**SILABUS**

Nama Sekolah : SMK MARITIM NUSANTARA

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelompok Mata Pelajaran : Muatan Kewilayaan (B )

Bidang Keahlian : Semua Bidang Studi

Program Keahlian : Semua Program Studi

Kompetensi keahlian : Semua Kompetensi Keahlian

Kelas/semester : X / 2

Tahun pelajaran : 2020/2021

| **Kompetensi Dasar** | **INDIKATOR** | **Materi Pokok** | **Kegiatan Pembelajaran** | **TMPT/ KM** | **PPK DAN 4C** | **PENINGTEGRITASAN MULOK** | **PENILAIAN** | **ALOKASI WAKTU** | **SUMBER BELAJAR** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| * 1. Menganalisis keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif \*\*)   2. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif \*\*) | * + 1. Menjelaskan tentang berbagai keterampilan gerak beladiri (sikap kuda-kuda dan pola langkah, serangan dengan tangan, serangan dengan kaki, belaan, dan elakan)     2. Merancang rangkain gerak (jurus) seni beladiri sesuai dengan gerakan yang dikuasai dan kreativitas kelompok dalam bentuk tulisan dan gambar (paling tidak memuat dua puluh gerakan dan menuju tiga arah     3. Menjelaskan tahapan teknik memukul, menendang, menangkis dan mengelak pada beladiri pencaksilat     4. Menemukan variasi dan kombinasi teknik memukul, menendang, menangkis dan mengelak pada beladiri pencaksilat     5. Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik memukul, menendang, menangkis dan mengelak pada beladiri pencaksilat     6. Mencoba secara bersama-sama hasil rancangan jurus tersebut dan saling memberikan umpan balik     7. Memaparkan hasil rancangan kelompoknya, disertai peragaan seluruh anggota kelompok secara bergantian di depan kelasdilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, keberanian, dan kerja sama     8. Melakukan gerakan teknik memukul, menendang, menangkis dan mengelak pada beladiri pencaksilat     9. Melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik memukul, menendang, menangkis dan mengelak pada beladiri pencaksilat     10. Melakukan pertandingan beladiri pencak silat dengan peraturan yang sebenarnya | Pencaksilat:   * Kuda-kuda * Pola langkah * Pukulan * Tendangan * Tangkisan * Elakan * Hindaran | * Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai keterampilan gerak beladiri (sikap kuda-kuda dan pola langkah, serangan dengan tangan, serangan dengan kaki, belaan, dan elakan) * Siswa membagi diri ke dalam kelompok sesuai dengan petunjuk guru * Siswa merancang rangkain gerak (jurus) seni beladiri sesuai dengan gerakan yang dikuasai dan kreativitas kelompok dalam bentuk tulisan dan gambar (paling tidak memuat dua puluh gerakan dan menuju tiga arah * Setiap anggota kelompok mencoba secara bersama-sama hasil rancangan jurus tersebut dan saling memberikan umpan balik * kelompoknya, disertai peragaan seluruh anggota kelompok secara bergantian di depan kelasdilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, keberanian, dan kerja sama | * TM * PT * KM | *Religius*  *Jujur*  tanggung jawab  *Toleransi*  *Kerja keras*  *Demokratis*  Rasa ingin tahu  Gemar membaca  Mandiri  Disiplin  Pedulilingkungan  ***Creative***  ***CommunicativeCollaborative***  ***Critcal Thinking*** | *Pendidikan Alquran*  *Guru mengajukan pertanyaan kepada siswa tentang* *nilai-nilai al-qur’an dan budaya yang terkait dengan* *nilai sikap kerjasama / gotong royong yang ada pada* *kompetensi dasar sepak bola serta* *apa maksud dari nilai-nilai al-qur’an dan budaya* *tersebut. .( Nilai Al-Qur’an surat* al-Maidah Ayat  **Budaya Alam Minangkabau**  *Nilai Budaya Kabukit samo mandaki, kalurah samo manurun atau Barek samo dipikua, ringan samo dijinjiang.* | * Tes keterampilan * Tes sikap * Tes penge-tahuan * Pengamatan/ observasi | 4 X 45 menit | * Lapangan * Peluit * Sumber:*Buku Penjasorkes SMA Kelas X* |
| * 1. Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar   4.5 Mempraktik-kan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar | * + 1. Menjelaskan tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan jantung dan paru-paru (cardivascular), daya tahan otot, kelentukan, dan kekuatan), serta pengukurannya     2. Menjelaskan tahapan latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani     3. Menemukan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani     4. Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani     5. Mencoba latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang telah diperagakan oleh guru     6. Melakukan latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani     7. Melakukan gerakan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani     8. Melakukan tes pengukuran kebugaran jasmani tingkat SMA     9. mempraktikkan secara berulang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama | Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan:   1. Komposisi tubuh 2. Daya tahan jantung dan paru-paru/ *cardivascular* 3. Daya tahan otot 4. Kelentukan 5. Kekuatan 6. Pengukuran kebugaran jasmani | * Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan jantung dan paru-paru (*cardivascular*), daya tahan otot, kelentukan, dan kekuatan), serta pengukurannya * Siswa mencoba latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang telah diperagakan oleh guru * Siswa mempraktikkan secara berulang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama * Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal * Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran | * TM * PT * KM | *Religius*  *Jujur*  tanggung jawab  *Toleransi*  *Kerja keras*  *Demokratis*  Rasa ingin tahu  Gemar membaca  Mandiri  Disiplin  Pedulilingkungan  ***Creative***  ***CommunicativeCollaborative***  ***Critcal Thinking*** | *Pendidikan Alquran*  *Guru mengajukan pertanyaan kepada siswa tentang* *nilai-nilai al-qur’an dan budaya yang terkait dengan* *nilai sikap kerjasama / gotong royong yang ada pada* *kompetensi dasar sepak bola serta* *apa maksud dari nilai-nilai al-qur’an dan budaya* *tersebut. .( Nilai Al-Qur’an surat* al-Maidah Ayat  **Budaya Alam Minangkabau**  *Nilai Budaya Kabukit samo mandaki, kalurah samo manurun atau Barek samo dipikua, ringan samo dijinjiang.* | * Tes keterampilan * Tes sikap * Tes penge-tahuan * Pengamatan/ observasi | 4 X 45 menit | * Lapangan * Peluit * Sumber:*Buku Penjasorkes SMA Kelas X* |
| * 1. Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.   2. Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai. | * + 1. Menjelaskan tentang keterampilan rangkaian gerak senam lantai (lompat kangkang dan lompat jongkok)     2. Menjelaskan tahapan teknik lompat kangkang dan lompat jongkok pada senam lantai dengan menggunakan alat     3. Menemukan variasi dan kombinasi teknik lompat kangkang dan lompat jongkok pada senam lantai dengan menggunakan alat     4. Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik lompat kangkang dan lompat jongkok pada senam lantai dengan menggunakan alat   1. Melakukan gerakan teknik lompat kangkang dan lompat jongkok pada senam lantai dengan menggunakan alat      1. Melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik lompat kangkang dan lompat jongkok pada senam lantai dengan menggunakan alat      2. Melakukan perlombaan senam lantai dengan peraturan yang dimodifikasi      3. Mencoba tugas keterampilan rangkaian gerak senam lantai dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, keberanian, dan kerja sama | Senam Lantai   * Lompat kangkang * Lompat jongkok | * + - * + Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan rangkaian gerak senam lantai (lompat kangkang dan lompat jongkok)         + Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran         + Siswa menerima umpan balik dari guru         + Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan         + Siswa mencoba tugas keterampilan rangkaian gerak senam lantai dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, keberanian, dan kerja sama         + Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran | * TM * PT * KM | *Religius*  *Jujur*  tanggung jawab  *Toleransi*  *Kerja keras*  *Demokratis*  Rasa ingin tahu  Gemar membaca  Mandiri  Disiplin  Pedulilingkungan  ***Creative***  ***CommunicativeCollaborative***  ***Critcal Thinking*** | *Pendidikan Alquran*  *Guru mengajukan pertanyaan kepada siswa tentang* *nilai-nilai al-qur’an dan budaya yang terkait dengan* *nilai sikap kerjasama / gotong royong yang ada pada* *kompetensi dasar sepak bola serta* *apa maksud dari nilai-nilai al-qur’an dan budaya* *tersebut. .( Nilai Al-Qur’an surat* al-Maidah Ayat  **Budaya Alam Minangkabau**  *Nilai Budaya Kabukit samo mandaki, kalurah samo manurun atau Barek samo dipikua, ringan samo dijinjiang.* | * Tes keterampilan * Tes sikap * Tes penge-tahuan * Pengamatan/ observasi | 4 X 45 menit | * Lapangan * Peluit * Sumber:*Buku Penjasorkes SMA Kelas X* |
| * 1. Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.   4.7 Mempratikkan hasil analisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama | * + 1. Menjelaskan tentang rangkaian keterampilan gerak dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak)     2. Menjelaskan tentang langkah-langkah menyelesaikan masalah dalam aktivitas gerak berirama     3. Menjelaskan tahapan teknik rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktvitas senam ritmik     4. Menemukan variasi dan kombinasi teknik rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktvitas senam ritmik     5. Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktvitas senam ritmik     6. merencanakan dan menyiapkan karya sebagai laporan untuk menjawab permasalahan sesuai arahan guru     7. Melakukan gerakan teknik rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktvitas senam ritmik     8. Melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktvitas senam ritmik     9. Mencoba gerak dasar berirama untuk mendapatkan penjelasan dan pemecahan masalah, serta menerima umpan balik dari guru   memaparkan temuan dan karyanya di depan kelas secara bergantian dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama | Aktivitas Gerak Berirama:   * Langkah * Ayunan Lengan | * Siswa menyimak tujuan pembelajaran, dan penjelasan permasalahan yang akan diselesaikan mengenai rangkaian keterampilan gerak dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak) * Siswa menyimak langkah-langkah menyelesaikan masalah dalam aktivitas gerak berirama * Siswa mengumpulkan informasi yang sesuai, mencoba gerak dasar berirama untuk mendapatkan penjelasan dan pemecahan masalah, serta menerima umpan balik dari guru * Siswa berbagi tugas dengan teman dalam merencanakan dan menyiapkan karya sebagai laporan untuk menjawab permasalahan sesuai arahan guru * Siswa bersama kelompok memaparkan temuan dan karyanya di depan kelas secara bergantiandilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama * Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran berdasarkan kualitas laporan dan dalam mengatasi persoalan. | * TM * PT * KM | *Religius*  *Jujur*  tanggung jawab  *Toleransi*  *Kerja keras*  *Demokratis*  Rasa ingin tahu  Gemar membaca  Mandiri  Disiplin  Pedulilingkungan  ***Creative***  ***CommunicativeCollaborative***  ***Critcal Thinking*** | *Pendidikan Alquran*  *Guru mengajukan pertanyaan kepada siswa tentang* *nilai-nilai al-qur’an dan budaya yang terkait dengan* *nilai sikap kerjasama / gotong royong yang ada pada* *kompetensi dasar sepak bola serta* *apa maksud dari nilai-nilai al-qur’an dan budaya* *tersebut. .( Nilai Al-Qur’an surat* al-Maidah Ayat  **Budaya Alam Minangkabau**  *Nilai Budaya Kabukit samo mandaki, kalurah samo manurun atau Barek samo dipikua, ringan samo dijinjiang.* | * Tes keterampilan * Tes sikap * Tes penge-tahuan * Pengamatan/ observasi | 4 X 45 menit | * Lapangan * Peluit * Sumber:*Buku Penjasorkes SMA Kelas X* |
| * 1. Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehatantar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah.   4.8 Mempresentasikan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah | * + 1. Menjelaskan tentang (konsep pergaulan sehat, prinsip pergaulan sehat, pergaulan tidak sehat, dan dampak pergaulan tidak sehat)     2. Menemukan jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebab-kan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah     3. Menganalisis jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebab-kan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah     4. Melakukan diskusi kelompok membahas jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebab-kan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah     5. Mempresen-tasikan power-point tentang jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebab-kan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah | Pergaulan sehat:   * Konsep pergaulan sehat * Prinsip pergaulan sehat * Menghindari Pergaulan yang tidak sehat * Dampak pergaulan yang tidak sehat | * Siswa membagai diri menjadi empat kelompok/sesuai dengan pokok bahasan (konsep pergaulan sehat, prinsip pergaulan sehat, pergaulan tidak sehat, dan dampak pergaulan tidak sehat) * Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada karton untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain * Setiap anggota kelompok membaca dan mencatat hasil diskusi kelompok lain yang ditempel, kemudian membuat pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap kelompok/empat pertanyaan) * Setiap kelompok mengajukan pertanyaan dan dijawab oleh kelompok lain yang membahas pokok bahasan sesuai pertanyaan tersebut * Setiap kelompok menyusun simpulan akhir dan membacakannya di akhir pembelajaran secara bergiliran dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama * Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran | * TM * PT * KM | *Religius*  *Jujur*  tanggung jawab  *Toleransi*  *Kerja keras*  *Demokratis*  Rasa ingin tahu  Gemar membaca  Mandiri  Disiplin  Pedulilingkungan  ***Creative***  ***CommunicativeCollaborative***  ***Critcal Thinking*** | *Pendidikan Alquran*  *Guru mengajukan pertanyaan kepada siswa tentang* *nilai-nilai al-qur’an dan budaya yang terkait dengan* *nilai sikap kerjasama / gotong royong yang ada pada* *kompetensi dasar sepak bola serta* *apa maksud dari nilai-nilai al-qur’an dan budaya* *tersebut. .( Nilai Al-Qur’an surat* al-Maidah Ayat  **Budaya Alam Minangkabau**  *Nilai Budaya Kabukit samo mandaki, kalurah samo manurun atau Barek samo dipikua, ringan samo dijinjiang.* | * Tes keterampilan * Tes sikap * Tes penge-tahuan * Pengamatan/ observasi | 4 X 45 MENIT | * Lapangan * Peluit * Sumber:*Buku Penjasorkes SMA Kelas X* |
| * 1. Menganalisis berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya   4.9 Mempresent-asikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya | * + 1. Menjelaskan tentang berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya serta penyebab; gejala; dampak pengguna narkoba     2. Mengemukakan bahaya ketergantungan narkoba, jenis-jenis narkoba, penggolongan narkoba, bahan-bahan dan cara pembuatan narkoba, ciri-ciri orang ketergantungan narkoba, dan tahapan-tahapan ketergantungan narkoba     3. Menemukan bahaya ketergantungan narkoba, jenis-jenis narkoba, penggolongan narkoba, bahan-bahan dan cara pembuatan narkoba, ciri-ciri orang ketergantungan narkoba, dan tahapan-tahapan ketergantungan narkoba     4. Menganalisis bahaya ketergantungan narkoba, jenis-jenis narkoba, penggolongan narkoba, bahan-bahan dan cara pembuatan narkoba, ciri-ciri orang ketergantungan narkoba, dan tahapan-tahapan ketergantungan narkoba     5. Menyimpulkan tentang hasil diskusi tentang peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) secara individual atau berkelompok dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama   3.9.1 Melakukan diskusi kelompok membahas tentang bahaya ketergantungan narkoba, jenis-jenis narkoba, penggolongan narkoba, bahan-bahan dan cara pembuatan narkoba, ciri-ciri orang ketergantungan narkoba, dan tahapan-tahapan ketergantungan narkoba  3.9.2 Mempresentasikan power-point tentang bahaya keter-gantungan narkoba, jenis-jenis narkoba, penggolongan narkoba, bahan-bahan dan cara pembuatan narkoba, ciri-ciri orang ketergan-tungan narkoba, dan tahapan-tahapan ketergantungan narkoba  3.9.2 Mempresentasikan hasil pengamatan dihadapan guru dan teman sekelas tentang peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) | NAPZA:   * Peraturan perundangan * Konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar . * Penyebab * Gejala * Dampak * Pencegahan | * Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya serta penyebab; gejala; dampak pengguna narkoba * Siswa melaporkan/ mempresentasikan hasil pengamatan dihadapan guru dan teman sekelas tentang peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) * Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru * Siswa membuatkesimpulan hasil diskusi tentang peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) secara individual atau berkelompok dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama | * TM * PT * KM | *Religius*  *Jujur*  tanggung jawab  *Toleransi*  *Kerja keras*  *Demokratis*  Rasa ingin tahu  Gemar membaca  Mandiri  Disiplin  Pedulilingkungan  ***Creative***  ***CommunicativeCollaborative***  ***Critcal Thinking*** | *Pendidikan Alquran*  *Guru mengajukan pertanyaan kepada siswa tentang* *nilai-nilai al-qur’an dan budaya yang terkait dengan* *nilai sikap kerjasama / gotong royong yang ada pada* *kompetensi dasar sepak bola serta* *apa maksud dari nilai-nilai al-qur’an dan budaya* *tersebut. .( Nilai Al-Qur’an surat* al-Maidah Ayat  **Budaya Alam Minangkabau**  *Nilai Budaya Kabukit samo mandaki, kalurah samo manurun atau Barek samo dipikua, ringan samo dijinjiang.* | * Tes keterampilan * Tes sikap * Tes penge-tahuan * Pengamatan/ observasi | 4 X 45 MENIT | * Lapangan * Peluit * Sumber:*Buku Penjasorkes SMA Kelas X* |

Mengetahui, Sungai Limau, Juli 2020

Kepala Sekolah SMK Maritim Nusantara Guru Mata Pelajaran

**Roza Marlina, S.Pd.I Ruswandi, A.Md**