

PEMETAAN KOMPETENSI DAN TEKNIK PENILAIAN

Satuan Pendidikan :  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)  
Kelas/Semester : VIII / 1-2 (Ganjil & Genap)  
Alokasi Waktu :  
Tahun Pelajaran :

Standar Kompetensi (KI)

- KI-1 dan KI-2** : Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya serta Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, dan kawasan regional.
- KI-3** : Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- KI-4** : Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif, dalam ranah konkret dan ranah abstrak sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang teori.

No.	Kompetensi Dasar	Indikator	Kriteria Ketuntasan	Teknik Penilaian				
				Tes	Perf.	Prod	Proy	Port
1	3.1 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	3.1.1. Mengidentifikasi berbagai variasi gerak spesifik menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola. 3.1.2. Menjelaskan variasi gerak spesifik menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola. 3.1.3. Menjelaskan cara melakukan gerakan menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola.						
2	4.1 mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	4.1.1. Melakukan variasi gerak spesifik menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola. 4.1.2. Menggunakan variasi gerak spesifik menendang, menahan dan menggiring bola dalam bentuk permainan sepak bola yang dimodifikasi.						
3	3.1 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	3.1.1. Mengidentifikasi berbagai variasi gerak spesifik permainan bola voli. 3.1.2. Menjelaskan variasi gerak spesifik dalam permainan bola voli. 3.1.3. Menjelaskan cara melakukan gerakan passing dan servis, smes dan block.						
4	4.1 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	4.1.1. Melakukan variasi gerak spesifik passing dan servis, smes dan block dalam permainan bola voli.						
5	3.1 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	3.1.1. Mengidentifikasi berbagai variasi gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket. 3.1.2. Menjelaskan variasi gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket. 3.1.3. Menjelaskan cara melakukan variasi gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket.						
6	4.1 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	4.1.1. Melakukan variasi gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket. 4.1.2. Menggunakan variasi gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket dalam bentuk permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.						

No.	Kompetensi Dasar	Indikator	Kriteria Ketuntasan	Teknik Penilaian				
				Tes	Perf.	Prod	Proy	Port
	3.2 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional	3.2.1. Mengidentifikasi berbagai variasi gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti. 3.2.2. Menjelaskan berbagai variasi gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti. 3.2.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti.						
	4.2 mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional	4.2.1. Melakukan berbagai variasi gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti. 4.2.2. Menggunakan berbagai variasi gerak melempar, menangkap, dan memukul bola dalam bentuk permainan kasti yang dimodifikasi.						
	3.2 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional	3.2.1. Mengidentifikasi berbagai variasi gerak memegang raket, servis forehand dan backhand, memukul forehand dan backhand, dan variasi gerak memegang raket dan memukul forehand dan backhand permainan bulu tangkis. 3.2.2. Menjelaskan berbagai variasi gerak memegang raket, servis forehand dan backhand, memukul forehand dan backhand, dan variasi gerak memegang raket dan memukul forehand dan backhand permainan bulu tangkis. 3.2.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi gerak memegang raket, servis forehand dan backhand, memukul forehand dan backhand, dan variasi gerak memegang raket dan memukul forehand dan backhand permainan bulu tangkis.						
	4.2 mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional	4.2.1. Melakukan berbagai variasi gerak memegang raket, servis forehand dan backhand, memukul forehand dan backhand, dan variasi gerak memegang raket dan memukul forehand dan backhand permainan bulu tangkis. 4.2.2. Menggunakan berbagai variasi gerak memegang raket, servis forehand dan backhand, memukul forehand dan backhand, dan variasi gerak memegang raket dan memukul forehand dan backhand dalam bentuk permainan bulu tangkis yang dimodifikasi.						
	3.2 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional	3.2.1. Mengidentifikasi berbagai variasi gerak memegang bet, servis forehand dan backhand, memukul forehand dan backhand, dan variasi gerak memegang bet dan memukul forehand dan backhand permainan tenis meja. 3.2.2. Menjelaskan berbagai variasi gerak memegang bet, servis forehand dan backhand, memukul forehand dan backhand, dan variasi gerak memegang bet dan memukul forehand dan backhand permainan tenis meja. 3.2.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi gerak memegang bet, servis forehand dan backhand, memukul forehand dan backhand, dan variasi gerak memegang bet dan memukul forehand dan backhand permainan tenis meja.						
	4.2 mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional	4.2.1. Melakukan berbagai variasi gerak memegang bet, servis forehand dan backhand, memukul forehand dan backhand, dan variasi gerak memegang bet dan memukul forehand dan backhand permainan tenis meja. 4.2.2. Menggunakan berbagai variasi gerak memegang bet, servis forehand dan backhand, memukul forehand dan backhand, dan variasi gerak memegang bet dan memukul forehand dan backhand permainan tenis meja dalam bentuk sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.						
	3.3 Memahami variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional	3.3.1. Mengidentifikasi berbagai variasi gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat. 3.3.2. Menjelaskan berbagai variasi gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.						

No.	Kompetensi Dasar	Indikator	Kriteria Ketuntasan	Teknik Penilaian				
				Tes	Perf.	Prod	Proy	Port
		3.3.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.						
	4.3 Mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional	4.3.1. Melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat. 4.3.2. Menggunakan berbagai variasi gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi.						
	3.3 Memahami variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional	3.3.1. Mengidentifikasi berbagai variasi gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek. 3.3.2. Menjelaskan berbagai variasi gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek. 3.3.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.						
	4.3 Mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional	4.3.1. Melakukan berbagai variasi gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek. 4.3.2. Menggunakan berbagai variasi gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi.						
	3.3 Memahami variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional	3.3.1. Mengidentifikasi berbagai variasi gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat. 3.3.2. Menjelaskan berbagai variasi gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat. 3.3.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.						
	4.3 Mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional	4.3.1. Melakukan berbagai variasi gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat. 4.3.2. Menggunakan berbagai variasi gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat dalam bentuk perlombaan lompat jauh menggunakan peraturan yang dimodifikasi.						
	3.3 Memahami variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional	3.3.1. Mengidentifikasi variasi gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan. 3.3.2. Menjelaskan variasi gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan. 3.3.3. Menjelaskan cara melakukan variasi gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan.						
	4.3 Mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional	4.3.1. Melakukan variasi gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan. 4.3.2. Menggunakan variasi gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan tolak peluru dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi.						
	3.4 Memahami variasi gerak spesifik seni beladiri	3.4.1. Mengidentifikasi berbagai variasi gerak spesifik kuda-kuda, pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat. 3.4.2. Menjelaskan variasi gerak spesifik kuda-kuda, pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat. 3.4.3. Menjelaskan cara melakukan variasi gerak spesifik kuda-kuda, pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat.						

No.	Kompetensi Dasar	Indikator	Kriteria Ketuntasan	Teknik Penilaian				
				Tes	Perf.	Prod	Proy	Port
	4.4 Mempraktikkan variasi gerak spesifik seni beladiri	4.4.1. Melakukan variasi gerak spesifik kuda-kuda, pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat. 4.4.2. Menggunakan variasi gerak spesifik kuda-kuda, pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan pencak silat dalam bentuk rangkaian gerakan seni beladiri pencak silat secara sederhana.						
	3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbanga, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya	3.5.1. Mengidentifikasi berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya. 3.5.2. Menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya. 3.5.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya.						
	4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbanga, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya	4.5.1. Melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya. 4.5.2. Menggunakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya dalam bentuk sirkuit training.						
	3.6 Memahami kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai	3.6.1. Memahami kombinasi keseimbangan meng-gunakan kaki 3.6.2. Memahami kombinasi keseimbangan meng-gunakan lengan 3.6.3. Memahami kombinasi keseimbangan meng-gunakan kepala 3.6.4. Memahami kombinasi guling ke depan dan guling ke belakang						
	4.6 Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai	4.6.1. Mempraktekkan kombinasi keseimbangan meng-gunakan kaki 4.6.2. Mempraktekkan kombinasi keseimbangan meng-gunakan lengan 4.6.3. Mempraktekkan kombinasi keseimbangan meng-gunakan kepala 4.6.4. Mempraktekkan kombinasi guling ke depan dan guling ke belakang						
	3.7 Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti latihan dalam aktivitas gerak berirama	3.7.1. Menjelaskan variasi gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama. 3.7.2. Menjelaskan variasi gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. 3.7.3. Menjelaskan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.						
	4.7 Mempraktikkan prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti latihan dalam aktivitas gerak berirama	4.7.1. Melakukan variasi gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama. 4.7.2. Melakukan variasi gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. 4.7.3. Melakukan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.						
	3.8 Memahami konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dalam permainan air dengan atau tanpa alat ***)	3.8.1. Mengidentifikasi variasi gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada. 3.8.2. Menjelaskan variasi gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada. 3.8.3. Menjelaskan cara melakukan variasi gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada.						
	4.8 Mempraktikkan gerak spesifik salah satu gaya renang dalam permainan air dengan atau tanpa alat ***)	4.8.1. Melakukan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada.						

No.	Kompetensi Dasar	Indikator	Kriteria Ketuntasan	Teknik Penilaian				
				Tes	Perf.	Prod	Proy	Port
		4.8.2. Menggunakan gerakan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada dalam bentuk perlombaan.						
	3.9 Memahami perlunya pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”.	3.9.1. Memahami pengertian bahaya pergaulan bebas 3.9.2. Memahami dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dan lingkungan 3.9.3. Memahami langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas						
	4.9 Memaparkan perlunya pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”.	4.9.1. Memaparkan perlunya pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas” di depan kelas						
	3.10 Memahami cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya	3.10. 1. Memahami pengertian keselamatan diri dan orang lain di jalan raya 3.10. 2. Memahami manfaat menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya 3.10. 3. Memahami dampak/ akibat tidak menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya 3.10. 4. Memahami cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya						
	4.10 Memaparkan cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya	4.10.1. Memaparkan cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya di depan kelas						

**Penetapan Teknik Penilaian**

- Dalam memilih teknik penilaian mempertimbangkan cirri indikator, contoh:
- o Apabila tuntutan indikator melakukan sesuatu, maka teknik penilaiannya adalah unjuk kerja (*performance*).
  - o Apabila tuntutan indicator berkaitan dengan pemahaman konsep, maka teknik penilaiannya adalah tertulis.
  - o Apabila tuntutan indikator memuat unsur penyelidikan, maka teknik penilaiannya adalah proyek

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

.....  
NIP. ....

....., ..... 20....  
  
Guru Mata Pelajaran

.....  
NIP. ....