

PEMETAAN KOMPETENSI DAN TEKNIK PENILAIAN

Satuan Pendidikan : SMP
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
 Kelas/Semester : VII / 1-2 (Ganjil & Genap)
 Alokasi Waktu :
 Tahun Pelajaran : 20.../20...

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 gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*)	3.1.1. Mengidentifikasi berbagai gerak spesifik menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola. 3.1.2. Menjelaskan 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 gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	4.1.1. Melakukan gerak spesifik menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola. 4.1.2. Menggunakan gerak spesifik menendang, menahan dan menggiring bola dalam bentuk permainan sepak bola yang dimodifikasi.						
3	3.1 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*)	3.1.1. Mengidentifikasi berbagai gerak spesifik menendang, menahan dan menggiring bola permainan bola voli. 3.1.2. Menjelaskan gerak spesifik menendang, menahan dan menggiring bola permainan bola voli. 3.1.3. Menjelaskan cara melakukan gerakan menendang, menahan dan menggiring bola permainan bola voli.						
4	4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	4.1.1. Melakukan gerak spesifik menendang, menahan dan menggiring bola permainan bola voli. 4.1.2. Menggunakan gerak spesifik menendang, menahan dan menggiring bola dalam bentuk permainan bola voli yang dimodifikasi.						
5	3.1 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan	3.1.1. Mengidentifikasi berbagai gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket. 3.1.2. Menjelaskan gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket.						

No.	Kompetensi Dasar	Indikator	Kriteria Ketuntasan	Teknik Penilaian				
				Tes	Perf.	Prod	Proy	Port
	bola besar sederhana dan atau tradisional*)	3.1.3. Menjelaskan cara melakukan gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket.						
6	4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	4.1.1. Melakukan gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket. 4.1.2. Menggunakan gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket dalam bentuk permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.						
	3.2 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)	3.2.1. Mengidentifikasi berbagai gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti. 3.2.2. Menjelaskan berbagai gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti. 3.2.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti.						
	4.2 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)	4.2.1. Melakukan berbagai gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti. 4.2.2. Menggunakan berbagai gerak melempar, menangkap, dan memukul bola dalam bentuk permainan kasti yang dimodifikasi.						
	3.2 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)	3.2.1. Mengidentifikasi berbagai 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 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 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 gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)	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 permainan bulu tangkis. 4.2.2. Menggunakan berbagai 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 gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)	3.2.1. Mengidentifikasi berbagai 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 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 gerak memegang bet, servis forehand dan backhand, memukul forehand dan backhand, dan variasi gerak memegang bet dan memukul forehand dan backhand permainan tenis meja.						

No.	Kompetensi Dasar	Indikator	Kriteria Ketuntasan	Teknik Penilaian				
				Tes	Perf.	Prod	Proy	Port
4.2	Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)	4.2.1. Melakukan berbagai 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 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 gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	3.3.1. Mengidentifikasi 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 gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.						
4.3	Mempraktikkan 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 gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi.						
3.3	Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	3.3.1. Mengidentifikasi 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 gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.						
4.3	Mempraktikkan 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 lari jarak pendek. 4.3.2. Menggunakan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi.						
3.3	Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	3.3.1. Mengidentifikasi berbagai gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat. 3.3.2. Menjelaskan berbagai gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat. 3.3.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.						
4.3	Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	4.3.1. Melakukan berbagai gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat. 4.3.2. Menggunakan berbagai gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat dalam bentuk perlombaan lompat jauh menggunakan peraturan yang dimodifikasi.						
3.3	Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan	3.3.1. Mengidentifikasi gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan.						

No.	Kompetensi Dasar	Indikator	Kriteria Ketuntasan	Teknik Penilaian				
				Tes	Perf.	Prod	Proy	Port
	lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	3.3.2. Menjelaskan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan. 3.3.3. Menjelaskan cara melakukan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan.						
4.3	Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	4.3.1. Melakukan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan. 4.3.2. Menggunakan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan tolak peluru dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi.						
3.4	Memahami gerak spesifik seni beladiri. **)	3.4.1. Mengidentifikasi 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, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat.						
4.4	Mempraktikkan gerak spesifik seni beladiri. **)	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 dalam bentuk rangkaian gerakan seni beladiri pencak silat secara sederhana.						
3.5	Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya	3.5.1. Mengidentifikasi 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 bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.						
4.5	Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya	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.						
3.6	Memahami berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai	3.6.1. Mengidentifikasi 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.						

No.	Kompetensi Dasar	Indikator	Kriteria Ketuntasan	Teknik Penilaian				
				Tes	Perf.	Prod	Proy	Port
		3.6.3. Menjelaskan cara melakukan variasi gerakan (guling depan, guling belakang dan guling lenting) senam lantai.						
4.6	Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar spesifik 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.						
3.7	Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama	3.7.1. Menjelaskan gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama. 3.7.2. Menjelaskan gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. 3.7.3. Menjelaskan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.						
4.7	Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama	4.7.1. Melakukan gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama. 4.7.2. Melakukan gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. 4.7.3. Melakukan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.						
3.8	Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik. (***)	3.8.1. Mengidentifikasi gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada. 3.8.2. Menjelaskan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan 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	Mempraktikkan konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik. (***)	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 renang gaya dada dalam bentuk perlombaan.						
3.9	Memahami perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.	3.9.1. Mengidentifikasi perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental. 3.9.2. Menjelaskan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental. 3.9.2. Menjelaskan cara menganalisis perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.						

No.	Kompetensi Dasar	Indikator	Kriteria Ketuntasan	Teknik Penilaian				
				Tes	Perf.	Prod	Proy	Port
4.9	Memaparkan perkembangan tubuh 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.						
3.10	Memahami pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.	3.10.1. Mengidentifikasi konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan. 3.10.2. Menjelaskan konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan. 3.10.3. Menjelaskan cara menerapkan konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.						
4.10	Memaparkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.	4.10.1. Memaparkan cara mengolah konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan. 4.10.2. Mendiskusikan cara menerapkan konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.						

Penetapan Teknik Penilaian

Dalam memilih teknik penilaian mempertimbangkan ciri indikator, contoh:

- o Apabila tuntutan indikator melakukan sesuatu, maka teknik penilaiannya adalah unjuk kerja (*performance*).
- o Apabila tuntutan indikator 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.

Lebak, 20....

Guru Mata Pelajaran

.....
NIP.