

SILABUS DAN PENILAIAN

Sekolah : SMP Negeri 1 Kalimanggis
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII/1
Kompetensi Inti :

3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat.
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
Bab 1 3.1 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. 4.1 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	1. Permainan Sepak Bola. 2. Permainan Bola Voli. 3. Permainan Bola Basket.	1. Menjelaskan tentang beberapa variasi aktivitas pembelajaran dalam permainan sepak bola. 2. Menjelaskan tentang aktivitas pembelajaran menghentikan bola dengan kaki bagian dalam. 3. Menjelaskan tentang teknik di dalam memainkan permainan bola voli. 4. Menjelaskan tentang beberapa aktivitas bermain melempar bola basket. 5. Menjelaskan tentang beberapa aktivitas bermain menembak bola pada permainan bola basket.	Mengamati Amatilah sebuah pertandingan bola besar, baik secara langsung maupun melalui televisi atau internet! Tulislah hasil pengamatan kalian mengenai teknik-teknik yang digunakan dalam pertandingan tersebut! Menanya Coba tanyakan kepada teman sebangku kalian, tentang teknik-teknik tendangan yang digunakan dalam pertandingan sepak bola! Mengeksplorasi Carilah berbagai informasi mengenai peraturan permainan bola voli dari berbagai sumber informasi! Tuliskan pada selembar kertas folio sebagai penambah wawasan! Mengasosiasi Diskusikan bersama temanmu mengenai variasi gerak spesifik permainan bola basket! Tuliskan hasil diskusi kalian pada selembar kertas folio! Mengomunikasikan Presentasikan hasil diskusi kalian di depan kelompok lain dan di depan kelas!	Kuis dan tugas individu	Pertanyaan lisan dan tes tertulis	1. Tes pilihan ganda 2. Tes uraian 3. Penugasan	... × JP	1. Buku paket Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VIII untuk SMP/ MTs. 2. Buku Kerja Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VIII untuk SMP/ MTs Semester 1. 3. Buku referensi lain yang relevan 4. Informasi dari media massa dan internet
Bab 2 3.2 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. 4.2 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil	1. Permainan Softball. 2. Permainan Bulu Tangkis. 3. Permainan Tenis Meja.	1. Menjelaskan tentang variasi dalam permainan softball. 2. Menjelaskan tentang beberapa aktivitas pembelajaran melambungkan dan menangkap bola. 3. Menjelaskan tentang beberapa cara untuk	Mengamati Lakukan kegiatan pengamatan permainan softball di internet! Gerak apa saja yang digunakan dalam permainan tersebut! Menanya Dari hasil pengamatanmu, buatlah beberapa pertanyaan-pertanyaan mengenai variasi gerak spesifik permainan softball! Mengeksplorasi	Kuis dan tugas individu	Pertanyaan lisan dan tes tertulis	1. Tes pilihan ganda 2. Tes uraian 3. Penugasan	... × JP	1. Buku paket Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VIII untuk SMP/ MTs. 2. Buku Kerja Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VIII

sederhana dan atau tradisional.		mempelajari permainan bulu tangkis. 4. Menjelaskan tentang beberapa aktivitas pembelajaran permainan tenis meja. 5. Menjelaskan tentang macam-macam variasi gerak spesifik permainan bulu tangkis.	Carilah informasi dari berbagai sumber informasi mengenai kelebihan dan kekurangan masing-masing cara memegang raket pada permainan bulu tangkis. Mengasosiasi Diskusikan bersama temanmu mengenai variasi gerak spesifik yang terdapat pada tenis meja! Tuliskan hasil diskusi kalian pada selembar kertas folio! Mengomunikasikan Setelah mempelajari materi ini, buatlah rangkuman pada buku catatanmu! Presentasikan hasil rangkuman yang kalian buat di depan kelas dengan bahasa kalian masing-masing!					untuk SMP/ MTs Semester 1. 3. Buku referensi lain yang relevan 4. Informasi dari media massa dan internet
Bab 3 3.3 Memahami variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional 4.3 Mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional	1. Jalan Cepat dan Lari Jarak Pendek. 2. Lompat Jauh dan Tolak Peluru.	1. Menjelaskan tentang beberapa variasi gerak spesifik jalan cepat. 2. Menjelaskan tentang atletik melalui pembelajaran lari jarak pendek. 3. Menjelaskan tentang gerak spesifik lompat jauh dan tolak peluru. 4. Menjelaskan tentang macam-macam variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam lompat jauh. 5. Menjelaskan tentang macam-macam cara memegang peluru.	Mengamati Amatilah perlombaan jalan cepat melalui media internet! Gerak apa saja yang digunakan dalam perlombaan tersebut! Menanya Lakukan tanya jawab dengan guru kalian mengenai manfaat berlatih variasi gerak start jongkok pada pembelajaran di atas! Mengeksplorasi Carilah informasi dari berbagai sumber media mengenai peraturan lompat jauh terutama peraturan diskualifikasi atlet! Mengasosiasi Diskusikan bersama temanmu cara melakukan variasi gerak tolak peluru! Tuliskan hasil diskusi kalian pada selembar kertas folio! Mengomunikasikan Setelah mempelajari materi ini, buatlah rangkuman pada buku catatanmu! Presentasikan hasil rangkuman yang kalian buat di depan kelas dengan bahasa kalian masing-masing!	Kuis dan tugas individu	Pertanyaan lisan dan tes tertulis	1. Tes pilihan ganda 2. Tes uraian 3. Penugasan	... × JP	1. Buku paket Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VIII untuk SMP/ MTs. 2. Buku Kerja Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VIII untuk SMP/ MTs Semester 1. 3. Buku referensi lain yang relevan 4. Informasi dari media massa dan internet
Bab 4 3.4 Memahami variasi gerak spesifik seni bela diri. 4.4 Mempraktikkan variasi gerak spesifik seni bela diri.	1. Variasi Gerak Tangkisan Pencak Silat. 2. Variasi Gerak Tangkisan dalam Bentuk Wiralaga.	1. Menjelaskan tentang dasar-dasar gerak tangkisan pencak silat. 2. Menjelaskan tentang variasi tangkisan secara berpasangan. 3. Menjelaskan tentang berbagai variasi gerak spesifik dalam bentuk wiralaga.	Mengamati Amatilah pertandingan pencak silat melalui media internet! Perlengkapan apa saja yang terdapat pada pertandingan tersebut! Menanya Coba tanyakan kepada guru kalian berbagai variasi tangkisan pencak silat dalam bentuk wiralaga! Mengeksplorasi	Kuis dan tugas individu	Pertanyaan lisan dan tes tertulis	1. Tes pilihan ganda 2. Tes uraian 3. Penugasan	... × JP	1. Buku paket Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VIII untuk SMP/ MTs. 2. Buku Kerja Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VIII

		4. Menjelaskan tentang tangkisan atas satu dan sejajar dua tangan. 5. Menjelaskan tentang aktivitas sabung gerak spesifik tangkisan satu tangan (luar, dalam, atas, dan bawah), tangkisan dua tangan, tangkisan siku (dalam dan luar/tinggi dan rendah), tangkisan tutup depan dan samping dengan kaki, dilakukan berpasangan.	Carilah informasi mengenai macam-macam gerak tangkisan dalam pencak silat selain pada materi di atas beserta cara melakukannya! Tuliskan pada buku tugas sebagai penambah wawasan! Mengasosiasi Diskusikan bersama temanmu mengenai hal-hal yang belum kalian mengerti dari materi variasi gerak tangkisan dalam pencak silat! Tuliskan hasil diskusi kalian pada buku tugas! Mengomunikasikan Presentasikan hasil diskusi kalian di depan kelompok yang lain guna mendapat masukan dan lakukan di depan kelas!					untuk SMP/ MTs Semester 1. 3. Buku referensi lain yang relevan 4. Informasi dari media massa dan internet
BAb 5 3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya. 4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya.	1. Pengertian Kebugaran Jasmani. 2. Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani.	1. Menjelaskan tentang pengertian kebugaran jasmani secara bahasa dan istilah. 2. Menjelaskan tentang pengertian kekuatan dan daya tahan otot. 3. Menjelaskan tentang pengertian kelenturan persendian. 4. Menjelaskan tentang bentuk aktivitas latihan kekuatan dan daya tahan. 5. Menjelaskan tentang berbagai latihan untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot perut.	Memangati Amatilah penjelasan gurumu mengenai pemahaman dan faktor kebugaran jasmani! Menanya Lakukan tanya jawab dengan guru kalian mengenai pemahaman dan faktor kebugaran jasmani yang belum jelas! Mengeksplorasi Carilah berbagai informasi mengenai variasi melakukan gerakan push up dari berbagai sumber informasi! Mengasosiasi Diskusikan bentuk latihan daya tahan jantung untuk pengembangan kebugaran jasmani! Tuliskan hasil diskusi kalian pada selembar kertas folio! Mengomunikasikan Kalian telah melakukan diskusi dan mendapatkan hasil diskusi, lakukan presentasi dari hasil diskusi kalian di depan kelompok lain guna memperoleh masukan dan lakukan di depan!	Kuis dan tugas individu	Pertanyaan lisan dan tes tertulis	1. Tes pilihan ganda 2. Tes uraian 3. Penugasan	... × JP	1. Buku paket Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VIII untuk SMP/ MTs. 2. Buku Kerja Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VIII untuk SMP/ MTs Semester 1. 3. Buku referensi lain yang relevan 4. Informasi dari media massa dan internet

Mengetahui,
Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Kalimanggis

Kuningan, Juli 2021
Guru Mata Pelajaran

Drs. Wowo Wibawa, M.M.Pd
NIP.196401111998021001

Mochamad Ismet Novelit, S.Pd