Sinau-Thewe.com

Nomor Pokok Sekolah Nasional

Nomor Identitas Sekolah

SILABUS

PENDIDIKAN JASMANI OLAGRAGA DAN KESEHATAN (PJOK)

KELAS 7 SEMESTER 1

TAHUN PELAJARAN 20..../20....

NAMA SEKOLAH : .....
DESA/KELURAHAN : .....
KECAMATAN : .....
KOTA/KABUPATEN : .....
PROPINSI : .....
WALI KELAS : .....
NIP : .....

Sinau-Thewe.com

Sinau-Thewe.com

SILABUS

Satuan Pendidikan : **SMP** Sinau-Thewe.com
Mata Pelajaran : **PJOK**
Kelas /Semester : **VII/1**
Tahun Pelajaran : **20../20..**

Kompetensi Inti :

1. Rumusan Kompetensi Sikap Spiritual adalah "**Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya**".
2. Adapun rumusan Kompetensi Sikap Sosial adalah "**Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif, dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia**". Kedua kompetensi tersebut dicapai melalui pembelajaran tidak langsung (***indirect teaching***), yaitu keteladanan, pembiasaan, dan budaya sekolah, dengan memperhatikan karakteristik mata pelajaran serta kebutuhan dan kondisi siswa.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis dan mengevaluasi pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
4. Mengolah, menalar, menyaji, dan mencipta dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri serta bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Nilai Karakter	Indikator	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
3.1 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau	Sepa kbola: ● Menendang/ mengumpan bola ● Menghentikan bola ● Menggiring bola ● Menyundul bola ● Melempar ke dalam ● Menjaga gawang	● Religius ● Mandiri ● Gotong royong ● Kejujuran ● Kerja keras ● Percaya diri ● Kerjasama	3.1.1 Menjelaskan Pengertian dan Asal-Usul Sepak bola 3.1.2 Menganalisis ukuran lapangan dan perlengkapan permainan sepak bola 3.1.3 Menjelaskan gerak spesifik permainan sepak bola	● Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak spesifik permainan sepakbola (menendang, menghenti-kan, dan menggiring bola dengan berbagai bagian kaki; menyundul bola, melempar bola ke dalam, dan menjaga gawang).	● Observasi ● Penugasan ● Tes Lisan/Tertus/ Pilihan Ganda ● Unjuk Kerja ● Keterampilan ● Fortofolio	6 JP	● Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VIII. Jakarta: Kementerian

Sinau-Thewe.com

tradisional *) 4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)			3.1.4 Menjelaskan Gerak Spesifik Menendang Bola 3.1.5 Menjelaskan gerakan menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam 3.1.6 Menjelaskan gerakan menendang dengan menggunakan punggung kaki 3.1.7 Menjelaskan gerakan menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam 3.1.8 Menjelaskan gerakan Menendang Dengan Menggunakan Punggung Kaki Bagian Luar 3.1.9 Menjelaskan gerakan menghentikan bola yang bergulir di tanah dengan kaki bagian dalam 3.1.10 Menjelaskan gerak spesifik menghentikan bola yang bergulir di tanah dengan kaki bagian dalam 3.1.11 Menjelaskan gerak spesifik menghentikan bola dengan kura-kura kaki	• Peserta didik mencoba dan melakukan gerak spesifik permainan sepakbola (menendang, menghenti-kan, dan menggiring bola dengan berbagai bagian kaki; menyundul bola, melempar bola ke dalam, dan menjaga gawang). • Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Peserta didik memperagakan hasil belajar gerak spesifik permainan sepakbola ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.			Pendidikan dan Kebudayaan • Modul/bahan ajar, • Internet, • Sumber lain yang relevan

			4.1.1 Melakukan gerak Gerak Spesifik Menendang Bola 4.1.2 Melakukan gerak spesifik menghentikan bola dengan kura-kura kaki 4.1.3 Melakukan gerak spesifik menghentikan bola yang bergulir di tanah dengan kaki bagian dalam				
	Bolavoli: ● Passing bawah ● Passing atas ● Servis bawah ● Servis atas ● Smes/*spike* ● Block/ bendungan		3.1.1 Menjelaskan pengertian dan asal-usul bola voli 3.1.2 Menganalisis ukuran lapangan permainan bola voli 3.1.3 Menjelaskan gerak spesifik permainan bola voli 3.1.4 Menjelaskan gerak spesifik passing 3.1.5 Menjelaskan gerak spesifik passing bawah 3.1.6 Menjelaskan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran passing bawah 3.1.7 Menjelaskan cara passing bawah dari hasil pantulan kelantai. 3.1.8 Menjelaskan cara melambungkan bola ke atas kemudian passing dengan kedua tangan.	● Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan bolavoli (gerak *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas, smes/*spike*, bendungan/*blocking)*. ● Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. ● Peserta didik menerima umpan balik dari guru. ● Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang	● Observasi ● Penugasan ● Tes Lisan/Tertus/ Pilihan Ganda ● Unjuk Kerja ● Keterampilan ● Fortofolio	6 JP	● Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VIII. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan ● Modul/bahan ajar, ● Internet, ● Sumber lain yang relevan

			3.1.9 Menjelaskan cara passing bawah secara berpasangan atau berkelompok. 3.1.10 Menjelaskan cara passing bola melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan. 3.1.11 Menjelaskan cara passing bola dalam bentuk bermain pada lapangan kecil 4.1.1 Melakukan passing bola melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan. 4.1.2 Melakukan passing bola dalam bentuk bermain pada lapangan kecil 4.1.3 Melakukan gerak spesifik passing 4.1.4 Melakukan gerak spesifik passing bawah	belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. ● Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik permainan bolavoli ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.			
	Bola basket: ● Melempar bola ● Menangkap bola ● Menggiring bola ● Menembak bola ● Merebound bola		3.1.1 Menjelaskan pengertian dan asal-usul bola basket 3.1.2 Mengeanlisis lapangan permainan bola basket 3.1.3 Menjelaskan gerak spesifik permainan bola basket 3.1.4 Menjelaskan gerak spesifik melempar bola 3.1.5 Menjelaskan cara	● Peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. ● Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator	● Observasi ● Penugasan ● Tes Lisan/Tertus/ Pilihan Ganda ● Unjuk Kerja ● Keterampilan ● Fortofolio	6 JP	● Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VIII. Jakarta:

			memegang bola dengan dua tangan 3.1.6 Menjelaskan cara mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada (chest pass) 3.1.7 Menjelaskan cara mengoperkan bola dari atas kepala 3.1.8 Menjelaskan cara mengoperkan bola dengan pantulan 3.1.9 Menjelaskan cara mengoperkan bola dari samping atas kepala 3.1.10 Menjelaskan cara mengoperkan bola lengkung samping (kaitan) 3.1.11 Menjelaskan cara mengoperkan bola dari bawah 3.1.12 Menjelaskan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar dan menangkap bola 3.1.13 Menjelaskan cara melempar dan menangkap bola berpasangan di tempat 3.1.14 Menjelaskan cara melempar dan menangkap bola bertiga 3.1.15 Menjelaskan cara melempar dan	tugas gerak spesifik permainan bola-basket (melempar, menangkap, menggiring, menembak, dan *me-rebound* bola). ● Peserta didikberbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku”dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja). ● Peserta didik berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. ● Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik permainan bolabasket ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.			Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan ● Modul/bahan ajar, ● Internet, ● Sumber lain yang relevan

			menangkap bola formasi berbanjar 4.1.1 Melakukan gerak spesifik melempar dan menangkap bola 4.1.2 Bermain lempar tangkap bola 4.1.3 Bermain melempar dan menangkap bola bertiga 4.1.4 Bermain melempar dan menangkap bola berpasangan di tempat				
3.2 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *) 4.2 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau	Kasti: ● Melempar bola ● Menangkap bola ● Memukul bola		3.2.1 Menjelaskan pengertian permainan kasti 3.2.2 Menjelaskan peraturan permainan kasti 3.2.3 Menjelaskan gerak spesifik permainan kasti 3.2.4 Menjelaskan gerak spesifik melambungkan bola 3.2.5 Menjelaskan gerak spesifik melempar bola ke berbagai arah dan berbagai kecepatan 3.2.6 Menjelaskan cara melempar bola lurus/ mendatar 3.2.7 Menjelaskan cara melempar bolamelambung 3.2.8 Menjelaskan cara melempar bola rendah 3.2.9 Menjelaskan cara melempar bolamenggelundung	● Peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. ● Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan kasti (gerak melempar, menangkap, dan memukul bola). ● Peserta didikberbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku”dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan	● Observasi ● Penugasan ● Tes Lisan/Tertus/ Pilihan Ganda ● Unjuk Kerja ● Keterampilan ● Fortofolio	3 JP	● Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VIII. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan ● Modul/bahan ajar, ● Internet, ● Sumber lain yang relevan

Sinau-Thewe.com

tradisional. *)			3.2.10 Gerak spesifik menangkap bola dari berbagai arah dan kecepatan 3.2.11 Menjelaskan cara menangkap bola mendatar 3.2.12 Menjelaskan cara menangkap bola melambung 4.2.1 Memperagakan gerakan melambungkan bola 4.2.2 Memperagakan gerakan melempar bola lurus/mendatar 4.2.3 Memperagakan gerakan melempar bola melambung 4.2.4 Memperagakan gerakan melempar bola rendah 4.2.5 Memperagakan gerakan melempar bola menggelundung 4.2.6 Memperagakan gerakan menangkap bola mendatar 4.2.7 Memperagakan gerakan menangkap bola *melambung*	masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja). ● Peserta didik berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. ● Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik permainan kastike dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.			

Sinau-Thewe.com

	Bulutangkis: ● Memegang raket ● Posisi berdiri/*stance* ● Gerakan kaki/*footwork* ● Servis panjang ● Servis pendek ● Pukulan *forehand* ● Pukulan *backhand* ● Pukulan smes		3.2.1 Menjelaskan Pengertian dan asal-usul permainan bulu tangkis 3.2.2 Menjelaskan Perlengkapan dan lapangan bermain bulu tangkis Raket 3.2.3 Menjelaskan gerak spesifik bermain bulu tangkis 3.2.4 Menjelaskan cara memegang raket (grip) 3.2.5 Menjelaskan gerak spesifik pukulan permainan bulu tangkis 3.2.6 Menjelaskan gerak spesifik pukulan servis 3.2.7 Menjelaskan gerak spesifik pukulan lob atau clear 4.2.1 Melakukan berbagai gerak memegang raket, servis forehand dan backhand, memukul forehand dan backhand, dan variasi gerak memegang raket dan memukul forehand dan backhand permainanbulu tangkis. 4.2.8 Memperagakan gerak spesifik pukulan lob atau clear	● Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan bulutangkis (gerak memegang raket, posisi berdiri/*stance*, gerakan kaki/*footwork, s*ervis panjang, servis pendek, pukulan *forehand,* pukulan *backhand,* dan smes). ● Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. ● Peserta didik menerima umpan balik dari guru. ● Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. ● Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik permainan bulutangkiske dalam permainan sederhana dan atau	● Observasi ● Penugasan ● Tes Lisan/Tertus/ Pilihan Ganda ● Unjuk Kerja ● Keterampilan ● Fortofolio	3 JP	● Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VIII. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan ● Modul/bahan ajar, ● Internet, ● Sumber lain yang relevan

Sinau-Thewe.com

			4.2.9 Memperagakan gerak spesifik pukulan servis	tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri			
	Tenis Meja: ● Memegang bet ● Posisi berdiri/*stance* ● Gerakan kaki/*footwork* ● Servis *forehand* ● Servis *backhand* ● Pukulan *forehand* ● Pukulan *backhand* ● Pukulan smes		3.2.1 Menjelaskan Pengertian dan Asal-Usul Permainan Tenis Meja 3.2.2 Menjelaskan Perlengkapan dan Lapangan Permainan Tenis Meja 3.2.3 Menjelaskan cara bermain tenis meja 3.2.4 Menjelaskan cara memegang bet seperti berjabatan tangan (shakehand grip) 3.2.5 Menjelaskan cara memegang bet seperti memegang tangkai pena (penhold grip) 3.2.6 Menjelaskan gerak spesifik siap sedia (stance) 3.2.7 Menjelaskan cara gerak spesifik pukulan permainan tenis meja 3.2.8 Menjelaskan cara gerak spesifik pukulan push 3.2.9 Menjelaskan cara gerak spesifik pukulan drive 3.2.10 Menjelaskan cara gerak spesifik pukulan servis 4.2.1 Memperagakan cara memegang bet seperti	● Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak spesifik dalam permainan tenis meja (memegang bet, posisi berdiri/*stance*, gerakan kaki/*footwork, s*ervis *forehand*, servis *backhand*, pukulan *forehand,* pukulan *backhand,* dansmes). ● Peserta didik membagi diri ke dalam delapan kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok *stance*, kelompok servis *forehand*, dan seterusnya). Di dalam kelompok ini setiap peserta didik secara berulang-ulang mempraktikkan gerak sesuai dengan nama kelompoknya. ● Setiap anggota kelompok berkunjung ke kelompok lain untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompok	● Observasi ● Penugasan ● Tes Lisan/Tertus/ Pilihan Ganda ● Unjuk Kerja ● Keterampilan ● Fortofolio	3 JP	● Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VIII. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan ● Modul/bahan ajar, ● Internet, ● Sumber lain yang relevan

Sinau-Thewe.com

			berjabatan tangan (shakehand grip)permainan tenis meja 4.2.2 Memperagakan cara memegang bet seperti memegang tangkai pena (penhold grip)dalam permainan tenis meja 4.2.3 Memperagakan gerakan pukulan push dalam permainan tenis meja 4.2.4 Memperagakan gerakan pukulan drive dalam permainan tenis meja 4.2.5 Memperagakan gerakan pukulan servis dalam permainan tenis meja	lain setelah mendapatkan aba-aba dari guru. ● Setiap anggota kelompok kembali ke kelompok masing-masing untuk mempelajari dan "mengajari" materi dari dan ke kelompoknya sendiri setelah mendapatkan aba-aba dari guru. ● Peserta didik menerima umpan balik secara individual maupun klasikal dari guru. ● Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik permainan tenismeja ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, kerja sama, percaya diri, dan tanggung jawab.			
3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau	Jalan Cepat: ● Start ● Gerakan jalan cepat ● Memasuki garis *finish*		3.3.1 Mengidentifikasikan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat. 3.3.2 Menjelaskan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat. 3.3.3 Menjelaskan cara melakukan berbagai	● Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik jalan cepat (gerak *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish*). ● Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target	● Observasi ● Penugasan ● Tes Lisan/Tertus/ Pilihan Ganda ● Unjuk Kerja ● Keterampilan ● Fortofolio	3 JP	● Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VIII. Jakarta: Kementerian

tradisional. *) 4.3 Memprakti kkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)			gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat. 4.3.1 Melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat. 4.3.2 Menggunakan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat dalam bentuk perlombaan dengan peraturanyang dimodifikasi.	waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. ● Peserta didik menerima umpan balik dari guru. ● Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. ● Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik jalan cepatke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.			Pendidikan dan Kebudayaan ● Modul/bahan ajar, ● Internet, ● Sumber lain yang relevan
	Lari Jarak Pendek: ● Start ● Gerakan lari jarak pendek ● Memasuki garis *finish*		3.3.1 Mengidentifikasikan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek 3.3.2 Menjelaskan berbagai gerak start,langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek 3.3.3 Menjelaskan cara melakukan berbagai	● Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak spesifik lari jarak pendek (gerak *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish*). ● Peserta didik mencoba dan melakukan gerak spesifik lari jarak pendek (gerak *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish*)	● Observasi ● Penugasan ● Tes Lisan/Tertus/ Pilihan Ganda ● Unjuk Kerja ● Keterampilan ● Fortofolio	3 JP	● Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VIII. Jakarta: Kementerian Pendidikan

			gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek. 4.3.1 Melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek. 4.3.2 Menggunakan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat dalam bentuk perlombaan dengan peraturanyang dimodifikasi.	dengan berbagai posisi baik tanpa awalan maupun dengan awalan. ● Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. ● Peserta didik memperagakan hasil belajar gerak spesifik lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.			dan Kebudayaan ● Modul/bahan ajar, ● Internet, ● Sumber lain yang relevan
3.4 Memahami gerak spesifik seni beladiri. **) 4.4 Mempraktikkan gerak spesifik seni beladiri. **)	Bela diri ● Kuda-kuda ● Pola langkah ● Pukulan ● Tendangan ● Tangkisan ● Elakan ● Hindaran		3.4.1 Mengidentifikasikan berbagai gerak spesifik kuda-kuda,pola gerak langkah, pukulan,tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat. 3.4.2 Menjelaskan gerak spesifik kuda-kuda, pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat. 3.4.3 Menjelaskan cara melakukan gerak spesifik kuda-kuda, pola gerak langkah, pukulan,	● Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai gerak spesifik beladiri (sikap kuda-kuda dan pola langkah, serangan dengan tangan, serangan dengan kaki, belaan, dan elakan). ● Peserta didik membagi diri ke dalam kelompok sesuai dengan petunjuk guru. ● Peserta didik merancang rangkain gerak (jurus) seni beladiri sesuai dengan gerakan yang	● Observasi ● Penugasan ● Tes Lisan/Tertus/ Pilihan Ganda ● Unjuk Kerja ● Keterampilan ● Fortofolio	3 JP	● Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VIII. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan ● Modul/bahan ajar,

			tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat. 4.4.1 Melakukan gerak spesifik kuda-kuda, pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat. 4.4.2 Menggunakan gerak spesifik kuda-kuda, pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan pencak silat dalambentuk rangkaian gerakan seni beladiri pencak silat secara sederhana.	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. ● Peserta didik memaparkan hasil rancangan kelompoknya, disertai peragaan seluruh anggota kelompok secara bergantian di depan kelasdilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.			● Internet, ● Sumber lain yang relevan
3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran	Latihan dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan ● Komposisi tubuh ● Daya tahan jantung dan paru-paru/ *cardivascular* ● Daya tahan otot ● Kelentukan ● Kekuatan		3.5.1 Mengidentifikasikan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya. 3.5.2 Menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya. 3.5.3 Menjelaskan cara melakukan berbagai	● Peserta didik 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. ● Peserta didik mencoba	● Observasi ● Penugasan ● Tes Lisan/Tertus/ Pilihan Ganda ● Unjuk Kerja ● Keterampilan ● Fortofolio	3 JP	● Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VIII. Jakarta: Kementerian Pendidikan

hasilnya. 4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya.	• Pengukuran kebugaran jasmani		bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya. 4.5.1 Melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya. 4.5.2 Menggunakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya dalam bentuk sirkuit training.	latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang telah diperagakan oleh guru. • Peserta didik 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. • Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal.			dan Kebudayaan • Modul/bahan ajar, • Internet, • Sumber lain yang relevan
3.6 Memahami berbagai keterampilan dasar dalam aktivitas spesifik senam lantai. 4.6 Memprakti	Senam Lantai: • Keseimbangan menggunakan kaki • Keseimbangan menggunakan lengan • Keseimbangan mengguna kan kepala • Guling ke depan • Guling ke belakang		3.6.1 Mengidentifikasikan variasi gerakan (guling depan, guling belakang dan guling lenting) senam lantai. 3.6.2 Menjelaskan variasi gerakan (guling depan, guling belakang dan guling lenting) senam lantai. 3.6.3 Menjelaskan cara melakukan variasi gerakan (guling depan,	• Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik senam lantai (gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala,	• Observasi • Penugasan • Tes Lisan/Tertus/ Pilihan Ganda • Unjuk Kerja • Keterampilan • Fortofolio	3 JP	• Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VIII. Jakarta: Kementerian Pendidikan

kkan berbagai keterampilan dasar dalam aktivitas spesifik senamntai.			guling belakang dan guling lenting) senam lantai. 4.6.1 Melakukan variasi gerakan (guling depan, guling belakang dan guling lenting) senam lantai. 4.6.2 Menggunakan gerakan (guling depan, guling belakang dan guling lenting) dalam bentuk rangkaian sederhana senam lantai.	guling ke depan, dan guling ke belakang). ● Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. ● Peserta didik menerima umpan balik dari guru. ● Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. ● Peserta didik mencoba tugas rangkaian gerak spesifik senam lantai dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama			dan Kebudayaan ● Modul/bahan ajar, ● Internet, ● Sumber lain yang relevan
3.8 Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik.	Aktivitas Renang ● Pengenalan di air ● Gerakan meluncur ● Gerakan kaki ● Gerakan lengan ● Gerakan mengambil napas ● Koordinasi gerakan		3.8.1 Mengidentifikasikan gerakan kaki, gerakan lengan,mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada. 3.8.2 Menjelaskan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan	● Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai gerak spesifik aktivitas air(gerak pengenalan di air, meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan). ● Peserta didik mencoba	● Observasi ● Penugasan ● Tes Lisan/Tertus/ Pilihan Ganda ● Unjuk Kerja ● Keterampilan Fortofolio	3 JP	● Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VIII.

***) 4.8Mempraktikkan gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik. ***)			koordinasi gerakan renang gaya dada. 3.8.3 Menjelaskan cara melakukan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada. 4.8.1 Melakukan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada. 4.8.2 Menggunakan gerakan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renanggaya dada dalam bentuk perlombaan.	gerak spesifik aktivitas air yang telah diperagakan oleh guru. ● Peserta didik mempraktikkan secara berulang berbagai gerak spesifik aktivitas air sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama. ● Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal. ● Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran			Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan ● Modul/bahan ajar, ● Internet, ● Sumber lain yang relevan
3.9 Memahami perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental. 4.9 Memaparkan perkembang	● Pertumbuhan ● Perkembangan ● Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan fisik sekunder ● Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental		3.9.1 Mengidentifikasikan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental. 3.9.2 Menjelaskan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental. 3.9.3 Menjelaskan cara menganalisis perkembangan tubuh	● Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang pertumbuhan, perkembangan, faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan fisik sekunder, faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental. ● Peserta didik melaporkan/	● Observasi ● Penugasan ● Tes Lisan/Tertus/ Pilihan Ganda ● Unjuk Kerja ● Keterampilan ● Fortofolio	3 JP	● Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VIII. Jakarta: Kementerian Pendidikan

an tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.			remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental. 4.9.1 Memaparkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental. 4.9.2 Mendiskusikan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.	mempresentasikan hasil pengamatan dihadapan guru dan teman sekelas tentang perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental. ● Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. ● Peserta didik membuat kesimpulan hasil diskusi tentang perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental secara individual atau berkelompok dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, tanggung jawab, dan kerja sama			dan Kebudayaan ● Modul/bahan ajar, ● Internet, ● Sumber lain yang relevan

.....

Mengetahui
Kepala SMP

Guru Mata Pelajaran

……..
NIP .

……..
NIP.