugasan
V. Alat & Sumber Belajar	: - Lapangan voly, peluit , stop watch, net, dan bola voli

Buku pendekatan ketrampilan teknis
dalam pembelajaran bola voli Jakarta.

VI. Penilaian

: Obsesasi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran :	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: X / 1
Pertemuan Ke	: (Permainan bola basket)
Alokasi Waktu	: 2 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan berbagai ketrampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang didalamnya
Kompetensi Dasar	: Mempraktekan ketrampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerja kejujuran, menghargai, senang dan percaya diri

Indikator	: Pertemuan ke 4 (bola basket) <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan melakukan teknik operan setinggi dada dalam permainan basket- Kemampuan melakukan operan bola pantul- Mampu melakukan teknik operan bola melalui atas kepala
------------------	--

I. Tujuan Pembelajaran	: Pertemuan ke 4 (bola basket) <ul style="list-style-type: none">- Siswa dapat melakukan teknik operan setinggi dada dalam permainan basket- Siswa dapat melakukan operan bola melalui pantulan- Siswa dapat melakukan operan bola melalui atas kepala
-------------------------------	---

II. Materi Ajar	: Pertemuan ke 4 (bola basket) <ul style="list-style-type: none">- Operan setinggi dada- Operan melalui pantulan- Operan melalui atas kepala
------------------------	---

III. Metode Pengajaran	: Demonstrasi
-------------------------------	----------------------

IV. Langkah Pembelajaran	:
---------------------------------	----------

A. Kegiatan Awal secukupnya	: Pemanasan dan peregangan
---------------------------------------	-----------------------------------

B. Kegiatan Inti : **Pertemuan ke 4 (bola basket)**

- Siswa Secara berpasangan melakukan teknik operan setinggi dada , melalui pantulan dan melalui atas kepala ditempat
- Siswa secara berpasangan melakukan teknik operan bola setinggi dda, melalui pantulan dan melalui atas kepala dengan berlari

C. Kegiatan Akhir : Pelepasan dan evaluasi

V. Alat & Sumber Belajar : Bola basket, peluit, lapangan basket, stop watch.
Buku Pendidikan jasmani dan kesehatan SMA kls

VI. Penilaian : Obsevasi dan penugasan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pennd. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: X / 1
Pertemuan Ke	: 5 (Permainan bola basket)
Alokasi Waktu	: 2 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan berbagai ketrampilan permainan Olah raga dalam bentuk sederhana dan nilai-nialai yang didalamnya
Kompetensi Dasar	: Mempraktekan ketrampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerja sama,kejujuran, menghargai, senang dan percaya diri.

Indikator	: Pertemuan ke 5 (bola basket) <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan melakukan teknik menggiring bola dengan tangan kanan dan kiri- Kemampuan bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi
I. Tujuan Pembelajaran	: Pertemuan ke 5 (bola basket) <ul style="list-style-type: none">- Siswa dapat melakukan teknik menggiring bola dengan tangan kanan dan kiri- Siswa dapat bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi
II. Materi Ajar	: Pertemuan ke 5 (bola basket) <ul style="list-style-type: none">- Teknik menggiring bola dengan tangan kanan dan kiri- Teknik bermain bola basket
III. Metode Pengajaran	: Demonstrasi dan penugasan
IV. Langkah Pembelajaran	:
A. Kegiatan Awal secukupnya.	: Melakukan pemanasan dan peregangan

- B. Kegiatan inti : **Pertemuan ke 5 (bola basket)**
- Siswa secara bergantian melakukan teknik memantulkan bola dengan tangan kanan dan kiri ditempat
 - Siswa secara bergantian melakukan teknik menggiring bola dengan tangan kanan dan kirisambil bergerak jalan kemudian berlari.
 - Siswa secara berkelompok bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi

C. Kegiatan Akhir : Pelepasan dan evaluasi

V. Alat & Sumber Belajar : Bola basket, peluit, lapangan basket, stop watch.
Buku Pendidikan jasmani dan kesehatan SMA kls X

VI. Penilaian : Observasi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: X / 1
Pertemuan Ke	: 6 (Atletik)
Alokasi Waktu	: 2 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan berbagai ketrampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang didalamnya
Kompetensi Dasar	: Mempraktekan ketrampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran menghargai semangat dan percaya diri

Indikator	: Pertemuan ke 6 (Attletik) <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan melakukan teknik start jongkok, teknik berlari, teknik memasuki garis finish
I. Tujuan Pembelajaran	: Pertemuan ke 6 (Attletik) <ul style="list-style-type: none">- Siswa dapat melakukan teknik start jongkong- Siswa dapat melakukan teknik berlari- Siswa dapat melakukan teknik memasuki garis finish.
II. Materi Ajar	: Pertemuan ke 6 (Attletik) <ul style="list-style-type: none">- Teknik start jongkok- Teknik berlari- Teknik memasuki garis finish
III. Metode Pengajaran	: Demonstrasi
IV. Langkah Pembelajaran	:
A. Kegiatan Awal secukupnya	: Melakukan pemanasan dan peregangan
B. Kegiatan inti	: Pertemuan ke 6 (Attletik) <ul style="list-style-type: none">- Teknik start jongkok

- Teknik berlari
- Teknik memasuki garis finish

- C. Kegiatan Akhir : Melakukan pelepasan dan evaluasi
- V. Alat & Sumber Belajar** : Buku petunjuk atletik Dinas olahraga DKI Jakarta 1996
Stop watch, start blok, peluit dan bendera start.
- VI. Penilaian** : Observasi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: X / 1
Pertemuan Ke	: 7 (Tujuh) (Pencak silat)
Alokasi Waktu	: 2 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan berbagai ketrampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang didalamnya
Kompetensi Dasar	: Mempraktekan ketrampilan salah satu cabang olahraga bela diri serta nilai kejujuran, menghargai orang lain kerja keras dan percaya diri.

Indikator	: Pertemuan ke 7 (Pencak silat) <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan melakukan teknik sikap pasang- Kemampuan melakukan teknik pukulan dan tendangan
I. Tujuan Pembelajaran	: Pertemuan ke 7 (Pencak silat) <ul style="list-style-type: none">- Siswa dapat melakukan teknik sikap pasang dengan benar- Siswa dapat melakukan teknik pukulan dan tendangan dengan benar
II. Materi Ajar	: Pertemuan ke 7 (Pencak silat) <ul style="list-style-type: none">- Sikap pasang tertutup, sikap pasang terbuka- Sikap pasang kombinasi kuda-kuda sejajar- Sikap kuda-kuda badan berputar, kuda-kuda serong kedepan, kuda-kuda menghadap ketengah- Latihan kombinasi
III. Metode Pengajaran	: Demonstrasi
IV. Langkah Pembelajaran	:

- A. Kegiatan Awal secukupnya : Melakukan pemanasan dan peregangan
- B. Kegiatan Inti : **Pertemuan 7**
- Melakukan latihan macam-macam sikap pasang tertutup dan terbuka
 - Melakukan latihan kuda-kuda dilanjutkan dengan latihan pukulan bayangan
 - Melakukan latihan kuda-kuda dilanjutkan dengan latihan pukulan dan tendangan menggunakan target
- C. Kegiatan Akhir : Melakukan pelepasan dan evaluasi
- V. Alat & Sumber Belajae : Buku petunjuk olahraga pencak silat Dinas Pemuda dan Olahraga DKI Jakarta 1996
Peluit, stop watch, samsak, target.
- VI. Penilaian : Observasi dan penugasan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: X / 1
Pertemuan Ke	: 8 dan 9 (Senam kebugaran jasmani)
Alokasi Waktu	: 4 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan latihan kebugaran jasmani dan cara mengukurya sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: Mempraktikan latihan kekuatan , kecepatan , daya tahan dan kelenturan untuk kebugaran jasmani dalm bentuk sederhana serta nilai,tanggung jawab, disiplin dan percaya diri.

Indikator	: Pertemuan ke 8 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan melakukan berbagai bentuk latihan kekuatan untuk pengembangan kebugaran jasmani- Kemampuan melakukan latihan kelenturan untuk mengembangkan kebugaran jasmani Pertemuan ke 9 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan melakukan keseimbangan untuk mengembangkan kebugaran jasmani
------------------	---

I. Tujuan Pembelajaran	: Pertemuan ke 8 <ul style="list-style-type: none">- Siswa dapat melakukan latihan kekuatan, kelenturan untuk mengembangkan kebugaran jasmani Pertemuan ke 9 <ul style="list-style-type: none">- Siwa dapat melakukan latihan keseimbangan untuk mengembangkan kebugaran jasmai
-------------------------------	---

II. Materi Ajar	: Latihan kekuatan, latihan kelenturan dan latihan keseimbangan
------------------------	---

III. Metode Pengajaran	: Demonstrasi
-------------------------------	---------------

- IV. Langkah Pembelajaran :**
- A. Kegiatan Awal : Melakukan Pemanasan dan peregangan yang mengarah Pada kegiatan inti
- B. Kegiatan Inti : **Pertemuan Ke 8**
- Secara berkelompok latihan kekuatan : push up, sit up, pull up
 - Siswa secara berkelompok latihan gerakan kelenturan : mencium lutut, sikap kayang dan mengangkat badan telungkup
- Pertemuan ke 9**
- Siswa secara berkelompok melakukan latihan gerakankeseimbangan
- C. Kegiatan Akhir : Pelepasan dan evaluasi
- V. Alat & Sumber Belajar :** Buku pendidikan jasmani dan kesehatan kls 2 Muhajir Jakarta 1997. stop watch, peluit, matras senam, tiang Pul up, meteran dan penggaris.
- VI. Penilaian :** Observasi dan penugasan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: X / 1
Pertemuan Ke	: 10 (Cara melakukan tes kebugaran jasmani)
Alokasi Waktu	: 2 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan latihan kebugaran jasmani dan cara mengukurnya sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: Mempraktekan tes kebugaran jasmani serta nilai tanggung Jawab, disiplin dan percaya diri

Indikator	: Pertemuan ke 10 (tes kebugaran jasmani) <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan melakukan tes pengukuran kebugaran jasmani- Kemampuan menerapkan ketelitian, kesabaran, keuletan dan kecermatan dalam pengolahan data
------------------	---

I. Tujuan pembelajaran)	: Pertemuan ke 10 (tes kebugaran jasmani) <ul style="list-style-type: none">- Siswa dapat melakukan tes pengukuran kebugaran jasmani- Siswa dapat menerapkan ketelitian, kesabaran, keuletan dan kecermatan dalam pengolahan data
---------------------------------	---

II. Materi Ajar	: Melakukan tes pengukuran kebugaran tingkat SLTA
------------------------	--

III. Metode Pengajaran	: Demonstrasi
-------------------------------	----------------------

IV. Langkah Pembelajaran	:
---------------------------------	----------

A. Kegiatan Awal	: Melakukan pemanasan dan peregangan secukupnya
-------------------------	--

B. Kegiatan Inti	: Pertemuan Ke 10
-------------------------	--------------------------

- Secara berkelompok mengadakan tes pengukuran komponen kebugaran jasmani yaitu aspek kecepatan, kekuatan otot perut, daya tahan otot lengan dan bahu
- Lari 60 meter untuk mengukur kecepatan kecepatan dengan membandingkan hasil waktu ditabel
- Situp 60 detik untuk mengukur kekuatan otot perut
- Menggantung angkat badan untuk mengukur daya tahan otot lengan dan bahu
- Mencatat hasil tes pengukuran kebugaran pada lembar pengamatan

B. Kegiatan Akhir : melakukan pelepasan dan evaluasi

V. Alat & Sumber Belajar : Buku pendidikan jasmani kls 1 SMA . Agus Muholid.
Yudistira 2004
Sop watch, peluit, matras senam, restock.
Lapangan.

VI. Penilaian : Tes kesegaran jasmani

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: x / 1
Pertemuan Ke	: 11, 12 dan 13 (Senam lantai)
Alokasi Wakt	: 6 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan ketrampilan rangkaian senam lantai dan nilai- nilai yang terkandung didalamnya.
Kompetensi Dasar	: Mempraktekan rangkaian senam lantai dengan menggunakan bantuan serta nilai percaya diri, kerja sama, tanggung jawab serta menghargai teman

Indikator	: Pertemuan Ke 11 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan melakukan rangkaian gerak senam menggunakan bantuan alat didasari dengan nilai percaya diri dan saling menghargai Pertemuan ke 12 <ul style="list-style-type: none">- Kemampu melakukan rangkaian gerak senam tanpa bantuan alat<ul style="list-style-type: none">o Melakukan gerak guling lentingo Melakukan gerakan kayango Melakukan gerakan sikap lilin Pertemuan ke 13 <ul style="list-style-type: none">- Kemampu melakukan rangkaian gerak senam tanpa bantuan alat<ul style="list-style-type: none">o Melakukan gerakan sikap berdiri dengan kepalao Melakukan gerakan sikap berdiri dengan kedua tangan
------------------	--

I. Tujuan Pembelajaran	: Pertemuan Ke 11 <ul style="list-style-type: none">- Siswa dapat melakukan rangkaian gerak senam menggunakan bantuan alat didasari dengan nilai percaya diri dan saling menghargai Pertemuan ke 12 <ul style="list-style-type: none">- Siswa dapat melakukan rangkaian gerak senam tanpa bantuan alat
-------------------------------	--

- Melakukan gerak guling lenting
- Melakukan gerakan kayang
- Melakukan gerakan sikap lilin

Pertemuan ke 13

- Siswa dapat melakukan rangkaian gerak senam tanpa bantuan alat
 - Melakukan gerakan sikap berdiri dengan kepala
 - Melakukan gerakan sikap berdiri dengan kedua tangan

II. Materi Ajar

: Pertemuan Ke 11

- Rangkaian gerak senam menggunakan bantuan alat
 - Berguling diatas matras
 - Berguling diatas peti lompat

Pertemuan ke 12

- Rangkaian gerak senam tanpa bantuan alat
 - Melakukan gerak guling lenting
 - Melakukan gerakan kayang
 - Melakukan gerakan sikap lilin

Pertemuan ke 13

- Rangkaian gerak senam tanpa bantuan alat
 - Melakukan gerakan sikap berdiri dengan kepala
 - Melakukan gerakan sikap berdiri dengan kedua tang

III. Metode Pengajaran : Demonstrasi

IV. Langkah Pembelajaran :

A. Kegiatan Awal secukupnya : Melakukan pemanasan dan peregangan

B. Kegiatan Inti : **Pertemuan 11**

- Melakukan berguling kedepan dan kebelakang
- Secara bergantian siswa melakukan berguling diatas peti lompat dengan bantuan dan pengawasan guru
- Melakukan gerakan berguling kedepan diatas peti lompat dengan awalan lompat

dilanjutka dengan latihan lecutan kedua kaki untuk mendarat diatas matras

Pertemuan ke 12

- Melakukan gerakan berguling kedepan dan kebela-
kang deiatas matras
- Melakukan gerakan guling lenting
- Melakukan gerakan kayang
- Melakukan gerakan sikap kayang

Pertemuan ke 13

- Melakukan gerakan guling kedepan dan
kebelakang diatas matras.
- Melakukan sikap berdiri dengan kepala
- Melakukan gerakan sikap berdiri dengan
kedua
telapk tangan

C. Kegiatan Akhir : Pelepasan dan evaluasi

V. Alat & Sumber Belajar : Sop watch, peluit, matras senam, restock.
Lapangan.peti lompat serta Aula.
Buku pendidikan jasmani kls 1 SMA . Agus
Muholid.
Yudistira 2004

VI. Penilaian : Observasi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: X / 1
Pertemuan Ke	: 14 dan 15(Aktivitas ritmik Gerak dasar langkah)
Alokasi Waktu	: 2 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan aktivitas ritmik tanpa alat dengan kordinasi yang baik dengan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: Mempraktekan ketrampilan gerak dasar langkah dan lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan.

Pertemuan Ke 14

- Kemampuan melakukan dasar langkah pada aktivitas ritmik tanpa menggunakan alat
- Kemampuan melakukan gerak dasar lompat pada aktivitas ritmik tanpa menggunakan alat
- Kemampuan melakukan rangkaian gerak dsar langkah dan lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat

Pertemuan ke 15

- Kemampuan siswa melakukan gerak dasar ayun lengan pada aktivitas ritmik dengan **Indikator** menggunakan alat

- I. Tujuan Pembelajaran : **Pertemuan Ke 14**
- Siswa dapat melakukan dasar langkah pada aktivitas ritmik tanpa menggunakan alat
 - Siswa dapat melakukan gerak dasar lompat pada aktivitas ritmik tanpa menggunakan alat
 - Siswa dapat melakukan rangkaian gerak dasar langkah dan lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat

- Pertemuan ke 15**
- Siswa dapat melakukan gerak dasar ayun lengan pada aktivitas ritmik dengan menggunakan alat
- II. Materi Ajar** : **Pertemuan Ke 14**
- Rangkaian gerak dasar langkah
 - Rangkaian gerak dasar lompat
- Pertemuan ke 15**
- rangkaian gerak dasar ayun lengan pada senam ritmik menggunakan pita atau tali
- III. Metode Pengajaran** : Demonstrasi
- IV. Langkah Pembelajaran** :
- A. Kegiatan Awal : Melakukan pemanasan dan peregangan
secukupnya
- B. Kegiatan Inti : **Pertemuan Ke 14**
- Secara klasikan siswa berlatih gerak dasar langkah ,melangkah kanan dan kiri ,maju mundur melangkah silang kedepan dengan mengikuti contoh yang diberikan
 - Secara berkelompok siswa memodifikasi gerak dasar langkah untuk menghasilkan rangkaian langkah senam irama
 - Secara klasikal siswa berlatih gerak dasar lompat pada senam irama dengan mengikuti contoh yang diberikan
 - Secara berkelompok siswa memodifikasi gerak dasar lompat untuk menghasilkan rangkaian langkah pada senam irama
- Pertemuan ke 15**
- Secara klasikan siswa berlatih gerak dasar ayun lengan pada aktivitas ritmik dengan menggunakan tali atau pita ,diawali dari cara memegang tali, ayunan dimulai dari bahu kepergelangan tangan,kaki rapat dan lurus melompat keatas.
 - Secara berkelompok siswa memodifikasi hasil latihan gerak dasar ayun lengan
- B. Kegiatan Akhir : Pelepasan dan evaluasi
- V. Alat & Sumber Belajar** : Peluit, lapangan/ aula , tape recorder.

Buku petunjuk senam kesegaran jasmani
2000 Dinas Pemuda dan Olahraga DKI
Jakarta 2000

VI. Penilaian

: Obsevasi dan penugasan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: X / 1
Pertemuan Ke	: 16 (Penyalahgunaan Narkoba)
Alokasi Waktu	: 2 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Menerapkan budaya hidup sehat
Kompetensi Dasar	: Menganalisis bahaya penyalahgunaan Narkoba

Indikator	: Pertemuan ke 16 (Penyalah gunaan narkoba) <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan mengklasifikasikan jenis narkoba yang sering disalah gunakan- Kemampuan mengidentifikasi perilaku yang mudah terpengaruh untuk melakukan penyalahgunaan narkoba- Kemampuan mengidentifikasi bahaya-bahaya dari penyalahgunaan narkoba- Kemampuan mengkatagorikan perundangan tentang narkoba- Kemampuan membuat laporan tentang hasil diskusi kelompok tentang narkoba
------------------	---

I. Tujuan Pembelajaran	: Pertemuan ke 16 (Penyalah gunaan narkoba) <ul style="list-style-type: none">- Siswa dapat mengklasifikasikan jenis narkoba yang sering disalah gunakan- Siswa dapat mengidentifikasi perilaku yang mudah terpengaruh untuk melakukan penyalahgunaan narkoba- Siswa dapat mengidentifikasi bahaya-bahaya dari penyalahgunaan narkoba- Siswa dapat mengkatagorikan perundangan tentang narkoba- Siswa dapat membuat laporan tentang hasil diskusi kelompok tentang narkoba
-------------------------------	---

II. Materi Ajar	: Pertemuan ke 16 (Penyalah gunaan narkoba) <ul style="list-style-type: none">- Bahaya penyalah gunaan narkoba- Jenis-jenis narkoba
------------------------	---

- Dampak penyalahgunaan narkoba
- Perundang-undangan narkoba

III. Metode Pengajaran : Diskusi, Ceramah, Penugasan

IV. Langkah Pembelajaran :

A. Kegiatan Awal : Membentuk kelompok diskusi

B. Kegiatan Inti : **Pertemuan ke 16 (Penyalahgunaan narkoba)**

- Menjelaskan dan diskusi kelompok tentang :
 - o Bahaya penyalahgunaan narkoba
 - o Jenis-jenis narkoba
 - o Dampak penyalahgunaan narkoba
 - o Perundang-undangan narkoba

C. Kegiatan Akhir : Tanya jawab dan penugasan

V. Alat & Sumber Belajar : VCD Tentang penyalahgunaan narkoba

VI. Penilaian : - Membuat laporan
- Tes tertulis

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: X / 2
Pertemuan Ke	: 1 dan 2 (Permainan Sepak bola)
Alokasi Waktu	: 4 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan berbagai ketrampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung Didalamnya.
Kompetensi Dasar	: Mempraktekan ketrampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai , semangat percaya diri

Indikator	: Pertemuan ke 1 (sepak bola) <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan Siswa melakukan teknik menyundul bola berpasangan Pertemuan ke 2 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan siswa bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi berdasarkan nilai kerja sama kejujuran, semangat dan percaya diri
I. Tujuan Pembelajaran	: Pertemuan ke 1 (sepak bola) <ul style="list-style-type: none">- Siswa dapat melakukan teknik menyundul bola berpasangan Pertemuan ke 2 <ul style="list-style-type: none">- Siswa dapat bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi berdasarkan nilai kerja sama kejujuran, semangat dan percaya diri
II. Materi Ajar	: Pertemuan ke 1 (sepak bola) <ul style="list-style-type: none">- Teknik menyundul bola Pertemuan ke 2 <ul style="list-style-type: none">- Bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi berdasarkan nilai kerja

sama kejujuran, semangat dan percaya diri

- III. Metode Pengajaran** : Demonstrasi
- IV. Langkah Pembelajaran** :
- A. Kegiatan Awal secukupnya : Melakukan pemanasan dan peregangan
- B. Kegiatan Inti : **Pertemuan ke 1 (sepak bola)**
- Melakukan menyundul bola dengan berpasangan
Pertemuan ke 2
- Bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi berdasarkan nilai kerja sama kejujuran, semangat dan percaya diri
- B. Kegiatan Akhir : Melakukan pelepasan dan evaluasi
- V. Alat & Sumber Belajar** : Stop watch, peluit, bola sepak, lapangan, dan corong
Buku petunjuk permainan sepak bola Dinas Olahraga DKI Jakarta
- VI. Penilaian** : Observasi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: X / 2
Pertemuan Ke	: 3 dan 4 (Permainan Bola Voli)
Alokasi Waktu	: 4 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan berbagai ketrampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: Mempraktekan ketrampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai , semangat percaya diri

Indikator	: Pertemuan ke 3 (bola voli) <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan melakukan teknik smash dan blok Pertemuan ke 4 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi yang dilandas nilai kerja sama, kejujuran semangat dan percaya diri
I. Tujuan Pembelajaran	: Pertemuan ke 3 (bola voli) <ul style="list-style-type: none">- Siswa dapat melakukan teknik smash dan blok Pertemuan ke 4 <ul style="list-style-type: none">- Siswa dapat bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi yang dilandas nilai kerja sama, kejujuran semangat dan percaya diri
II. Materi Ajar	: Pertemuan ke 3 (bola voli) <ul style="list-style-type: none">- Gerakan tekni smash dan blok Pertemuan ke 4 <ul style="list-style-type: none">- Bermain bolavoli dengan peraturan yang dimodifikasi
III. Metode Pengajaran	: Demonstrasi

- IV. Langkah Pembelajaran** :
- A. Kegiatan Awal : Melakukan pemanasan dan peregangan secukupnya
- B. Kegiatan Inti : **Pertemuan ke 3 (bola voli)**
- Melakukan gerakan smash tanpa bola
 - Melakukan gerakan blok tanpa bola
 - Melakukan gerakan smash dan blok dengan bola
- Pertemuan ke 4**
- Bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi berdasarkan nilai kerja sama ,kejujuran, semangat dan percaya diri
- C. Kegiatan Akhir : Pelepasan dan evaluasi
- V. Alat & Sumber Belajar** : Lapangan bola voli, peluit, kapur, stop watch, bola voli, Bendera segitiga , net., buku sumber pendidikan jasmani Untuk SMA Erlangga Jakarta 1997
- VI. Penilaian** : Obserfasi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: X / 2
Pertemuan Ke	: 5 dan 6 (Permainan Bola basket)
Alokasi Waktu	: 4 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan berbagai ketrampil-an permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: Mempraktekan ketrampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta kerja sama, kejujuran, menghargai , semangat percaya diri

Indikator	: Pertemuan ke 5 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan teknik lay up shot permainan bola Basket Petemuan ke 6 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi
------------------	--

I. Tujuan Pembelajaran	: Pertemuan ke 5 <ul style="list-style-type: none">- Siswa dapat melakukan gerakan lay up shoot Pertemuan ke 6 <ul style="list-style-type: none">- Siswa dapat bermin basket dengan benar
-------------------------------	---

II. Materi Ajar	: Pertemuan ke 5 <ul style="list-style-type: none">- Gerakan teknik lay up shoot Pertemuan ke 6 <ul style="list-style-type: none">- Teknik bermain bola basket dengan peraturan yang berlaku
------------------------	--

III. Metode Pengajaran	: Demonstrasi
-------------------------------	---------------

IV. Langkah Pembelajaran	:
---------------------------------	---

A. Kegiatan Awal secukupnya	: Melakukan pemanasan dan peregangan
-----------------------------	--------------------------------------

- B. Kegiatan Inti : **Pertemuan ke 5**
- Melakukan latihan langkah kaki lay up dari mulai ditempat, sambil berjalan,kemudian sambil berlari tanpa bola
 - Melakukan latihan langkah kaki lay up dari mulai ditempat, sambil berjalan,kemudian sambil berlari dengan bola
- Pertemuan ke 6**
- Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi
- C. Kegiatan Akhir : Melakukan pelepasan dan evaluasi
- V. **Alat & Sumber Belajar** : Lapangan, bola basket, peluit dan corong
Buku sumber pendidikan jasmani kls X SMA
Agus
Mukhol Yudistira 2004
- VI. **Penilaian** : Observasi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: X / 2
Pertemuan Ke	: 7 (Permainan Softball)
Alokasi Waktu	: 2 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan berbagai ketrampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: Mempraktekan ketrampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai, semangat percaya diri

Indikator	: Pertemuan ke 7 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan teknik memukul bola dalam permainan softball- Kemampuan teknik mematikan lawan- Kemampuan menerapkan dasar teknik strategi pertandingan- Kemampuan menerapkan nilai kompetisi, pantang menyerah dan fair play dalam permainan softball
------------------	---

I. Tujuan Pembelajaran	: Pertemuan ke 7 <ul style="list-style-type: none">- Siswa dapat melakukan teknik memukul bola dengan benar- Siswa dapat melakukan teknik mematikan lawan dengan baik dan benar- Siswa dapat menerapkan dasar-dasar teknik strategi pertandingan- Siswa dapat menerapkan nilai-nilai kompetisi, pantang menyerah, dan fair play dalam pertandingan soft ball- Siswa secara bergantian latihan memukul
-------------------------------	--

- II. Materi Ajar** : **Pertemuan ke 7**
- Teknik memukul dan menangkap bola
 - Teknik mematikan lawan
 - Teknik pertahanan dalam permainan softball
- III. Metode Pengajaran** : Demonstrasi
- IV. Langkah Pembelajaran** :
- A. Kegiatan Awal secukupnya : Melakukan pemanasan dan peregangan
- B. Kegiatan Inti : **Pertemuan ke 7**
- Siswa secara bersama-sama melakukan latihan memukul bayangan dengan alat pemukul yang dimodifikasi yaitu pukulan zon strike dan zon ball
 - Siswa secara bergantian latihan memukul dengan bantuan penyangga bola yang dimodifikasi
 - Siswa dibagi dalam beberapa kelompok salah satu siswa bertugas menjadi pelempar bola dan yang lain memukul
 - Siswa secara berkelompok berlatih cara mematikan lawan
 - Siswa secara berkelompok berlatih cara bermain terutama cara bertahan dalam permainan softball
- C. Kegiatan Akhir : Melakukan pelepasan dan evaluasi
- V. Alat & Sumber Belajar** : Lapangan, bola softball, pemukul, peluit dan corong
Buku sumber pendidikan jasmani kls X SMA Agus Mukhol Surakarta Yudistira 2004
Petunjuk permainan softball Dinas Olahraga DKI Jakarta 1996
- VI. Penilaian** : Observasi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: X / 2
Pertemuan Ke	: 8 (Atletik)
Alokasi Waktu	: 2 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan berbagai ketrampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: Mempraktekan ketrampilan Atletik dengan menggunakan pera turan yang dimodifikasi serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai , semangat percaya diri

Indikator	: Pertemuan ke 8 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan melakukan teknik dalam nomor lari jarak menengah- Kemampuan melakukan teknik nomor lompat jauh gaya menggantung (Hang style)
I. Tujuan Pembelajaran	: - Siswa dapat melakukan teknik berlari dalam nomor lari jarak menengah - Siswa dapat melakukan teknik lompat jauh gaya menggantung (hang style)
II. Materi Ajar	: Pertemuan ke 8 <ul style="list-style-type: none">- Teknik berlari pada nomor jarak menengah- Teknik lompat jauh gaya menggantung (hang style)
III. Metode Pengajaran	: Demonstrasi
IV. Langkah Pembelajaran	:
A. Kegiatan Awal	: Melakukan pemanasan dan peregangan secukupnya

- B. Kegiatan Inti : **Pertemuan ke 8**
- Siswa secara bersama-sama melakukan latihan lari jarak 100 meter 5 – 8 kali
 - Siswa secara bergantian latihan lari jarak menengah dengan fartlek trining (lari perlahan diselingi sprint,dan lari naik turun tangga)
 - Siswa dibagi dalam beberapa kelompok siswa berlatih lari ditempat dengan mengangkat paha setinggi panggul kemudian dilanjutkan dengan bergerak kedepan dengan menyentuhkan tumit kepantat , bergerak kedepan dengan menendangkan kaki lurus
 - Siswa secara bergantian berlatih teknik tolakan kaki
 - Siswa secara bergantian berlatih cara melayang diudara (sikap badan melenting/menggantung) dan dilanjutkan dengan latihan cara mendarat.
- C. Kegiatan Akhir : Melakukan pelepasan dan evaluasi

- V. **Alat & Sumber Belajar** : Lapangan atletik,bak lompat jauh,bendera seitiga,meteran, peluit , stop watch dan corong
Buku sumber pendidikan jasmani kls X SMA Agus Mukholid. Surakarta
Yudistira 2004 Petunjuk Olahraga atletik Dinas Olahraga Jakarta 1996

- VI. **Penilaian** : Observasi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: X / 2
Pertemuan Ke	: 9 (Pencak silat)
Alokasi Waktu	: 2 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan berbagai ketrampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: Mempraktekan ketrampilan gerak olahraga beladiri serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai , semangat percaya diri

Indikator : **Pertemuan ke 9**

- Kemampuan melakukan beberapa teknik pukulan, elakan dan tangkisan dalam olahraga beladiri
- Kemampuan menerapkan peraturan yang berlaku pada olahraga beladiri

I. Tujuan Pembelajaran : **Pertemuan ke 9**

- Siswa dapat melakukan teknik pukulan , tangkisan dan elakan dalam olahraga beladiri dengan benar
- Siswa dapat menerapkan peraturan yang berlaku pada olahraga bela diri dengan baik

II. Materi Ajar : **Pertemuan ke 9**

- Teknik pukulan, tendangan, tangkisan dan elakan serta peraturan-peraturan

III. Metode Pengajaran : Demonstrasi

IV. Langkah Pembelajaran :

A. Kegiatan Awal : Melakukan pemanasan dan peregangan secukupnya

B. Kegiatan Inti : **Pertemuan ke 9**

- Siswa secara bersama-sama melakukan latihan beberapa teknik pukulan, tendangan, tangkisan dn elakan dengan bayangan seakan-akan ada lawan
- Siswa secara berpasangan berlatih pukulan,tendangan, tangkisan dan elakan
- Siswa dibagi dalam beberapa kelompok salah satu siswa betugas manjadi pelempar bola dan yang lain memukul dengan memperhatikan peraturan yang berlaku.

C. Kegiatan Akhir : Melakukan pelepasan dan evaluasi

V. Alat & Sumber Belajar : Lapangan, , peluit , stop watch dan corong
 Buku sumber pendidikan jasmani kls X SMA
 Agus Mukhol Surakarta Yudistira 2004
 Petunjuk olahraga pencak silat Dinas Olahraga DKI Jakarta 1996

VI. Penilaian : Observasi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: X / 2
Pertemuan Ke	: 10 , 11 dan 12 (senam kebugaran)
Alokasi Waktu	: 6 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan latihan kebugaran jasmani dan cara mengukurnya sesuai dengan kebuuhan dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: Mempraktekan berbagai bentuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan serta nilai , kejujuran, tanggung jawab,disiplin , semangat dan percaya diri

Indikator	: Pertemuan ke 10 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan melakukan latihan untuk meningkatkan daya tahan kerja jantung Pertemuan ke 11 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan melakukan latihan daya tahan kerja jantung didasari nilai tanggung jawab ,kejujuran dan sikap disiplin Pertemuan ke 12 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan mengklasifikasikan hasil tes kebugaran untuk menentukan derajat kebugaran- Kemampuan membuat laporan hasil tes kebugaran jasmani
------------------	---

I. Tujuan Pembelajaran	: Pertemuan ke 10 <ul style="list-style-type: none">- Siswa dapat melakukan latihan kebugaran untuk meningkatkan dayatahan kerja jantung dengan benar Pertemuan ke 11 <ul style="list-style-type: none">- Siswa dapat melakukan latihan daya tahan kerja jantung didasari nilai-nikai tanggung jawab, kejujuran dan disiplin Pertemuan ke12
-------------------------------	--

- Siswa dapat mengklasifikasikan hasil tes kebugaran untuk menentukan kebugaran setiap peserta tes
- Siswa dapat membuat laporan hasil tes kebugaran jasmani

II. Materi Ajar

: **Pertemuan ke 10**

- Beberapa bentuk latihan daya tahan kerja jantung

Pertemuan Ke 11

- Beberapa bentuk latihan kebugaran untuk meningkatkan daya tahan kerja jantung

Pertemuan ke 12

- Mengklasifikasikan hasil tes kebugaran serta daya tahan kerja jantung berdasarkan tes kooper lari 12 menit

III. Metode Pengajaran

: Demonstrasi dan penugasan

IV. Langkah Pembelajaran

:

A. Kegiatan Awal
secukupnya

: Melakukan pemanasan dan peregangan

B. Kegiatan Inti

: **Pertemuan ke 10**

- Siswa secara bersama-sama melakukan latihan lari jarak menengah atau lari dengan waktu 10 menit siswa secara berkelompok berlatih lari dengan jarak lebih dari 2400 meter

Pertemuan ke 11

- Siswa berpasangan berlatih skipping dengan waktu antara 5- 10 menit

Pertemuan ke 12

- Siswa secara berkelompok melakukan tes kooper / lari 12 menit secara bergantian
- Siswa secara berkelompok menghitung dan mengklasifikasikan hasil tes kebugaran sesuai dengan table yang berlaku

C. Kegiatan Akhir
membuat laporan

: Melakukan pelepasan dan evaluasi,

V. Alat & Sumber Belajar

: Lapangan, stop watch, peluit dan corong

Petunjuk tes kesegaran jasmani Dinas
Olahraga DKI Jakarta 1996

VI. Penilaian

: Observasi, hasil laporan kelompok

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran : Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : X / 2
Pertemuan Ke : 13 dan 14 (senam lantai)
Alokasi Waktu : 4 x 45 Menit
Standar Kompetensi : Mempraktekan ketrampilan rangkaian senam lantai dan Nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar : Mempraktekan ketrampilan rangkaian senam lantai dengan menggunakan alat serta nilai percaya diri ,kerja sama ,tanggung jawab dan menghargai teman

Indikator : **Pertemuan ke 13**
- Kemampuan melakukan ketrampilan lompat kangkang diatas peti lompat
Pertemuan ke 14
- Kemampuan melakukan senam lantai tanpa alat berguling kebelakang dan kedepan

I. Tujuan Pembelajaran : **Pertemuan ke 13**
- Siswa dapat melakukan ketrampilan lompat kangkang diatas peti lompat
Pertemuan ke 14
- Siswa dapat melakukan senam lantai tanpa alat berguling kedepan dan kebelakang

II. Materi Ajar : **Pertemuan ke 13**
- Latihan gerakan senam lantai dengan alat yaitu laompat kangkang diatas peti lompat
Pertemuan Ke 14
- Latihan gerakan senam lantai tanpa alat ,berguling kedepan dan berguling kebelakang

III. Metode Pengajaran : Demonstrasi dan penugasan

IV. Langkah Pembelajaran :

A. Kegiatan Awal secukupnya : Melakukan pemanasan dan peregangan

B. Kegiatan Inti : **Pertemuan ke 13**

- Siswa secara berkelompok melakukan latihan tolakan kaki dilanjutkan tumpuan tangan dan mengangkat panggul sambil membuka kakinya lebar-lebar dilanjutkan tolakan tangan angkat dada dan kedua tangan diangkat keatas setelah kaki melewati peti luruskan badan rapatkan kaki.
- Siswa secara bergantian berlatih melewati peti lompat dilanjutkan gerakan mendarat dengan kedua kaki rapat
- Siswa secara bergantian berlatih lompat kangkang diatas peti lompat dari awalan sampai mendarat

Pertemuan ke 14

- Siswa secara berkelompok melakukan latihan lompat harimau dengan rintangan yang rendah melalui teman dengan posisi bersujud.
- Siswa secara berkelompok latihan lompat harimau dengan rintangan peti lompat dilanjutkan dengan beruling kedepan
- Siswa secara berkelompok melakukan latihan berguling kedepan dan berguling kebelakang

C. Kegiatan Akhir : Melakukan pelepasan dan evaluasi

V. **Alat & Sumber Belajar** : Lapangan, matras, peti lompat, stop watch, peluit dan corong
Buku sumber pendidikan jasmani dan kesehatan SMU kls X . Muhajir. Erlangga Bandung 1996

VI. **Penilaian** : Observasi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: X / 2
Pertemuan Ke	: 15 (Aktifitas ritmik)
Alokasi Waktu	: 2 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan aktivitas ritmik tanpa alat dengan kordinasi yang baik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: Mempraktekan berbagai kombinasi ketrampilan Langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas ritmik berirama tanpa alat serta nilai disiplin toleransi, keluwesan dan etika

Indikator	: Pertemuan ke 15 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan melakukan rangkaian gerak langkah ayunan lengan dengan kombinasi gerak langkah kaki dan anggota tubuh lainnya- Kemampuan melakukan rangkaian ayunan lengan dengan kombinasi gerak lompat- Kemampuan melakukan senam irama dengan kordinasi gerakan ayunan lengan langkah kaki dan lompat
I. Tujuan Pembelajaran	: Pertemuan ke 15 <ul style="list-style-type: none">- Siswa dapat melakukan rangkaian ayunan lengan, langkah kaki dan gerakan lompat pada aktivitas ritmik- Siswa dapat melakukan rangkaian gerak kombinasi ayunan lengan , langkah kaki dan gerak lompat pada aktivitas ritmik
II. Materi Ajar	: Pertemuan ke 15 <ul style="list-style-type: none">- Beberapa bentuk latihan Gerak ayunan lengan, langkah kaki dan gerakan lompat pada aktivitas ritmi
III. Metode Pengajaran	: Demonstrasi dan penugasan

- IV. Langkah Pembelajaran** :
- A. Kegiatan Awal secukupnya : Melakukan pemanasan dan peregangan
- B. Kegiatan Inti : **Pertemuan ke 15**
- Siswa secara bersama-sama melakukan latihan gerak ayunan lengan , langkah kaki, serta gerakan lompat
 - Siswa berkelompok berlatih gerak ayunanlengan langkah kaki serta gerak lompat
 - Siswa secara berkelompok melakukan rangkaian gerak kombinasi
- C. Kegiatan Akhir membuat laporan : Melakukan pelepasan dan evaluasi,
- V. Alat & Sumber Belajar** : Lapangan, stop watch, peluit dan corong dan tape corder
Petunjuk tes kesegaran jasmani 2000, Dinas Olahraga DKI Jakarta 1996
- VI. Penilaian** : Observasi, hasil laporan kelompok

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: X / 2
Pertemuan Ke	: 16 , (dampak sex bebas)
Alokasi Waktu	: 2 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Menerapkan budaya hidup sehat
Kompetensi Dasar	: Menganalisa dampak sex bebas

Indikator	: Pertemuan ke 16 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan mengidentivikasi penyakit yang sering ditimbulkan karena perilaku sex bebas- Kemampuan mengklasifikasikan perilaku sex bebas- Kemampuan mengkatagorisasikan fakto-faktor penyebab sex bebas
------------------	--

I. Tujuan Pembelajaran	: Pertemuan ke 16 <ul style="list-style-type: none">- Siswa mampu mengidentivikasi penyakit yang sering ditimbulkan akibat perilaku sex bebas- Siswa mampu mengklasifikasikan perilaku sex bebas- Siswa mengkatagorisasikan fakto-faktor penyebab sex bebas
-------------------------------	--

II. Materi Ajar	: Pertemuan ke 16 <ul style="list-style-type: none">- Dampak sex bebas dapat menimbulkan PHS (Penyakit Hubungan Kelamin)
------------------------	---

III. Metode Pengajaran	: Diskusi kelompok dan penugasan
-------------------------------	---

IV. Langkah Pembelajaran	:
---------------------------------	----------

A. Kegiatan Awal diskusi	: Membagi kelompok dan memberi pengarahan
--------------------------	--

B. Kegiatan Inti	: Pertemuan ke 16
------------------	--------------------------

- Siswa secara berkelompok dengan satu orang sebagai ketua kelompok melakukan diskusi tentang dampak sex bebas
- C. Kegiatan Akhir : Membuat rangkuman hasil diskusi
Membuat laporan kelompok hasil diskusi

V. Alat & Sumber Belajar : Ruang kelas
Petunjuk Pendidikan Jasmani dan Kesehatan ,SMU kls X . Muhajir Erlangga , Bandung 1996

VI. Penilaian : Observasi, hasil laporan kelompok

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: X1 / 1
Pertemuan Ke	: 1, 2 dan 3 , (permainan sepak bola, bola voli dan bola basket)
Alokasi Waktu	: 6 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan berbagai keterampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai-nilai yang ter-kandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: Mempraktekan keterampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola besarsecara sederhana serta nilai kerja sama,kejujuran,menghargai, semangat dan percaya diri

Indikator	: Pertemuan ke 1 (sepak bola) <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan menggunakan formasi, bentuk,strategi pola penyerangan 4-2-4- Kemampuan menggunakan berbagai formasi,bentuk dan strategi pola pertahanan 4-4-2 Pertemuan ke 2 (bola voli) <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan menggunakan berbagai formasi bentuk dan strategi dalam permainan bola voli- Kemampuan memperlihatkan nilai pantang menyerah,dan jujur (Fair play) dalam permainan Pertemuan ke 3 (Bola basket) <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan menggunakan berbagai formasi,bentuk- dan trategi dalam permainan bola basket- Kemampuan menerapkan strategi penyerangan- Kemampuan memperlihatkan nilai pantang menyerah dan jujur (fair play)
------------------	--

I. Tujuan Pembelajaran	: Pertemuan 1 (Sepak bola)
-------------------------------	-------------------------------------

- Siswa dapat menggunakan formasi, bentuk, dan strategi pola penyerangan 4-2-4
- Siswa dapat menggunakan berbagai formasi bentuk dan strategi pola pertahanan 4-4-2

Pertemuan ke 2 (Bola voli)

- Siswa dapat menggunakan berbagai formasi, bentuk dan strategi dalam permainan bola voli
- Siswa mampu memperlihatkan nilai pantang menyerah dan jujur (Fair play)

Pertemuan ke 3 (Bola basket)

- Siswa mampu menggunakan berbagai bentuk dan strategi .
- Siswa mampu menerapkan strategi penyerangan
- Siswa mampu memperlihatkan nilai pantang menyerah dan jujur (fair play)

II. Materi Ajar

- : Pertemuan ke 1 (sepak bola)
 - Formasi permainan sepak bola pola penyerangan W-M atau 4-2-4
 - Formasi pertahanan 4-4-2
- : Pertemuan ke 2 (bola voli)
 - Formasi permainan voli
- : Pertemuan ke 3 (bola basket)
 - Pengintegrasian teknik dalam permainan bola basket

III. Metode Pengajaran

: Demonstrasi dan penugasan

IV. Langkah Pembelajaran

:

A. Kegiatan Awal
secukupnya

: Melakukan pemanasan dan peregangan

B. Kegiatan Inti

: **Pertemuan ke 1 (sepak bola)**

- Siswa dibagi dalam kelompok melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola 4-2-4 (pola penyerangan)
- Siswa dibagi dalam kelompok melakukan permainan sepak bola yang menekankan pada pembagian tugas para pemain

sesuai posisinya berdasarkan pola 4-4-2 (pola pertahanan)

Pertemuan ke 2 (bola voli)

- Siswa dibagi dalam kelompok melakukan permainan bola voli yang menekankan pada pembagian tugas sesuai dengan posisinya 4 smasher, 2 set-uper ,4 smasher, 1 set-uperdan 1 libero dan 5 smasher dan 1 set-uper

Pertemuan ke 3 (bola basket)

- Siswa dibagi dalam kelompok memperagakan permainan bola basket dengan menekankan pada tugas dan tanggung jawab pemain sesuai dengan posisinya
- Siswa dibagi dalam kelompok melakukan latihan pola penyerangan 1-2-2. strategi pola penyerangan kilat dan pola penyerangan berpola dengan dasar ada pengaturan, pengaman, penembak, pengumpan dan perayah

C. Kegiatan Akhir : Melakukan pelepasan dan evaluasi

V. **Alat & Sumber Belajar** : Lapangan(Bola, basket, voli). bola sepak, bola voli dan bola basket, peluit dan stop watch. Corong
Buku panduan teknik dan tetrtategi permainan sepak bola, bolavoli dan bola basket. Dinas Olahraga DKI Jakarta 2000

VI. **Penilaian** : Observasi, hasil laporan kelompok

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: XI / 1
Pertemuan Ke	: 4 (Soft ball)
Alokasi Waktu	: 2 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan berbagai keterampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilainya yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: Mempraktekan keterampilan teknik bermain salah satu permainan bola kecil secara sederhana sertya nilai kerja sama, kejujuran,menghargai ,kerja keras dan percaya diri

Indikator	: Pertemuan ke 4
	- Kemampuan menggunakan berbagai ormasi,bentuk dan setrategi dalam permainan soft ball
	- Kemampuan memperlihatkan nilai pantang menyerah, jujur (fair play) dalam permainan

I. Tujuan Pembelajaran : Pertemuan ke 4

- Siswa mampu menggunakan berbagai formasi,bentuk dan setrategi dalam permainan soft ball
- Siswa mampu memperlihatkan nilai pantang menyerah,jujur (fair play) dalam permainan soft ball

II. Materi Ajar : Pertemuan ke 4

- Formasi permainn-an softball

III. Metode Pengajaran : Demonstrasi dan penugasan

IV. Langkah Pembelajaran :

A. Kegiatan Awal : Melakukan pemanasan dan peregangan secukupnya

B. Kegiatan Inti : **Pertemuan ke 4**

- Siswa secara berkelompok siswa memperagakan permainan soft ball

dengan menekankan tugas dan tanggung jawab pemain sesuai dengan posisinya.

- Siswa secara berkelompok memperagakan permainan dengan pola penyerangan dengan didukung oleh teknik individu maupun regu antara lain kemahiran memukul,slaiding dan lari.

C. Kegiatan Akhir : Melakukan pelepasan dan evaluasi
Membuat laporan kelompok

V. Alat & Sumber Belajar : - Lapangan, gvaft, masker, stik pemukul, bola softball, peluit , bendera segitiga dan stop watch.
- Buku panduan teknik permainan soft ball

VI. Penilaian : Observasi, laporan kelompok.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: XI / 1
Pertemuan Ke	: 5 dan 6 (Atletik)
Alokasi Waktu	: 4 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan berbagai keterampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: Mempraktekan keterampilan teknik salah satu Nomor atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerja-sama, kerja keras dan percaya diri

Indikator	: Pertemuan ke 5 (lompat tinggi) <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan melakukan teknik dalam nomor lompat tinggi gaya guling perut (Straddle) Pertemuan ke 6 (tolak peluru) <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan melakukan teknik tolak peluru gaya menyamping
I. Tujuan Pembelajaran	: Pertemuan ke 5 (lompat tinggi) <ul style="list-style-type: none">- Siswa mampu melakukan lompat tinggi gaya guling perut (straddle) Pertemuan ke 6 (tolak peluru) <ul style="list-style-type: none">- Siswa mampu melakukan tolak peluru gaya menyamping
II. Materi Ajar	: Pertemuan ke 5 <ul style="list-style-type: none">- Nomor lompat tinggi gaya guling perut (straddle) Pertemuan ke 6 <ul style="list-style-type: none">- Nomor tolak peluru gaya menyamping
III. Metode Pengajaran	: Demonstrasi dan penugasan
IV. Langkah Pembelajaran	:
A. Kegiatan Awal secukupnya	: Melakukan pemanasan dan peregangan
B. Kegiatan Inti	: Pertemuan ke 5 (lompat tinggi)

- Siswa secara berkelompok melakukan latihan lari dan lari kijing untuk meningkatkan daya ledak otot kaki tolak
- Siswa secara bergantian melakukan latihan lompat tinggi gaya guling perut dengan ketinggian yang rendah kemudian secara bertahap tingginya dinaikan dan seterusnya

Pertemuan ke 6 (tolak peluru)

- Siswa secara berkelompok melakukan pengenalan tolak peluru mulai dari cara memegang ,latihan power lengan mendorong peluru kearah atas
- Siswa secara bergantian melakukan tolak peluru gaya menyamping tanpa awalan
- Siswa secara bergantian melakukan latihan tolak peluru gaya menyamping dengan awalan

C. Kegiatan Akhir

: Melakukan pelepasan dan evaluasi
Membuat laporan kelompok

V. Alat & Sumber Belajar

- Lapangan atletik, peluru, matras lompat tinggi, tiang dan mistar, peluit, bendera segitiga, stop watch
- Buku panduan atletik Dinas Olahraga DKI Jakarta

VI. Penilaian

: Observasi, laporan kelompok.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: XI / 1
Pertemuan Ke	: 7 (Pencak silat)
Alokasi Waktu	: 2 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan berbagai keterampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai-nilai yang ter-kandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: Mempraktekan keterampilan teknik menyerang salah satu permainan olahraga bela diri serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai orang lain kerja keras dan percaya diri

Indikator	: Pertemuan ke 7 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan melakukan teknik penyerangan dengan menggunakan tangan- Kemampuan melakukan teknik menghindari dari serangan lawan dengan tangan- Kemampuan melakukan gerakan serang hindar berpasangan
------------------	---

I. Tujuan Pembelajaran	: Pertemuan ke 7 <ul style="list-style-type: none">- Siswa mampu melakukan teknik gerakan penyerangan dengan tangan- Siswa mampu melakukan teknik gerakan menghindari dari serangan lawan dengan menggunakan tangan- Siswa mampu melakukan teknik gerakan serang hindar secara berpasangan
-------------------------------	---

II. Materi Ajar	: Pertemuan ke 7 <ul style="list-style-type: none">- Teknik gerakan serang hindar dengan tangan
------------------------	--

III. Metode Pengajaran	: Demonstrasi dan penugasan
-------------------------------	------------------------------------

- IV. Langkah Pembelajaran** :
- A. Kegiatan Awal secukupnya : Melakukan pemanasan dan peregangan
- B. Kegiatan Inti : **Pertemuan ke 7**
- Siswa secara berkelompok berlatih teknik gerakan pukulan menggunakan kepala, telapak tangan dan sikut.
 - Siswa secara berpasangan berlatih teknik gerakan pukulan dan teknik menghindar menggunakan tangan yaitu pukulan lurus, pukulan sengkol/ bandulserta pukulan lingkaran
 - Siswa secara berpasangan melakukan teknik gerak menghindar dan menyerang
- C. Kegiatan Akhir : Melakukan pelepasan dan evaluasi
Membuat laporan kelompok
- V. Alat & Sumber Belajar** : - Lapangan, peluit , bendera segitiga dan stop watch.
- Buku panduan berlatih beladiri
- VI. Penilaian** : Observasi, laporan kelompok.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: XI / 1
Pertemuan Ke	: 8, 9, 10 dan 11 (latihan kebugaran jasmani)
Alokasi Waktu	: 8 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan aktivitas pengembangan untuk meningkat-kan kualitas kebugaran jasmani dan cara pengukurannya serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: Memprakekan berbagai bentuk latihan kelincahan,pawer dan daya tahan untuk peningkatan kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin dan percaya diri

Indikator	: Pertemuan ke 8 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan melakukan berbagai bentuk latihan kelincahan- Kemampuan melakukan bentuk latihan tenaga ledak Pertemuan ke 9 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan melakukan berbagai bentuk latihan kecepatan- Kemampuan melakukan berbagai bentuk latihan kekuatan otot Pertemuan ke 10. <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan melakukan berbagai bentuk latihan kekuatan- Kemampuan melakukan berbagai bentuk latihan daya tahan Pertemuan ke 11. <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan menerapkan dasar tes dan pengukuranlebugaran jasmani yaitu :<ul style="list-style-type: none">o Mengukur kelincakhano Mengukur kekuatano Mengukur daya tahano Mengukur kecepatano Mengukur ketepatan
------------------	---

- I. Tujuan Pembelajaran** : **Pertemuan ke 8**
- Siswa mampu melakukan berbagai bentuk latihan kelincahan
 - Siswa mampu melakukan latihan tenaga ledak (power)
- Pertemuan ke 9**
- Siswa dapat melakukan berbagai bentuk latihan kecepatan
 - Siswa dapat melakukan berbagai bentuk latihan kekuatan
- Pertemuan ke 10**
- Siswa dapat melakukan berbagai bentuk latihan kecepatan
 - Siswa dapat melakukan berbagai bentuk latihan daya tahan
- Pertemuan ke 11**
- Siswa dapat menerapkan konsep dasar tes dan pengukuran kebugaran jasmani
- II. Materi Ajar** : **Pertemuan ke 8**
- Kelincahan dan explosive power
- Pertemuan ke 9**
- Kecepatan dan kekuatan otot
- Pertemuan ke 10**
- Ketepatan dan daya tahan kerja jantung
- Pertemuan ke 11**
- Tes dan pengukuran kesegaran jasmani
- III. Metode Pengajaran** : Demonstrasi dan penugasan
- IV. Langkah Pembelajaran** :
- A. Kegiatan Awal : Melakukan pemanasan dan peregangan secukupnya
- B. Kegiatan Inti : **Pertemuan ke 8**
- Siswa secara berkelompok Melakukan latihan untuk meningkatkan kelincahan dengan lari balak-balik, lari zigzag dan lari membuat angka delapan
 - Siswa secara berkelompok melakukan latihan dengan naik turun tangga selama 5 – 8 menit untuk menimbulkan tenaga ledak
- Pertemuan ke 9**

- Siswa melakukan latihan untuk meningkatkan kecepatan dengan berbagai cara diantaranya : lari jarak pendek berkali-kali, lari naik turun tangga atau bukit
- Siswa secara berkelompok melakukan latihan kekoatan otot yaitu : sit up, puh up, back up dan squart ras.

Pertemuan ke 10.

- Siswa secara berkelompok melakukan latihan untuk meningkatkan ketepatan dengan cara melempar bola kearah lobang yang sudah dibuat
- Siswa secara berkelompok melakukan latihan untuk meningkatkan daya tahan yaitu dengan lari jarak menengah atau jarak jauh

Pertemuan ke 11.

- Siswa secara berkelompok melakukan latihan untk mengukur kelincahan, ketepatan, kekuatan, kecepatan dan kelenturan
- Siswa secara berkelompok membuat laporan hasil tes pengukuran kebugaran jasmani.

C. Kegiatan Akhir

: Melakukan pelepasan dan evaluasi
Membuat laporan kelompok

V. Alat & Sumber Belajar

- Peluit , stop watch.
- Buku panduan Peingkatan kesegara

VI. Penilaian

: Observasi, laporan kelompok.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: XI / 1
Pertemuan Ke	: 12 dan 13 (senam ketangkasan)
Alokasi Waktu	: 2 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan berbagai keterampilan senam dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: Mempraktekan keterampilan rangkaian senam ketangkasan dengan menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab dan menghargai teman

Indikator	: Pertemuan ke 12 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan melakukan senam lantai berguling keepan dilanjutkan lenting tengkuk diatas peti lompat Pertemuan ke 13 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan melakukan rangkaian senam lantai tanpa menggunakan alat
I. Tujuan Pembelajaran	: Pertemuan ke 12 <ul style="list-style-type: none">- Siswa dapat melakukan rangkaian senam berguling keepan dilanjutkan guling tengkuk diatas peti pompat Pertemuan ke 13 <ul style="list-style-type: none">- Siswa dapat melakukan rangkaian senam lantai tanpa menggunakan alat
II. Materi Ajar	: Pertemuan ke 12 <ul style="list-style-type: none">- Rangkaian senam lantai dengan menggunakan alat Pertemuan ke 13 <ul style="list-style-type: none">- Rangkaian senam tanpa alat
III. Metode Pengajaran	: Demonstrasi dan penugasan
IV. Langkah Pembelajaran	:

- A. Kegiatan Awal secukupnya : Melakukan pemanasan dan peregangan
- B. Kegiatan Inti : **Pertemuan ke 12**
- Siswa secara bergantian melakukan latihan bergulig kedepan dan kebelakang dilanjutkan dengan latihan lenting tengkuk diatas peti lompat dengan mengutamakan keselamatan
- Pertemuan ke 13**
- Siswa secara bergantian melakukan latihan berguling keapan dan kebelakang dilanjutkan dengan latihan lenting tengkuk diatas matras dengan mengutamakan keselamatan
- C. Kegiatan Akhir : Melakukan pelepasan dan evaluasi
Membuat laporan kelompok
- V. Alat & Sumber Belajar** : - Lapangan, matras, dan peti lompat peluit , bendera segitiga dan stop watch.
- Buku pendidikan jasmani .SMA .Agus Mukholid Yudistira Surakarta 2004
- VI. Penilaian** : Observasi, laporan kelompok.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: XI / 1
Pertemuan Ke	: 14 dan 15 (Aktivitas ritmik)
Alokasi Waktu	: 4 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan aktivitas ritmik menggunakan alat dengan koordinasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: Memprakekan keterampilan aktivitas ritmik tanpa /dengan alat koordinasi gerak lanjutan serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan,dan etika

Indikator	: Pertemuan ke 14 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan melakukan rangkaian gerakan aerobic secara berkelompok Pertemuan ke 15 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan merangkai senam aerobic dengan menggunakan alat sederhana secara berkelompok
------------------	---

I. Tujuan Pembelajaran	: Pertemuan ke 14 <ul style="list-style-type: none">- Siswa mampu merangkai gerakan senam aerobic secara berkelompok pertemuan ke 15 <ul style="list-style-type: none">- Siswa mampu merangkai gerakan senam aerobic dengan menggunakan alat sederhana secara berkelompok
-------------------------------	---

II. Materi Ajar	: Pertemuan ke 14 <ul style="list-style-type: none">- Senam aerobic tanpa alat Pertemuan ke 15 <ul style="list-style-type: none">- Senam aerobic dengan menggunakan alat
------------------------	--

III. Metode Pengajaran	: Demonstrasi dan penugasan
-------------------------------	-----------------------------

IV. Langkah Pembelajaran	:
---------------------------------	---

A. Kegiatan Awal	:	Melakukan pemanasan dan peregangan secukupnya
------------------	---	---

- B. Kegiatan Inti : **Pertemuan ke14**
- Siswa secara berkelompok berlatih gerak lengan,langkah pada ketrampilan senam aerobic tanpa alat yaitu low inpek aerobic dan high imfact aerobic
 - Siswa secara berkelompok merangkai gerakan senam aerobic tanpa alat yaitu astu langkah kanan dan kiri dua langkah kanan atau kiri dan seterusnya.

Pertemuan ke 15

- Siswa secara berkelompok berlatih gerak lengan,langkah pada ketrampilan senam aerobic dengan menggunakan alat
- Siswa secara bekelompok berlatih merangkai gerak senam aerobic menggunakan alat

- C. Kegiatan Akhir : Melakukan pelepasan dan evaluasi
Membuat laporan kelompok

- V. **Alat & Sumber Belajar** : - Lapangan, peluit , bendera segitiga dan stop watch.
- Buku panduan Kesegaran jasman

- VI. **Penilaian** : Observasi, laporan kelompok.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: XI / 1
Pertemuan Ke	: 16 (HIV/AIDS)
Alokasi Waktu	: 2 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Menerapkan budaya hidup sehat
Kompetensi Dasar	: Memahami bahaya HIV/AIDS Memahami cara penularannya Memahami cara menghindari penularannya

Indikator	: Pertemuan ke 16 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan mendefinisikan pengertian HIV/AIDS- Kemampuan mengidentifikasi bahaya yang diakibatkan oleh penularan virus HIV/AIDS- Kemampuan mengklasifikasikan factor-faktor penyebab penularan HIV/AIDS- Mampu menjelaskan cara penularan HIV/AIDS- Kemampuan mengidentifikasi cara menghindari penularan HIV/AIDS
------------------	--

I. Tujuan Pembelajaran	: Pertemuan ke 16 <ul style="list-style-type: none">- Siswa dapat mendefinisikan pengertian HIV/AIDS- Siswa dapat mengidentifikasikan bahaya yang diakibatkan oleh penularan virus HIV/AIDS- Siswa mampu mengklasifikasikan faktor-faktor penyebab penularan HIV/AIDS- Siswa mampu menjelaskan cara penularan HIV/AIDS- Siswa mampu mengidentifikasikan cara-cara menghindari penularan HIV/AIDS
-------------------------------	---

II. Materi Ajar	: Pertemuan ke 16 <ul style="list-style-type: none">- Bahaya HIV/AIDS- Cara penularan HIV/AIDS- Cara menghindari HIV/AIDS
------------------------	--

- III. Metode Pengajaran** : Diskusi kelompok dan penugasan
- IV. Langkah Pembelajaran** :
- A. Kegiatan Awal : Melakukan Pree test
- B. Kegiatan Inti : **Pertemuan ke 16**
- Siswa secara berkelompok diberi tugas untuk mencari informasi tentang HIV/AIDS
 - Siswa secara berkelompok mendiskusikan tentang bahaya yang diakibatkan karena HIV/AIDS
 - Siswa membuat laporan hasil diskusi setiap kelompok
- C. Kegiatan Akhir : Melakukan evaluasi
Membuat laporan hasil diskusi kelompok
- V. Alat & Sumber Belajar** : - Ruang kelas
- Buku panduan teknik permainan soft ball
- VI. Penilaian** : Laporan kelompok.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: XI / 2
Pertemuan Ke	: 1,2 dan 3 (Permainan olahraga bola besar)
Alokasi Waktu	: 3 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan berbagai keterampilan dasar permainan olahraga dengan teknik dan taktik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: Mempraktekan keterampilan bermain salah satu permainan bola besar serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai ,kerja keras dan percaya diri

Indikator	: Pertemuan ke 1 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan menerapkan dasar-dasar strategi dan taktik penyerangan ataupun pertahanan dalam permainan sepak bola- Kemampuan mempraktekan nilai-nilai pantang menyerah, jujur (fair play) dalam permainan sepak bola Pertemuan ke 2 (Bola voli) <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan menerapkan dasar-dasar strategi dan teknik penyerangan maupun pertahanan dalam permainan bola voli- Kemampuan memperlihatkan nilai-nilai pantang menyerah dan jujur (fair play) dalam permainan bola voli Pertemuan ke 3(bola basket) <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan menerapkan dasar-dasar strategi dan teknik penyerangan maupun pertahanan dalam permainan bola basket- Kemampuan memperlihatkan nilai-nilai pantanga menyerah, jujur (fair play) dalam permainan basket
------------------	--

I. Tujuan Pembelajaran	: Pertemuan ke 1 <ul style="list-style-type: none">- Siswa mampu menerapkan teknik dan strategi dalam permainan sepak bola dengan pola 4-4-2 Pola pertahanan 5-3-2 Pertemuan ke2
-------------------------------	--

- Siswa mampu menerapkan teknik dan strategi dalam permainan bola voli

Pertemuan ke 3

- Siswa mampu menerapkan taktik dan strategi permainan bola basket dengan menggunakan pola penyerangan 1-2-2,2-3,dan pertahanan 3-2

II. Materi Ajar

: Pertemuan ke 1

- Taktik dan strategi pola pertahanan

Pertemuan Ke 2

- Taktik dan strategi permainan bola voli

Pertemuan ke 3

- Taktik dan strategi permainan basket pada pola pertahanan dan pola penyerangan pormasi per-mainnan softball

III. Metode Pengajaran

: Demonstrasi dan penugasan

IV. Langkah Pembelajaran

:

A. Kegiatan Awal
secukupnya

: Melakukan pemanasan dan peregangan

B. Kegiatan Inti

: Pertemuan ke 1

- Siswa secara berkelompok melakukan permainan sepak bola yang menekankan pada pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pada pola penyerangan 4-4-2
- Siswa secara berkelompok melakukan permainan sepak bola yang menekankan pada pembagian tugasnya sesuai posisinya berdasarkan pola pertahanan 5-3-2

Pertemuan ke 2

- Siswa secara berkelompok melakukan permainan bola voli yang menekankan pada pembagian tugas sesuai dengan posisinya berdasarkan pola 4 smasher dan 2 set upper, 4 smasher, 1 set upper dan 1 libero.

Pertemuan ke 3

- Siswa secara berkelompok melakukan permainan bola basket yang menekankan

pembagian tugas sesuai posisinya dengan menggunakan pola penyerangan 1-2-2, 2-3 dan pertahanan 3-2.

C. Kegiatan Akhir : Melakukan pelepasan dan evaluasi
Membuat laporan kelompok

V. Alat & Sumber Belajar : - Lapangan, bola basket, bola sepak dan bola voli peluit , bendera segitiga dan stop watch.
- Buku panduan teknik permainan soft ball

VI. Penilaian : Observasi, laporan kelompok.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: XI / 2
Pertemuan Ke	: 4 (Permainan soft ball)
Alokasi Waktu	: 2 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan berbagai keterampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: Mempraktekan keterampilan teknik bermain salah satu permainan bola kecil secara sederhana serta nilai kerja sama ,kejujuran,menghargai ,kerja keras dan percaya diri

Indikator	: Pertemuan ke 4 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan menggunakan berbagai formasi,bentuk teknik dan setrategi penyerangan dan pertahanan dalam permainan soft ball- Kemampuan memperlihatkan nilai pantang menyerah, jujur (fair play) dalam permainan
I. Tujuan Pembelajaran	: Pertemuan ke 4 <ul style="list-style-type: none">- Siswa mampu menggunakan berbagai formasi,bentuk tknik dan setrategi pola penyerangan dan pertahanan dalam permainan soft ball- Siswa mampu memperlihatkan nilai pantang menyerah,jujur (fair play) dalam permainan soft ball
II. Materi Ajar	: Pertemuan ke 4 <ul style="list-style-type: none">- Teknik dan strategi pola penyerangan dan pertahanan permainan softball
III. Metode Pengajaran	: Demonstrasi dan penugasan
IV. Langkah Pembelajaran	:
A. Kegiatan Awal secukupnya	: Melakukan pemanasan dan peregangan

- B. Kegiatan Inti : **Pertemuan ke 4**
- Siswa secara berkelompok memperagakan permainan soft ball dengan menekankan tugas dan tanggung jawab pemain sesuai dengan posisinya.
 - Siswa secara berkelompok memperagakan permainan dengan pola penyerangan dengan didukung oleh teknik individu maupun regu antara lain kemahiran memukul,slaiding dan lari.

- C. Kegiatan Akhir : Melakukan pelepasan dan evaluasi
Membuat laporan kelompok

- V. Alat & Sumber Belajar** : - Lapangan, glove, masker, stik pemukul, bola softball, peluit , bendera segitiga dan stop watch.
- Buku panduan teknik permainan soft ball

- VI. Penilaian** : Observasi, laporan kelompok.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: XI / 2
Pertemuan Ke	: 5 (Atletik)
Alokasi Waktu	: 2 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan berbagai keterampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: Mempraktekan keterampilan teknik salah satu Nomor atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kerja keras dan percaya diri

Indikator	: Pertemuan ke 5 (lompat tinggi) <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan melakukan teknik dalam nomor lompat tinggi gaya guling perut (Straddle)- Kemampuan melakukan teknik lempar cakram
I. Tujuan Pembelajaran	: Pertemuan ke 5 (lompat tinggi) <ul style="list-style-type: none">- Siswa mampu melakukan lompat tinggi gaya gulin perut (straddle)- Siswa mampu melakukan teknik gerakan lempar cakram
II. Materi Ajar	: Pertemuan ke 5 <ul style="list-style-type: none">- Nomor lompat tinggi gaya guling perut (straddle)- Nomor lempar cakram
III. Metode Pengajaran	: Demonstrasi dan penugasan
IV. Langkah Pembelajaran	:
A. Kegiatan Awal secukupnya	: Melakukan pemanasan dan peregangan
B. Kegiatan Inti	: Pertemuan ke 5 (lompat tinggi) <ul style="list-style-type: none">- Siswa secara berkelompok melakukan latihan lari dan lari kjang untuk meningkatkan daya ledak otot kaki tolak

- Siswa secara bergantian melakukan latihan lompat tinggi gaya guling perut dengan ketinggian yang rendah kemudian secara bertahap tingginya dinaikan dan seterusnya
- Siswa secara berkelompok melakukan pengenalan Lempar cakram mulai dari cara memegang ,latihan power lengan mengayun kedepan atas
- Siswa secara bergantian melakukan lempar cakram tanpa awalan
- Siswa secara bergantian melakukan latihan lempar cakram dengan awalan

C. Kegiatan Akhir : Melakukan pelepasan dan evaluasi
Membuat laporan kelompok

V. Alat & Sumber Belajar : - Lapangan atletik , cakram ,matras untuk lompat tinggi,tiang dan mistar, peluit , bendera segitiga dan stop watch
- Buku panduan atletik Dinas Olahraga DKI Jakarta

VI. Penilaian : Observasi, laporan kelompok.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: XI / 2
Pertemuan Ke	: 6 (Pencak silat)
Alokasi Waktu	: 2 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan berbagai ketrampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: Memprakekan keterampilan teknik penyerangan salah satu permainan olahraga bela diri serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai orang lain, kerja keras dan percaya diri

Indikator	: Pertemuan ke 6 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan melakukan teknik penyerangan dengan menggunakan kaki- Kemampuan melakukan teknik menghindar dari serangan lawan dengan kaki- Kemampuan melakukan gerakan serang hindar berpasangan
------------------	--

I. Tujuan Pembelajaran	: Pertemuan ke 6 <ul style="list-style-type: none">- Siswa mampu melakukan teknik gerakan penyerangan dengan kaki- Siswa mampu melakukan teknik gerakan menghindar dari serangan lawan dengan menggunakan kaki- Siswa mampu melakukan teknik gerakan serang hinder secara berpasangan
-------------------------------	--

II. Materi Ajar	: Pertemuan ke 6 <ul style="list-style-type: none">- Teknik gerakan serang hindar dengan kaki- Teknik tendangan
------------------------	---

III. Metode Pengajaran	: Demonstrasi dan penugasan
-------------------------------	------------------------------------

IV. Langkah Pembelajaran	:
---------------------------------	----------

- A. Kegiatan Awal secukupnya : Melakukan pemanasan dan peregangan
- B. Kegiatan Inti : **Pertemuan ke 6**
- Siswa secara berkelompok berlatih teknik gerakan tendangan sabit, T jejak, tendangan gajul dan tendangan belakang
 - Siswa secara berpasangan berlatih teknik gerakan tendangan dan teknik menghindar
- C. Kegiatan Akhir : Melakukan pelepasan dan evaluasi
Membuat laporan kelompok
- V. Alat & Sumber Belajar** : - Lapangan, peluit , bendera segitiga dan stop watch.
- Buku panduan berlatih beladiri
- VI. Penilaian** : Observasi, laporan kelompok.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: XI / 2
Pertemuan Ke	: 7, 8, 9 (latihan kebugaran jasmani)
Alokasi Waktu	: 8 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan aktivitas pengembangan untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan cara pengukurannya serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: Memprakekan berbagai bentuk latihan kelincahan,pawer dan daya tahan untuk peningkatan kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin dan percaya diri

Indikator	: Pertemuan ke 7 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan melakukan latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur kelincahan , ketepatan,reaksi,kekuatan dan kelentukan. Pertemuan ke 8 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan melakukan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan unsure kecepatan,kelincahan, ketepatan,reaksi,kekuatan,dan daya tahan Pertemuan ke 9. <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan menerapkan dan mempresentasikan dasar tes dan pengukuran kebugaran jasmani yaitu<ul style="list-style-type: none">o Mengukur kelincahano Mengukur kekuatano Mengukur daya tahano Mengukur kecepatano Mengukur ketepatan
------------------	---

I. Tujuan Pembelajaran	: Pertemuan ke 7 <ul style="list-style-type: none">- Siswa mampu melakukan berbagai bentuk latihan kelincahan- Siswa mampu melakukan latihan tenaga ledak (power)
-------------------------------	---

Pertemuan ke 8

- Siswa dapat melakukan berbagai bentuk latihan kecepatan
- Siswa dapat melakukan berbagai bentuk latihan kekuatan
- Siswa dapat melakukan berbagai bentuk latihan kecepatan
- Siswa dapat melakukan berbagai bentuk latihan daya tahan

Pertemuan ke 9

- Siswa dapat menerapkan dan mempresentasikan konsep dasar tes dan pengukuran kebugaran jasmani

II. Materi Ajar

: Pertemuan ke 7

- Kelincahan dan explosive power

Pertemuan ke 8

- Kecepatan dan kekuatan otot
- Ketepatan dan daya tahan kerja jantung

Pertemuan ke 9

- Tes dan pengukuran kebugaran jasmani

III. Metode Pengajaran

: Demonstrasi dan penugasan

IV. Langkah Pembelajaran

:

A. Kegiatan Awal secukupnya

: Melakukan pemanasan dan peregangan

B. Kegiatan Inti

: Pertemuan ke 7

- Siswa secara berkelompok Melakukan latihan untuk meningkatkan kelincahan dengan lari balak-balik, lari zigzag dan lari membuat angka delapan
- Siswa secara berkelompok melakukan latihan dengan naik turun tangga selama 5 – 8 menit untuk menimbulkan tenaga ledak

Pertemuan ke 8

- Siswa melakukan latihan untuk meningkatkan kecepatan dengan berbagai cara diantaranya : lari jarak pendek berkali-kali, lari naik turun tangga atau bukit

- Siswa secara berkelompok melakukan latihan kekoatan otot yaitu : sit up, puh up, back up dan squart ras.
- Siswa secara berkelompok melakukan latihan untuk meningkatkan ketepatan dengan cara melempar bola kearah lobang yang sudah dibuat
- Siswa secara berkelompok melakukan latihan untuk meningkatkan daya tahan yaitu dengan lari jarak menengah atau jarak jauh

Pertemuan ke 9

- Siswa secara berkelompok melakukan latihan unutk mengukukur kelincahan,ketepatan, kekuatan, kecepatan dan kelenturan
- Siswa secara berkelompok membuat laporan hasil tes pengukuran kebugaran jasmani.

C. Kegiatan Akhir : Melakukan pelepasan dan evaluasi
Membuat laporan kelompok

V. **Alat & Sumber Belajar** : - Peluit , stop watch.
- Buku panduan Peingkatan kesegaran jasmani

VI. **Penilaian** : Observasi, laporan kelompok.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: XI / 2
Pertemuan Ke	: 10 , 11 dan 12 (senam ketangkasan)
Alokasi Waktu	: 6 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan berbagai keterampilan senam dan nilai- nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: Memprakekan keterampilan rangkaian senam ketangkasan dengan menggunakan alat lanjutan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab dan menghargai teman

Indikator	: Pertemuan ke 10 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan melakukan senam lantai head spring diatas peti lompat Pertemuan ke 11 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan melakukan gerakan guling head spring- Kemampuan melakukan gerakan rangkaian Pertemuan ke 12 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan melakukan gerakan guling hand spring,neck spring dan head spring- Kemampuan melakukan gerakan rangkaian senam
------------------	--

I. Tujuan Pembelajaran	: Pertemuan ke 10 <ul style="list-style-type: none">- Siswa dapat melakukan head spring diatas peti lompat. Pertemuan ke 11 <ul style="list-style-type: none">- Siswa dapat melakukan gerakan berguling ,hand spring- Siswa dapat melakukan gerakan rangkaian senam lantai Pertemuan ke 12 <ul style="list-style-type: none">- Siswa dapat melakukan gerakan guling,hand sprng,neck spring,head spring
-------------------------------	--

- Siswa dapat melakukan rangkaian senam lantai tanpa menggunakan alat

II. Materi Ajar

: **Pertemuan ke 10**

- Head spring diatas peti lompat

Pertemuan ke 11

- Gerakan beruling kedepan, hand spring,
- Rangkaian senam tanpa alat

Pertemuan ke 12

- Hand spring, head spring dan hand spring
- Rangkaian gerakan senam lantai

III. Metode Pengajaran

: Demonstrasi dan penugasan

IV. Langkah Pembelajaran

:

A. Kegiatan Awal
secukupnya

: Melakukan pemanasan dan peregangan

B. Kegiatan Inti

: **Pertemuan ke 10**

- Siswa secara bergantian melakukan latihan bergulig kedepan dilanjutkan dengan latihan lenting tengkuk diatas peti lompat dengan diawali berdiri dengan kepala lalu badan dilentingkan dan mengutamakan keselamatan

Pertemuan ke 11

- Siswa secara bergantian melakukan latihan berdiri dengan tangan dilanjutkan dengan latihan lenting tangan dengan tahapan : melakukan hand stand awalan satu langkah disertai lecutan kaki belakang dan kaki tumpu kedinding
- Siswa secara bergantian melakukan gerakan berguling kedepan dan kebelakang dilanjutkan guling lenting dengan tahapan : badan terlentang, kedua telapak tangan pada sisi badan ,angkat kedua kaki kebelakang dan lemparkan kedua kaki keatas

Pertemuan ke 12

- siswa secara bergantian melakukan lentingan dengan bibantu dua orang teman yang berdiri disisi badan sambil memegang salah satu lengan anak yang melakukan

lenting, ketika melenting kedua teman menarik kearah depan atas

- Siswa secara bergantian melakukan latihan lenting tengkuk dengan posisi kedua telapak tangan sebagai tumpuan untuk menolak. Sikap awal tidur terlentang kedua kaki rapat dan lurus kedua tangan disisi badan, berguling kebelakang kedua tungkai lurus rapat sehingga kaki dekat kepala, siku dibengkokkan, telapak tangan bertumpu pada matras disisi telinga, berguling kedepan bersamaan kedua tungkai dilecutkan kedepan atas dan ditolak kedua telapak tangan sebagai tumpuan, gerakan mendarat kedua kaki rapat pinggul didorong kedepan.

C. Kegiatan Akhir : Melakukan pelepasan dan evaluasi
Membuat laporan kelompok

V. Alat & Sumber Belajar : - Lapangan, matras, dan peti lompat
peluit, bendera segitiga dan stop watch.
- Buku pendidikan jasmani .SMA .Agus
Mukholid Yudistira Surakarta 2004

VI. Penilaian : Observasi, laporan kelompok.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: XI / 2
Pertemuan Ke	: 13 dan 14 (Aktivitas ritmik)
Alokasi Waktu	: 4 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan aktivitas ritmik menggunakan alat dengan koordinasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: Memprakekan keterampilan kombinasi gerak berirama menggunakan alat dengan koordinasi gerak lanjutan serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan,dan etika

Indikator	: Pertemuan ke 13 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan melakukan rangkaian gerakan aerobic dengan kombinas gerak bervariasi antara ayunanlengan dan langkah kaki dan lompat kaki secara berkelompok Pertemuan ke 14 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan merangkai senam aerobic dengan menggunakan alat sederhana dengan kombinasi gerak bervariasi antara ayunan lengan ,langkah kaki dan lompao kaki secara berkelompok
------------------	--

I. Tujuan Pembelajaran	: Pertemuan ke 13 <ul style="list-style-type: none">- Siswa mampu merangkai gerakan senam aerobic secara berkelompok pertemuan ke 14 <ul style="list-style-type: none">- Siswa mampu merangkai gerakan senam aerobic dengan menggunakan alat sederhana secara berkelompok
-------------------------------	---

II. Materi Ajar	: Pertemuan ke 13 <ul style="list-style-type: none">- Gerakan dsar senam aerobic dengan gerak bervariasi,ayunan lengan , langkah kaki dan lompat kaki menggunakan alat pita / tali Pertemuan ke 14
------------------------	--

- Gerakan rangkaian Senam aerobic dengan menggunakan alat gangan kombinasi gerak ayun lengan ,langkah kaki dan lompat kaki menggunakan alat

III. Metode Pengajaran : Demonstrasi dan penugasan

IV. Langkah Pembelajaran :

A. Kegiatan Awal secukupnya : Melakukan pemanasan dan peregangan

B. Kegiatan Inti : **Pertemuan ke13**

- Siswa secara berkelompok berlatih gerak-gerakan dasar senam aerobic menggunakan alat pita / tali yang dimulai latihan linglar lengan,lingkar badan ,lingkar duduk ,lingkar sambil mengeper lingkar samping dan dilanjutkan dengan gerak variasi langkah

Pertemuan ke 14

- Siswa secara berkelompok melakukan gerakan dasar aerobic yang diawali dengan latihan melingkar bawah denganlompatan, melingkar samping dengan melangkah,hop kedepan atau kebelakang hop kesamping dan lari langkah kanan,kiri disertai dengan gerakan ayunan

C. Kegiatan Akhir : Melakukan pelepasan dan evaluasi Membuat laporan kelompok

V. Alat & Sumber Belajar : - Lapangan, pita / tali, peluit , bendera segitiga dan stop watch.
- Buku panduan Kesegaran jasmani

VI. Penilaian : Observasi, laporan kelompok.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: XI / 2
Pertemuan Ke	: 15 dan 16 (Pemanfaatan waktu luang)
Alokasi Waktu	: 4 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Menerapkan budaya hidup sehat
Kompetensi Dasar	: Memahami pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan Menerapkan pola hidup sehat

Indikator	: Pertemuan ke 15 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan mendefinisikan pengertian pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan- Kemampuan mengklasifikasikan jenis kegiatan pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan Pertemuan ke 16 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan menyusun daftar kegiatan rutin selama 24 jam berdasarkan pola hidup sehat- Kemampuan melakukan evaluasi terhadap rencana kegiatan rutin selama 24 jam berdasarkan pola hidup sehat- Mampu membiasakan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dan sehat
------------------	---

I. Tujuan Pembelajaran	: Pertemuan ke 15 <ul style="list-style-type: none">- Siswa dapat mendefinisikan pengertian pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan- Siswa dapat mengklasifikasikan jenis kegiatan pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan Pertemuan ke 16 <ul style="list-style-type: none">- Siswa mampu menyusun daftar kegiatan rutin selama 24 jam berdasarkan pola hidup sehat- Siswa mampu melakukan evaluasi mandiri terhadap rencana kegiatan rutin
-------------------------------	--

selama 24 jam berdasarkan pola hidup sehat

- Siswa mampu membiasakan untuk makan makana yang sehat dan bergizi

- I. Materi Ajar** : **Pertemuan ke 15**
- Kegiatan waktu luwang untuk kesehatan
Pertemuan ke 16
- Pola hidup sehat
- II. Metode Pengajaran** : Diskusi kelompok dan penugasan
- III. Langkah Pembelajaran** :
- A. Kegiatan Awal : Melakukan Pree test
- B. Kegiatan Inti : **Pertemuan ke 15**
- Siswa secara berkelompok mendiskusikan tentang pemanfaatan waktu luwang untuk kesehatan
- Siswa secara berkelompok mendiskusikan untuk merumuskan kegiatan yang dimanfaatkan untuk kesehatan
Pertemuan ke 16
- Siswa secara berkelompok mendiskusikan daftar kegiatan selama 24 jam
- Siswa mengklasifikasikan jenis kegiatan yang dapat meningkatkan pola hidup sehat
- Siswa membuat laporan individu hasil diskusi setiap kelompok
- C. Kegiatan Akhir : Melakukan evaluasi
Membuat laporan hasil diskusi kelompok
- IV. Alat & Sumber Belajar** : - Ruang kelas
- Buku panduan pemanfaatan waktu luwang V.
- V. Penilaian** : Membuat laporan individu hasil diskusi kelompok.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: X11 / 1
Pertemuan Ke	: 1, 2, 3 dan 4, (permainan sepak bola, bola voli dan bola basket)
Alokasi Waktu	: 8 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sederhana dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: Mempraktekan keterampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola besar lanjutan dengan peraturan yang dimdifikasi serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri

Indikator	: Pertemuan ke 1 (sepak bola) <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan menggunakan berbagai variasi, bentuk, strategi pola penyerangan dalam permainan sepak bola- Kemampuan menggunakan berbagai formasi, bentuk dan strategi pola pertahanan dalam permainan sepak bola Pertemuan ke 2 (bola voli) <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan menggunakan berbagai formasi bentuk strategi dalam permainan bola voli- Kemampuan mengaplikasikan nilai kerja sama, pantang menyerah, dan jujur (Fair play) dalam permainan bola voli Pertemuan ke 3 (Bola basket) <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan menggunakan berbagai formasi, bentuk dan strategi dalam permainan bola basket Pertemuan ke 4 (Bola basket) <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan mengaplikasikan strategi penyerangan Nilai kerja sama, pantang menyerah dan jujur (fair play) dalam permainan bola basket
------------------	---

I. Tujuan Pembelajaran

: **Pertemuan 1 (Sepak bola)**

- Siswa dapat menggunakan formasi, bentuk, dan strategi pola penyerangan 4-2-4 dalam permainan sepak bola
- Siswa dapat menggunakan berbagai formasi bentuk dan strategi pola pertahanan 4-4-2 dalam permainan sepak bola

Pertemuan ke 2 (Bola voli)

- Siswa dapat menggunakan berbagai formasi, bentuk dan strategi dalam permainan bola voli
- Siswa mampu mengaitkan nilai kerjasama pantang menyerah dan jujur (Fair play) dalam permainan bola voli

Pertemuan ke 3 (Bola basket)

- Siswa mampu menggunakan berbagai bentuk dan strategi pola penyerangan dalam permainan bola basket

Pertemuan ke 4 (bola basket)

- Siswa mampu menerapkan strategi pola pertahanan dan mampu mengaplikasikan nilai kerja sama, pantang menyerah dan jujur (fair play) dalam permainan bola basket

II. Materi Ajar

: Pertemuan ke 1 (sepak bola)

- Formasi pola permainan sepak bola pola penyerangan W-M atau 4-2-4
- Formasi Pola pertahanan 4-4-2

Pertemuan ke 2 (bola voli)

- Formasi pola pertahanan permainan voli

Pertemuan ke 3 (bola basket)

- Teknik dasar pola penyerangan dalam permainan bola basket Yaitu : pengatur, pengaman, penembak, perayah .

Pertemuan ke 4 (bola basket)

- Pola dasar pertahanan : Zone Defence , Man to man

III. Metode Pengajaran

: Demonstrasi dan penugasan

IV. Langkah Pembelajaran

:

A. Kegiatan Awal secukupnya

: Melakukan pemanasan dan peregangan

B. Kegiatan Inti

: Pertemuan ke 1 (sepak bola)

- Siswa dibagi dalam kelompok melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola 4-2-4 (pola penyerangan) pergantian pemain penyerang yang selalu dijaga oleh lawan menipu dan menerobos daerah pertahanan lawan dengan umpan satu dua.
- Siswa dibagi dalam kelompok melakukan permainan sepak bola yang menekankan pada pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola 4-4-2 (pola pertahanan) pemain belakang dan tengah harus mengancam lawan masing-masing dan man to man marking

Pertemuan ke 2 (bola voli)

- Siswa dibagi dalam kelompok melakukan permainan bola voli yang menekankan pada pembagian tugas sesuai dengan posisinya 4 smasher, 2 set-uper ,4 smasher, 1 set-uperdan 1 libero dan 5 smasher dan 1 set-uper

Pertemuan ke 3 (bola basket)

- Siswa dibagi dalam kelompok memperagakan permainan bola basket dengan menekankan pada tugas dan tanggung jawab pemain sesuai dengan posisinya dengan menggunakan pola penyerangan1-2-2 (Penyerangan tiba-tiba dengan stu pemain sudah berada didaerah lawan , pola penyerangan yang dibangun dari bawah

Pertemuan ke 4 (bola basket)

- Siswa dibagi dalam kelompok melakukan latihan pola Pertahanan 3-2 . strategi pola pertahanan Zone Divence, Pola pertahanan Man to man

C. Kegiatan Akhir : Melakukan pelepasan dan evaluasi

V. **Alat & Sumber Belajar** : Lapangan(Bola, basket, voli). bola sepak, bola voli dan bola basket, peluit dan stop watch. Corong
Buku panduan teknik dan tetrtategi permainan sepak bola, bolavoli dan bola basket. Dinas Olahraga DKI Jakarta 2000

VI. **Penilaian** : Observasi, hasil laporan kelompok

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: XII / 1
Pertemuan Ke	: 5 (Bulu tangkis)
Alokasi Waktu	: 2 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan berbagai keterampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: Mempraktekan keterampilan teknik bermain salah satu permainan bola kecil secara sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi sertya nilai kerja sama ,kejujuran,menghargai ,kerja keras dan percaya diri

Indikator : **Pertemuan ke 5 (bulu tangkis)**
- Kemampuan melakukan berbagai teknik pukulan dalam permainan bulu tangkis

I. Tujuan Pembelajaran : **Pertemuan ke 5 (bulu tangkis)**
- Siswa dapat melakukan berbagai teknik pukulan dalam permainan bulu tangkis

II. Materi Ajar : **Pertemuan ke 5 (bulu tangkis)**
- Teknik pukulan lob, drop short, net, smash dalam permainan bulu tangkis

III. Metode Pengajaran : Demonstrasi dan penugasan

IV. Langkah Pembelajaran :

A. Kegiatan Awal : Melakukan pemanasan dan peregangan
secukupnyaB. B

B. Kegiatan Inti : **Pertemuan ke 5 (bulu tangkis)**
- Siswa secara berkelompok melakukan latihan berbagai macam pukulan permainan bulu tangkis yaitu : pukulan service panjang, pendek, flik service pukulan dari atas kepala : lob, smash,chopped, dropshot. Pukulan

mendatar / menyamping : lob/clear, drive, dropshot,dan netting.

C. Kegiatan Akhir : Melakukan pelepasan dan evaluasi
Membuat laporan kelompok

V. **Alat & Sumber Belajar** : - Lapangan bulu tangkis, raket, bola/
suttlechoc
peluit , bendera segitiga dan stop watch.
- Buku panduan pendekatan keterampilan
dalam pembelajaran permainan bulu
tangkis Jakarta Dirjen Dikdasmen dan
Olahraga

VI. **Penilaian** : Observasi, laporan kelompok.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: XII / 1
Pertemuan Ke	: 6 dan 7 (Atletik)
Alokasi Waktu	: 4 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan berbagai keterampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: Mempraktekan keterampilan teknik salah satu Nomor atletik dengan menggunakan peraturan yang Yang sesungguhnya serta nilai kerja sama, kerja keras dan percaya diri

Indikator	: Pertemuan ke 6 (estafet 4 x 100 m , 4 x 400 m) <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan melakukan keterampilan lari estafet 4 x 100 m dan 4 x 400 m Pertemuan ke 7 (lompat jangkit) <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan melakukan teknik lompat jangkit
------------------	--

I. Tujuan Pembelajaran	: Pertemuan ke 6 (estafet) <ul style="list-style-type: none">- Siswa mampu melakukan teknik lari estafet 4 x 100 m dan 4 x 400 m Pertemuan ke 7 (lompat jangkit) <ul style="list-style-type: none">- Siswa mampu melakukan teknik lompat jangkit
-------------------------------	--

II. Materi Ajar	: Pertemuan ke 6 <ul style="list-style-type: none">- Nomor estafet 4 x 100 meter- Nomor estafet 4 x 400 meter Pertemuan ke 7 (lompat jangkit) <ul style="list-style-type: none">- Teknik lompat jangkit Hop, Step Jump.
------------------------	--

III. Metode Pengajaran	: Demonstrasi dan penugasan
-------------------------------	-----------------------------

IV. Langkah Pembelajaran	:
---------------------------------	---

A. Kegiatan Awal secukupnya	: Melakukan pemanasan dan peregangan
-----------------------------	--------------------------------------

- B. Kegiatan Inti : **Pertemuan ke 6 (lari estafet)**
- Siswa secara berkelompok melakukan latihan lari dan lari kijang untuk meningkatkan daya ledak otot kaki tolak
 - Siswa secara bergantian melakukan latihan tahapan yaitu lari estafe dengan jarak 4 x 25m,4 x50 m dan 4 x 100 m serta 4 x 400 m dengan peraturan yang sebenarnya.
- Pertemuan ke 7 (Lompat jangkit)**
- Secara bergantian siswa melakukan latihan lari irama jingkat , irama langkah,irama lompat
 - Secara bergantian siswa melakukan latihan kombinasi jingkat, langkah dan lompat.
- C. Kegiatan Akhir : Melakukan pelepasan dan evaluasi
Membuat laporan kelompok
- V. **Alat & Sumber Belajar** : - Lapangan atletik , Bak lompat jangkit, meteran peluit , bendera segitiga dan stop watch.
- Buku panduan atletik Dinas Olahraga DKI Jakarta
- VI. **Penilaian** : Observasi, laporan kelompok.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: XII / 1
Pertemuan Ke	: 8 (Pencak silat)
Alokasi Waktu	: 2 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan berbagai ketrampil-an permainan olah raga dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: Memprakekan keterampilan teknik penyerangan salah Satu permainan olahraga bela diri secara berpasangan denga peraturan yang sebenarnya serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai orang lain, kerja keras dan percaya diri dan sortivitas .

Indikator	: Pertemuan ke 8 (pencak silat) <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan melakukan teknik penyerangan dengan tangkisan secara berpasangan dalam pertandingan beladiri- Kemampuan melakukan teknik pukulan dengan baik- Kemampuan mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok, pantang menyerah, jujur dan sportivitas yang tinggi
------------------	---

I. Tujuan Pembelajaran	: Pertemuan ke 8 <ul style="list-style-type: none">- Siswa mampu melakukan teknik gerakan penyerangan dan tangkisan dengan berpasangan- Siswa mampu melakukan teknik gerakan menghindar dari serangan lawan dengan berpasangan- Siswa mampu melakukan teknik gerakan pukulan dengan baik
-------------------------------	---

II. Materi Ajar	: Pertemuan ke 8 <ul style="list-style-type: none">- Teknik gerakan serang hindar dengan berpasngan- Teknik pukulan dan tendangan
------------------------	---

- III. Metode Pengajaran** : Demonstrasi dan penugasan
- IV. Langkah Pembelajaran** :
- A. Kegiatan Awal secukupnya : Melakukan pemanasan dan peregangan
- B. Kegiatan Inti : **Pertemuan ke 8**
- Siswa secara berkelompok berlatih teknik gerakan tendangan sabit, T jejak, tendangan gajul dan tendangan belakang
 - Siswa secara berpasangan berlatih teknik gerakan pukulan
 - Siswa secara berpasangan berlatih teknik serangan, hindaran serta tangkisan.
- C. Kegiatan Akhir : Melakukan pelepasan dan evaluasi
Membuat laporan kelompok
- V. Alat & Sumber Belajar** : - Lapangan, peluit , bendera segitiga dan stop watch.
- Buku panduan berlatih beladiri
- VI. Penilaian** : Observasi, laporan kelompok.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: XII / 1
Pertemuan Ke	: 9 (latihan kebugaran jasmani)
Alokasi Waktu	: 2 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan aktivitas pengembangan untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan cara pengukurannya serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: Merancang program latihan fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin dan percaya diri

Indikator	: Pertemuan ke 9 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan melakukan identifikasi jenis latihan kebugaran yang sesuai dengan kebutuhan- Kemampuan merancang program latihan fisik jangka pendek untuk pemeliharaan kebugaran jasmani
I. Tujuan Pembelajaran	: Pertemuan ke 9 <ul style="list-style-type: none">- Siswa mampu melakukan Identifikasi jenis latihan kebugaran yang sesuai kebutuhan- Siswa mampu merancang program latihan fisik jangka pendek untuk pemeliharaan kebugaran jasmani
II. Materi Ajar	: Pertemuan ke 9 <ul style="list-style-type: none">- Merancang program latihan fisik jangka pendek
III. Metode Pengajaran	: Demonstrasi dan penugasan
IV. Langkah Pembelajaran	:
A. Kegiatan Awal secukupnya	: Melakukan pemanasan dan peregangan

- B. Kegiatan Inti : **Pertemuan ke 9**
- Siswa secara berkelompok diberi tugas untuk membuat program latihan jangka pendek yang bertujuan pemeliharaan kebugaran jasmani untuk satu sesi latihan jogging yaitu : pemanasan 10 menit atau 65 % dari THR (Training Heart Rate)
denyut nadi : 115 detak / menit
bentuknya lari kecil, peregangan dan kalestenik
- C. Kegiatan Akhir : Melakukan pelepasan dan evaluasi
Membuat laporan kelompok
- V. **Alat & Sumber Belajar** : - Peluit , stop watch.
- Buku panduan Peingkatan kesegara jasmani
- VI. **Penilaian** : Observasi, laporan kelompok.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: XII / 1
Pertemuan Ke	: 10, (latihan kebugaran jasmani)
Alokasi Waktu	: 2 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan aktivitas pengembangan untuk meningkat-kan kualitas kebugaran jasmani dan cara pengukurannya serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: Melaksanakan program latihan fisik yang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang benar serta nilai tanggung jawab, disiplin dan percaya diri

Indikator	: Pertemuan ke 10 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan melakukan program latihan fisik jangka pendek secara berkelompok dengan mengaplikasikan nilai tanggung jawab , disiplin dan percaya diri
I. Tujuan Pembelajaran	: Pertemuan ke 10 <ul style="list-style-type: none">- Siswa mampu melakukan program latihan jangka pendek secara berkelompok dengan mengaplikasikan nilai tanggung jawab disiplin dan percaya diri
II. Materi Ajar	: Pertemuan ke 10 <ul style="list-style-type: none">- Program latihan fisik jangka pendek
III. Metode Pengajaran	: Demonstrasi dan penugasan
IV. Langkah Pembelajaran	:
A. Kegiatan Awal secukupnya	: Melakukan pemanasan dan peregangan
B. Kegiatan Inti	: Pertemuan ke 10 <ul style="list-style-type: none">- Siswa secara berkelompok membuat program latihan fisik jangka pendek untuk pemeliharaan kebugaran jasmani satu sesi latihan jogging yaitu : pemanasan 10

menit atau 65 % dari THR (Training Heart Rate) denyut nadi : 115 detak / menit
bentuknya lari kecil, peregangan dan kalestenik

C. Kegiatan Akhir : Melakukan pelepasan dan evaluasi
Membuat laporan kelompok

V. **Alat & Sumber Belajar** : - Peluit , stop watch.
- Buku panduan Peingkatan kesegara jasmani

VI. **Penilaian** : Observasi, laporan kelompok.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: I / 1
Pertemuan Ke	: 11 dan 12 (senam ketangkasan)
Alokasi Waktu	: 4 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan Rangkaian gerak senam ketangkasan dengan konsep yang benar dan nilai- nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: Memprakekan keterampilan kombinasi rangkaian senam lantai serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab dan menghargai teman

Indikator	: Pertemuan ke 11 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan melakukan senam lantai gerakan salto kedepan Pertemuan ke 12 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan melakukan gerakan meroda atau radslag atau cart whell- Kemampuan melakukan gerakan rangkaian senam ketangkasan dengan membentuk formasi segi tiga
------------------	---

I. Tujuan Pembelajaran	: Pertemuan ke 11 <ul style="list-style-type: none">- Siswa dapat melakukan gerakan salto kedepan Pertemuan ke 12 <ul style="list-style-type: none">- Siswa dapat melakukan gerakan meroda (radslag) Pertemuan ke 13 <ul style="list-style-type: none">- Siswa dapat melakukan gerakan rangkaian senam lantai dengan membentuk formasi egi tiga
-------------------------------	--

II. Materi Ajar	: Pertemuan ke 11 <ul style="list-style-type: none">- Gerakan Salto Pertemuan ke 12 <ul style="list-style-type: none">- Gerakan meroda Atau Radslag Pertemuan ke 13
------------------------	--

- Gerakan kombinasi senam ketangkasan dengan formasi segi tiga
- III. Metode Pengajaran :** Demonstrasi dan penugasan
- IV. Langkah Pembelajaran :**
- A. Kegiatan Awal secukupnya : Melakukan pemanasan dan peregangan
- B. Kegiatan Inti : **Pertemuan ke 11**
- Siswa secara berkelompok melakukan latihan awalan lari-lari kecil dan melompat dengan dua kaki.
 - Latihan 2 : melompat setinggi mungkin melakukan roll depan diudara dan mendarat kedua tangan diikuti punggung dan kaki
 - Latihan 3 : menggunakan tali yang diikat dipinggang dibantu dua orang siswa untuk melakukan salto diatas peti
 - Latihan 4 : latihan salto diatas peti dengan bantuan orang menangkap tengkuk dan membantu menggulingkan badan kedepan
- Pertemuan ke 12**
- Siswa secara bergantian melakukan latihan berdiri dengan tangan dilanjutkan dengan bantuan teman mengangkat satu tangan dalam 1,2 hitungan yang dilakukan secara bergantian tangan
 - Dari sikap hand stand kaki dibuka lebar/kangkang secara perlahan jatuhkan kaki satu kesamping teman membantu memegang pinggang
 - Dengan bantuan sikap tegak kaki mengangkang jatuhkan telapak tangan kesamping dibantu teman memegang pinggul dan pinggang gerakan kesamping bertumpu dengan dua tangan dan mendarat dengan kaki satu –satu.
- Pertemuan ke 13**
- Siswa berpasangan melakukan latihan dengan satu orang tidur kaki rapat lutut dibengkokkan yang lain memegang kedua tangannya kemudian diangkat hingga

terjadi lentingan badan dilakukan secara bergantian

- Secara individu siswa berlatih kekuatan dan power
- Setelah cukup latihan fisiknya siswa berlatih secara berkelompok

C. Kegiatan Akhir : Melakukan pelepasan dan evaluasi
Membuat laporan kelompok

V. Alat & Sumber Belajar : - Lapangan, matras, dan peti lompat
peluit, bendera segitiga dan stop watch.
- Buku pendidikan jasmani .SMA .Agus
Mukholid Yudistira Surakarta 2004

VI. Penilaian : Observasi, laporan kelompok.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: XII / 1
Pertemuan Ke	: 14, 15 dan 16 (senam aerobic)
Alokasi Waktu	: 6 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan satu rangkaian gerak berirama berbentuk aktivitas aerobic secara beregu dengan diiringi musik serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: Mempraktekan ketrampilan gerak berirama senam aerobic serta nilai tanggung jawab, disiplin dan percaya diri serta etika

Indikator	: Pertemuan ke 14 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan melakukan latihan rangkaian gerak kombinasi minimal 8 macam gerakan senam aerobic dengan menerapkan nilai percaya diri tanggung jawab serta menghargai teman- Mampu menyebutkan manfaat senam aerobic. Pertemuan ke 15 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan melakukan latihan rangkaian gerak kombinasi minimal 8 macam gerakan senam aerobic sesuai iringan musik dengan menerapkan nilai-nilai percaya diri, tanggung jawab serta menghargai teman- Pertemuan ke 16. <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan melakukan latihan rangkaian gerak kombinasi minimal 8 macam gerakan senam aerobic sesuai iringan musik dengan menerapkan nilai-nilai percaya diri, tanggung jawab serta menghargai teman (latihan lanjutan)
------------------	--

I. Tujuan Pembelajaran	: Pertemuan ke 14
-------------------------------	--------------------------

- Siswa mampu melakukan gerakan kombinasi senam aerobik minimal 8 gerakan
Siswa dapat menyebutkan manfaat senam aerobik

Pertemuan ke 15

- Siswa dapat melakukan gerakan kombinasi senam aerobik minimal 8 gerakan senam aerobik sesuai dengan iringan musik

Pertemuan ke 16

- Siswa dapat melakukan gerakan kombinasi senam aerobik minimal 8 gerakan senam aerobik sesuai dengan iringan musik (lanjutan)

II. Materi Ajar

: Pertemuan ke 14

- Penyesuaian musik dengan gerakan senam aerobik

Pertemuan ke 15

- Kombinasi gerak senam aerobik

Pertemuan ke 16

- Kombinasi gerak senam aerobik (lanjutan)

III. Metode Pengajaran

: Demonstrasi dan penugasan

IV. Langkah Pembelajaran

:

A. Kegiatan Awal
secukupnya

: Melakukan pemanasan dan peregangan

B. Kegiatan Inti

: Pertemuan ke 14

- Siswa secara berkelompok Melakukan latihan rangkaian gerak senam aerobik melalui media electronic .Macam-macam gerak senam aerobik terdiri dari : satu langkah kanan atau kiri , satu langkah depan dan belakang , dua langkah depan dan belakang
- Siswa secara berkelompok mendiskusikan yang berkaitan dengan senam aerobik.

Pertemuan ke 15

- Siswa secara berkelompok Melakukan latihan rangkaian gerak senam aerobik

melalui media electronic .Macam-macam gerak senam aerobic terdiri dari : satu langkah kanan atau kiri , satu langkah depan dan belakang , dua langkah depan dan belakang

Pertemuan ke 16

- Siswa secara berkelompok mendiskusikan yang berkaitan
- dengan senam aerobic (latihan lanjutan)

C. Kegiatan Akhir : Melakukan pelepasan dan evaluasi
Membuat laporan kelompok

V. Alat & Sumber Belajar : - Peluit , stop watch.
- Buku panduan Peingkatan kesegara jasmani dan senam aerobic

VI. Penilaian : Observasi, laporan kelompok.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: X11 / 2
Pertemuan Ke	: 1, 2, 3, 4,5 dan 6 (permainan sepak bola, bola voli dan bola basket)
Alokasi Waktu	: 12 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sederhana dengan teknik dan nilai-nilai yang ter-kandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: Mempraktekan keterampilan teknik bermain Salah satu permainan olahraga bola besar lanjutan dengan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerja sama,kejujuran,menghargai, semangat dan percaya diri

Indikator	: Pertemuan ke 1 (sepak bola) <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan menggunakan ketrampilan yang sesuai dengan kebuuhan bila menghadapi situasi tertentu dalam permainan sepak bola Pertemuan ke 2 (sepak bola) <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan mengimplemantasikan peraturan pertandingan dan perwasitan- Kemampuan mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok ,pantang menyerah dan fair play dalam permainan sepak bola Pertemuan ke 3 (bola voli) <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan menggunakan ketrampilan yang sesuai dengan kebuuhan bila menghadapi situasi tertentu dalam permainan bola voli Pertemuan ke 4 (bola voli) <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan mengimplemantasikan peraturan pertandingan dan perwasitan- Kemampuan mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok ,pantang menyerah dan fair play dalam permainan bola voli Pertemuan ke 5 (bola basket)
------------------	---

- Kemampuan menggunakan ketrampilan yang sesuai dengan kebutuhan bila menghadapi situasi tertentu dalam permainan bola basket

Pertemuan ke 6 (bola basket)

- Kemampuan mengimplemantasikan peraturan pertandingan dan perwasitan
- Kemampuan mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok ,pantang menyerah dan fair play dalam permainan bola basket

I. Tujuan Pembelajaran

: Pertemuan ke 1 (sepak bola)

- Siswa dapat menggunakan keterampilan yang sesuai dengan kebutuhan bila menghadapi situasi tertentu dalam permainan sepak bola

Pertemuan ke 2 (sepak bola)

- Siswa dapat mengimplementasikan peraturan pertandingan dan perwasitan
- Siswa dapat mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok, pantang menyerah dan fair play dalam permainan sepak bola

Pertemuan ke 3 (bola voli)

- Siswa dapat menggunakan ketrampilan sesuai dengan kebutuhan bila menghadapi situasi tertentu dalam permainan bola voli

Pertemuan ke 4 (bola voli)

- Siswa dapat mengimplementasikan peraturan pertandingan dan perwasitan
- Siswa dapat mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok, pantang menyerah dan fair play dalam permainan bola voli

Pertemuan ke 5 (Bola basket)

- Siswa dapat menggunakan ketrampilan sesuai dengan kebutuhan bila menghadapi situasi tertentu dalam permainan bola basket

Pertemuan ke 6 (bola basket)

- Siswa dapat mengimplementasikan peraturan pertandingan dan perwasitan
- Siswa dapat mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok, pantang menyerah dan fair play dalam permainan bola basket

II. Materi Ajar

: Pertemuan ke 1 (sepak bola)

- Pola pertahanan dan penyerangan

Pertemuan ke 2 (sepak bola)

- Organisasi pertandingan
- Peraturan pertandingan sepak bola

Pertemuan ke 3 (bola voli)

- Pola pertahanan dan penyerangan

Pertemuan ke 4 (bola voli)

- Organisasi pertandingan
- Peraturan pertandingan bola voli

Pertemuan ke 5 (bola basket)

- Pola pertahanan dan penyerangan

Pertemuan ke 6 (bola basket)

- Organisasi pertandingan
- Peraturan pertandingan bola voli

III. Metode Pengajaran : Demonstrasi dan penugasan

IV. Langkah Pembelajaran :

A. Kegiatan Awal
secukupnya : Melakukan pemanasan dan peregangan

B. Kegiatan Inti : **Pertemuan ke 1 (sepak bola)**

- Siswa dibagi dalam kelompok melakukan permainan sepak bola yang menekankan pola penyerangan dan pertahanan

Pertemuan ke 2 (sepak bola)

- Siswa dibagi dalam kelompok melakukan pertandingan antar kelompok dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya

Pertemuan ke 3 (bola voli)

- Siswa dibagi dalam kelompok melakukan permainan sepak bola yang menekankan pola penyerangan dan pertahanan

Pertemuan ke 4 (bola voli)

- Siswa dibagi dalam kelompok melakukan pertandingan antar kelompok dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya

Pertemuan ke 5 (bola basket)

- Siswa dibagi dalam kelompok melakukan permainan sepak bola yang menekankan pola penyerangan dan pertahanan

Pertemuan ke 6 (bola basket)

- Siswa dibagi dalam kelompok melakukan pertandingan antar kelompok dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya

C. Kegiatan Akhir : Melakukan pelepasan dan evaluasi

V. Alat & Sumber Belajar : Lapangan(Bola, basket, voli). bola sepak, bola voli dan bola basket, peluit dan stop watch. Corong
Buku panduan teknik dan tetrategi permainan sepak bola, bolavoli dan bola basket. Dinas Olahraga DKI Jakarta 2000

VI. Penilaian : Observasi, hasil laporan kelompok

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: XII / 2
Pertemuan Ke	: 7 (Bulu tangkis)
Alokasi Waktu	: 2 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sederhana dengan teknik dan nilai-nilai yang ter-kandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: Memprakekan keterampilan teknik bermain salah satu permainan bola kecil sederhana dengan peraturan yang sebenarnya sertya nilai kerja sama, kejujuran,menghargai ,kerja keras dan percaya diri

Indikator	: Pertemuan ke 7 (bulu tangkis) <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan menerapkan strategi dan teknik ganda putra dan ganda putrid dalam permainan bulu tangkis
I. Tujuan Pembelajaran	: Pertemuan ke 7 (bulu tangkis) <ul style="list-style-type: none">- Siswa dapat menerapkan strategi dan teknik permainan ganda putra dan ganda putrid dalam permainan bulu tangkis
II. Materi Ajar	: Pertemuan ke 7 (bulu tangkis) <ul style="list-style-type: none">- Strategi dan teknik permainan ganda putra dan ganda putrid dalam permainan bulu tangkis
III. Metode Pengajaran	: Demonstrasi dan penugasan
IV. Langkah Pembelajaran	:
A. Kegiatan Awal secukupnya	: Melakukan pemanasan dan peregangan
B. Kegiatan Inti	: Pertemuan ke 7 (bulu tangkis) <ul style="list-style-type: none">- Siswa secara berpasangan melakukan permainan ganda baik putra maupun putri

- Yang perlu diperhatikan :
 - o Bila bola datang tinggi lakukan smash dengan posisi satu depan dan satu dibelakang
 - o Bila bola tinggi didaerah lawan lakukan pertahanan dengan posisi saling bersisihan
 - o Pemain yang telah melakukan pukulan sebaiknya maju
 - o Lakukan service flik atau rendah
 - o Pukulan drop jauh kebelakang lawan
 - o Pukulan drive jauh kesudut belakang pemain lawan
 - o Pukulan mendorong ketubuh lawan setinggi dada atau melewati punggung lawan yang service
 - o Smash diarahkan ketubuh lawan
 - o Pengembalian smash dikembaliakn dengan drive silang,drop silang dan cler silang.
- Siswa secara berkelompok melakukan latihan berbagai macam pukulan permainan bulu tangkis yaitu : pukulan service panjang, pendek, flik service pukulan dari atas kepala : lob, smash,chopped, dropshot. Pukulan mendatar / menyamping : lob/clear, drive, dropshot,dan netting.

C. Kegiatan Akhir : Melakukan pelepasan dan evaluasi
Membuat laporan kelompok

V. Alat & Sumber Belajar : - Lapangan bulu tangkis, raket, bola/
suttlechoc, Peluit , bendera segitiga dan stop watch.
Buku panduan pendekatan keterampilan dalam pembelajaran permainan bulu tangkis Jakarta
Dirjen Dikdasmen dan Olahraga

VI. Penilaian : Observasi, laporan kelompok.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: XII / 2
Pertemuan Ke	: 8 (Atletik)
Alokasi Waktu	: 2 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan berbagai keterampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai-nilai yang ter-kandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: Memprakekan keterampilan teknik salah satu Nomor atletik dengan menggunakan peraturan yang Yang sesungguhnya serta nilai kerja-sama,kerja keras dan percaya diri

Indikator	: Pertemuan ke 8 (Peraturan perlombaan atletik) <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan menggunakan ketrampilan yang sesuai dengan kebutuhan bila menghadapi situasi tertentu dalam perlombaan atletik- Kemampuan mengimplemantasikan peraturan pertandingan dan perwasitan- Kemampuan mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok ,pantang menyerah dan fair play dalam perlombaan atletik
I. Tujuan Pembelajaran	: Pertemuan ke 8 (Peraturan perlombaan atletik) <ul style="list-style-type: none">- Siswa dapat menggunakan keterampilan yang sesuai dengan kebutuhan bila menghadapi situasi tertentu dalam perlombaan atletik- Siswa dapat mengimplementasikan peraturan pertandingan dan perwasitan- Siswa dapat mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok, pantang menyerah dan fair play dalam perlombaan atletik
II. Materi Ajar	: Pertemuan ke 8 <ul style="list-style-type: none">- Peraturan perlombaan atletik
III. Metode Pengajaran	: Demonstrasi dan penugasan

- IV. Langkah Pembelajaran** :
- A. Kegiatan Awal secukupnya : Melakukan pemanasan dan peregangan
- B. Kegiatan Inti atletik) : **Pertemuan ke 8 (Peraturan perlombaan**
- Siswa secara berkelompok melakukan kegiatan perlombaan semua nomor lari, lompat dan lempar dengan peraturan yang sebenarnya
 - Siswa secara berkelompok membuat laporan hasil lomba yang dilakukan
- C. Kegiatan Akhir : Melakukan pelepasan dan evaluasi
Membuat laporan kelompok
- V. Alat & Sumber Belajar** : - Lapangan atletik , Bak lompat jangkit, meteran, peluit , bendera segitiga dan stop watch.
- Buku panduan atletik Dinas Olahraga DKI Jakarta
- VI. Penilaian** : Observasi, laporan kelompok.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: XII / 2
Pertemuan Ke	: 9 (Pencak silat)
Alokasi Waktu	: 2 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan berbagai ketrampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: Memprakekan keterampilan bela diri secara berpasangan dengan menggunakan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai orang lain, kerja keras dan percaya diri , serta sportivitas yang tinggi.

Indikator	: Pertemuan ke 9 (pencak silat) <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan menerapkan teknik penyerangan dan penyerangan dalam olahraga beladiri
I. Tujuan Pembelajaran	: Pertemuan ke 9 <ul style="list-style-type: none">- Siswa mampu menerapkan atrategi dan teknik penyerangan dan per-tahanan dalam olagraa bela diri
II. Materi Ajar	: Pertemuan ke 9 <ul style="list-style-type: none">- Strategi dan Teknik penyerangan
III. Metode Pengajaran	: Demonstrasi dan penugasan
IV. Langkah Pembelajaran	:
A. Kegiatan Awal secukupnya	:Melakukan pemanasan dan peregangan
B. Kegiatan Inti	: Pertemuan ke 9 <ul style="list-style-type: none">- Siswa secara berkelompok berlatih teknik menyerang yaitu :gerakan tendangan sabit, T jejak, tendangan gajul dan tendangan belakang

- Siswa secara berpasangan berlatih teknik gerakan menyerang dan menghindar dan tangkisan

C. Kegiatan Akhir : Melakukan pelepasan dan evaluasi
Membuat laporan kelompok

V. Alat & Sumber Belajar : - Lapangan, peluit , bendera segitiga dan stop watch.
- Buku panduan berlatih beladiri

VI. Penilaian : Observasi, laporan kelompok.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: XII / 2
Pertemuan Ke	: 10 (kebugaran jasmani)
Alokasi Waktu	: 2 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan tingkat kebugaran jasmani yang telah dicapai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: Mempraktekan program latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani Mempraktekan membaca hasil tes berdasarkan table yang cocok

Indikator	: Pertemuan ke 10 (Kebugaran jasmani) <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan melakukan program latihan fisik jangka menengah untuk memelihara kebugaran jasmani- Kemampuan menjelaskan kembali hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani berdasarkan table yang cocok
I. Tujuan Pembelajaran	: Pertemuan ke 10 <ul style="list-style-type: none">- Siswa mampu melakukan program latihan fisik jangka menengah untuk pemeliharaan kebugaran jasmani
II. Materi Ajar	: Pertemuan ke 10 <ul style="list-style-type: none">- Periodisasi latihan kebugaran- Hasil tes pengukuran berdasarkan table tingkat daya tahan otot, tes push up dalam satu menit putra
III. Metode Pengajaran	: Demonstrasi dan penugasan
IV. Langkah Pembelajaran	:
A. Kegiatan Awal secukupnya	: Melakukan pemanasan dan peregangan
B. Kegiatan Inti	: Pertemuan ke 10

- Siswa secara berkelompok berlatih mempraktekan program latihan fisik jangka menengah untuk pemeliharaan kebugaran jasmani . ada empat tahap
 - o Periode diagnosa
 - o Periode pendasaran
 - o Periode peningkatan
 - o Periode pemeliharaan
- Siswa secara berkelompok membuat laporan lengkap tentang pelaksanaan program latihan jangka menengah dalam rangka pemeliharaan kebugaran jasmani

C. Kegiatan Akhir : Melakukan evaluasi
Membuat laporan kelompok

V. Alat & Sumber Belajar : - Lapangan, peluit , bendera segitiga dan stop watch.
- Buku panduan program latihan kebugaran jasmani

VI Penilaian : Observasi, laporan kelompok.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: XII / 2
Pertemuan Ke	: 11 dan 12 (senam ketangkasan)
Alokasi Waktu	: 4 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mengkombinasikan Rangkaian gerak senam lantai dan senam ketangkasan dengan alat dan nilai- nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: keterampilan kombinasi rangkaian Gerakan senam lantai serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab dan menghargai teman Mempraktekan gerakan senam ketangkasan dengan menggunakan alat

Indikator	: Pertemuan ke 11 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan melakukan gerakan lompat kangkang enam lantai gerakan salto kedepan Pertemuan ke 12 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan melakukan gerakan berguling diatas peti lompat
I. Tujuan Pembelajaran	: Pertemuan ke 11 <ul style="list-style-type: none">- Siswa dapat melakukan gerakan lompat kangkang Pertemuan ke 12 <ul style="list-style-type: none">- Siswa dapat melakukan gerakan berguling diatas peti lompat
II. Materi Ajar	: Pertemuan ke 11 <ul style="list-style-type: none">- Senam ketangkasan Pertemuan ke 12 <ul style="list-style-type: none">- Berguling diatas peti lompat
III. Metode Pengajaran	: Demonstrasi dan penugasan
IV. Langkah Pembelajaran	:

- A. Kegiatan Awal secukupnya : Melakukan pemanasan dan peregangan
- B. Kegiatan Inti : **Pertemuan ke 11**
- Siswa secara berkelompok melakukan latihan awalan lari-lari kecil dan melompat dengan dua kaki. Dilanjutkan latihan awalan lompat kangkang melewati peti lompat dan sikap mendarat, teknik dasarnya :
 - Melakukan awalan lari
 - Kedua telapak tangan secara bersamaan menekan peti dan kedua kaki saat melompat dibuka lebar-lebar
 - Angkat panggul setinggi mungkin
 - Angkat dada serta pandangan kedepan dan kedua tangan diangkat lurus keatas
 - Setelah melewati peti badan di luruskan dan tungkai kaki dirapatkan sebelum mendarat.

Pertemuan ke 12

- Siswa latihan dengan cara berpasangan , satu orang tidur kaki apat lutut dibengkokan yang lain memegang kedua tangannya kemudian diangkat sehingga terjadi lentingan badan dilakukan secara bergantian hingga semua siswa semua melakukannya , kemudian mereka mencoba melakukan roll kedepan diatas peti lompat
- Tahapannya sebagai berikut :
 - o Awalan sikap roll kedepan ,meletakan antara tangan dan kepala membentuk segi tiga sama sisi, kaki diluruskan hingga panggul condong kedepan
 - o Lemparkan kaki dibantu dengan tolakan kedua tangan hingga badan melayang kemudian mendarat dengan badan tegak berdiri.

C. Kegiatan Akhir : Melakukan pelepasan dan evaluasi
Membuat laporan kelompok

V. Alat & Sumber Belajar : - Lapangan,matras,dan peti lompat
peluit , bendera segitiga dan stop watch.
- Buku pendidikan jasmani .SMA .Agus Mukholid Yudistira Surakarta 2004

VI. Penilaian : Observasi, laporan kelompok.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: XII / 2
Pertemuan Ke	: 13, 14 (senam aerobic)
Alokasi Waktu	: 6 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Mempraktekan satu rangkaian gerak berirama berbentuk aktivitas aerobic secara beregu dengan diiringi musik, serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: Mempraktekan ketrampilan rangkaian gerak senam aerobic dengan diiringi musik berirama serta nilai tanggung jawab, disiplin dan percaya diri serta etika

Indikator	: Pertemuan ke 13 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan menciptakan rangkaian gerakan senam aerobic dengan menerapkan nilai percaya diri tanggung jawab serta menghargai teman Pertemuan ke 14 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan melakukan ketrampilan menciptakan rangkaian gerak senam irama tradisional
------------------	--

I. Tujuan Pembelajaran	: Pertemuan ke 13 <ul style="list-style-type: none">- Siswa mampu menciptakan rangkaian gerakan senam aerobic Pertemuan ke 14 <ul style="list-style-type: none">-Siswa mampu melakukan keterampilan gerakan senam irama tradisional
-------------------------------	---

II. Materi Ajar	: Pertemuan ke 13 <ul style="list-style-type: none">- Rangkaian gerak senam aerobic Pertemuan ke 14 <ul style="list-style-type: none">- Senam irama tradisional
------------------------	---

III. Metode Pengajaran	: Demonstrasi dan penugasan
-------------------------------	-----------------------------

IV. Langkah Pembelajaran	:
---------------------------------	---

A. Kegiatan Awal secukupnya	: Melakukan pemanasan dan peregangan
--------------------------------	--------------------------------------

B. Kegiatan Inti : **Pertemuan ke 13**

- Siswa secara berkelompok Melakukan latihan merangkai gerak senam aerobic yang dimulai dari gerakan persendian,kepala bahu,lengan,pinggang,paha dan kaki secara dinamis sesuai dengan variasi tertentu menggunakan media elektronik

Pertemuan ke 14.

C. Kegiatan Akhir : Siswa secara berkelompok memperagakan senam irama tradisional sesuai dengan iringan musik dengan menerapkan nilai kerja sama ,percaya diri, disiplin, keluwesan dan etika

: Melakukan pelepasan dan evaluasi
Membuat laporan kelompok

V. Alat & Sumber Belajar : - Aula, Peluit , stop watch, radio kaset.
- Buku panduan Peingkatan kesegara jasmani dan senam aerobic

VI. Penilaian : Observasi, laporan kelompok.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pend. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: XII / 2
Pertemuan Ke	: 15 dan 16 (Kesehatan Pribadi)
Alokasi Waktu	: 4 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: Menerapkan budaya hidup sehat
Kompetensi Dasar	: Mempraktekan pola hidup sehat Menampilkan pola hidup sehat

Indikator	: Pertemuan ke 15 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan mengkonsumsi makanan dan minuman sesuai kebutuhan- Kemampuan mengatur waktu istirahat yang cukup Pertemuan ke 16 <ul style="list-style-type: none">- Kemampuan sikap dan perilaku, serta mengenakan selalu bersih dan rapih.- Kemampuan menunjukkan budaya disiplin waktu dan kerja keras serta selalu semangat.
I. Tujuan Pembelajaran	: Pertemuan ke 15 <ul style="list-style-type: none">- Siswa dapat mengkonsumsi makanan dan minuman sesuai kebutuhan- Siswa dapat mengatur waktu kegiatan dan istirahat Pertemuan ke 16 <ul style="list-style-type: none">- Siswa mampu menampilkan sikap ,perilaku dan selalu dapat menjaga kebersihan dan kerapihan- Siswa dapat selalu menunjukkan budaya disiplin waktu dan kerja keras serta selalu semangat
II. Materi Ajar	: Pertemuan ke 15 <ul style="list-style-type: none">- Pola hidup sehat Pertemuan ke 16 <ul style="list-style-type: none">- Pola hidup sehat
III. Metode Pengajaran	: Diskusi kelompok dan penugasan

- IV. Langkah Pembelajaran** :
- A. Kegiatan Awal : Melakukan diskusi kelompok
- B. Kegiatan Inti : **Pertemuan ke 15**
- Siswa secara berkelompok mendiskusikan tentang Pola hidup sehat dengan materi cara mengkonsumsi makanan dan minuman sesuai kebutuhan
 - Mendiskusikan cara mengatur waktu istirahat dan kegiatan
- Pertemuan ke 16**
- Siswa secara berkelompok mendiskusikan pola hidup sehat dengan materi kesehatan pribadi
- C. Kegiatan Akhir : Melakukan evaluasi
Membuat laporan hasil diskusi kelompok
- V. Alat & Sumber Belajar** : - Ruang kelas
- Buku panduan pola hidup sehat
- VI. Penilaian** : Membuat laporan individu hasil diskusi kelompok.