

KURIKULUM 2013 REVISI
KRITERIA KETUNTASAN MINIMAL (KKM)
Sekolah Menengah Pertama (SMP)/
Madrasah Tsanawiyah (MTs)
Mata Pelajaran : PJOK

Satuan Pendidikan : _____
Kelas : **VIII / 1**
Nama Guru : _____
NIP/NIK : _____

PENENTUAN KRITERIA KETUNTASAN MINIMAL (KKM)

TAHUN PELAJARAN 20 / 20

Satuan Pendidikan : SMP / MTs

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga & kesehatan (PJOK)

Kelas / Semester : VIII / 1

Kompetensi Inti :

KI 1 : Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya

KI 2 : Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.

KI 3 : Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahu tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.

KI 4 : Mencoba, mengolah, dan menyaji 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	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI	Kriteria Penentuan KKM			Nilai KKM		
		Komp-leks itas	Daya Dukung	Intake	Indika-to r	KD	KI
Permainan Bola Besar Melalui Permainan Sepakbola							
3.1	Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar	3.1.1	Menyebutkan konsep variasi pada permainan bola besar dengan sepakbola				
		3.1.2	Menyebutkan konsep kombinasi pada permainan bola besar dengan sepakbola				

Penentuan KKM Kelas VIII SMP/MTs PJOK

	3.1.3	Menyebutkan konsep keterampilan dasar permainan bola besar dengan sepakbola					
	3.1.4	Menyebutkan prosedural variasi mengumpam menggunakan kaki bagian dalam					
	3.1.5	Menyebutkan prosedural variasi mengumpam menggunakan kaki bagian luar					
	3.1.6	Menyebutkan prosedural variasi mengumpam menggunakan punggung kaki					
	3.1.7	Menyebutkan prosedural kombinasi mengumpam dan menendang menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki					
	3.1.8	Menyebutkan prosedural kombinasi mengumpam, menendang . menggiring menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki					
	3.1.9	Menyebutkan prosedural kombinasi mengumpam, menendang, menahan menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki					
	3.1.10	Menyebutkan prosedural kombinasi menyundul, mengumpam, menendang menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki					
4.1	4.1.1	Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.	Melakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar aktivitas permainan mengumpam bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki				
	4.1.2		Melakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar aktivitas permainan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki				

Penentuan KKM Kelas VIII SMP/MTs PJOK

	4.1.3	Melakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar aktivitas permainan menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki					
	4.1.4	Melakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar aktivitas permainan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki					
	4.1.5	Melakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar aktivitas permainan menyundul, meahan bola (kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki), menggiring (kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki)					
Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bolavoli							
3.1	Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar	3.1.1	Menyebutkan konsep variasi pada permainan bola besar dengan bolavoli				
		3.1.2	Menyebutkan konsep kombinasi pada permainan bola besar dengan bolavoli				
		3.1.3	Menyebutkan konsep keterampilan prinsip dasar permainan bola besar dengan voli				
		3.1.4	Menyebutkan prosedural variasi passing bawah				
		3.1.5	Menyebutkan prosedural variasi passing atas				
		3.1.6	Menyebutkan prosedural variasi melakukan servis				
4.1	Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.	4.1.1	Melakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar passing bawah				
		4.1.2	Melakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar passing atas				

Penentuan KKM Kelas VIII SMP/MTs PJOK

	4.1.3	Melakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar servis					
Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bolabasket							
3.1	Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar	3.1.1	Menyebutkan konsep variasi pada permainan bola besar dengan bolabasket				
		3.1.2	Menyebutkan konsep kombinasi pada permainan bola besar dengan bolabasket				
		3.1.3	Menyebutkan konsep keterampilan prinsip dasar permainan bola besar dengan bolabasket				
		3.1.4	Menyebutkan prosedural variasi melempar pantul melalui atas kepala				
		3.1.5	Menyebutkan prosedural variasi melempar tanpa pantulan melalui atas kepala				
		3.1.6	Menyebutkan prosedural variasi menembak (shooting menggunakan satu tangan)				
		3.1.7	Menyebutkan prosedural variasi lay-up shoot bolabasket				
		3.1.8	Menyebutkan prosedural kombinasi melempar melalui atas kepala shooting bolabasket				
		3.1.9	Menyebutkan prosedural kombinasi passing melalui atas kepala dan lay-up shoot dengan bolabasket				
4.1	Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.	4.1.1	Melakukan variasi prinsip dasar melempar pantul bola besar melalui atas kepala dengan bolabasket .				
		4.1.2	Melakukan variasi prinsip dasar menembak menggunakan satu tangan (shooting) bola besar dengan bola basket .				

Penentuan KKM Kelas VIII SMP/MTs PJOK

	4.1.3	Melakukan variasi prinsip dasar lay-up shoot bolabasket .					
	4.1.4	Melakukan kombinasi prinsip dasar melempar bolabasket melalui atas kepala dan menembak (shooting) menggunakan dua tangan.					
	4.1.5	Melakukan kombinasi prinsip dasar melempar bolabasket melalui atas kepala dan lay-up shoot.					
Permainan Bola Kecil Melalui Permainan Softball							
3.2	Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil	3.2.1	Menyebutkan konsep variasi pada permainan bola kecil dengan softball				
		3.2.2	Menyebutkan konsep kombinasi pada permainan bola kecil dengan softball				
		3.2.3	Menyebutkan konsep keterampilan prinsip dasar permainan bola kecil dengan softball				
		3.2.4	Menyebutkan prosedural variasi prinsip dasar pelambung (pitcher)				
		3.2.5	Menyebutkan prosedural variasi prinsip dasar memegang tongkat (stick) .				
		3.2.6	Menyebutkan prosedural variasi teknik dasar pukulan swing				
		3.2.7	Menyebutkan prosedural variasi prinsip dasar pukulan tumbuk (bunt).				
		3.2.8	Menyebutkan prosedural kombinasi prinsip dasar pelambung (pitcher)				
		3.2.9	Menyebutkan prosedural kombinasi prinsip dasar memegang tongkat (stick) .				
		3.2.10	Menyebutkan prosedural kombinasi prinsip dasar pukulan swing				

Penentuan KKM Kelas VIII SMP/MTs PJOK

	3.2.11	Menyebutkan prosedural kombinasi prinsip dasar pukulan tumbuk (bunt).					
4.2	Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola kecil dengan koordinasi yang baik.	4.2.1 Melakukan prosedural variasi prinsip dasar pelambung (pitcher) 4.2.2 Melakukan prosedural variasi prinsip dasar memegang tongkat (stick) . 4.2.3 Melakukan prosedural variasi teknik dasar pukulan swing 4.2.4 Melakukan prosedural variasi teknik dasar pukulan tumbuk (bunt). 4.2.5 Melakukan prosedural kombinasi prinsip dasar pelambung (pitcher) 4.2.6 Melakukan prosedural kombinasi prinsip dasar memegang tongkat (stick) . 4.2.7 Melakukan prosedural kombinasi teknik dasar pukulan swing 4.2.8 Melakukan prosedural kombinasi teknik dasar pukulan tumbuk (bunt).					
Permainan Bola Kecil Melalui Permainan Bulutangkis							
3.2	Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil	3.2.1 Menyebutkan konsep variasi pada permainan bola kecil dengan bulutangkis 3.2.2 Menyebutkan konsep kombinasi pada permainan bola kecil dengan bulutangkis 3.2.3 Menyebutkan konsep keterampilan prinsip dasar permainan bola kecil dengan bulutangkis 3.2.4 Menyebutkan prosedural variasi prinsip dasar servis panjang forehand					

Penentuan KKM Kelas VIII SMP/MTs PJOK

	3.2.5	Menyebutkan prosedural variasi prinsip dasar servis pendek forehan .					
	3.2.6	Menyebutkan prosedural variasi teknik dasar pengembalian servis panjang forehand					
	3.2.7	Menyebutkan prosedural variasi teknik dasar pengembalian servis pendek					
	3.2.8	Menyebutkan prosedural kombinasi prinsip dasar servis panjang forehand					
	3.2.9	Menyebutkan prosedural kombinasi prinsip dasar servis pendek forehand					
	3.2.10	Menyebutkan prosedural kombinasi teknik dasar pengembalian servis pnjang forehand					
	3.2.11	Menyebutkan prosedural kombinasi teknik dasar pengembalian servis pendek forehand					
4.2	4.2.1	Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola kecil dengan koordinasi yang baik.	Melakukan variasi pada permainan bola kecil dengan bulutangkis				
	4.2.2		Melakukan kombinasi pada permainan bola kecil dengan bulutangkis				
	4.2.3		Melakukan keterampilan prinsip dasar permainan bola kecil dengan bulutangkis				
	4.2.4		Melakukan prosedural variasi prinsip dasar servis panjang forehand				
	4.2.5		Melakukan prosedural variasi prinsip dasar servis pendek forehan .				
	4.2.6		Melakukan prosedural variasi teknik dasar pengembalian servis panjang forehand				
	4.2.7		Melakukan prosedural variasi teknik dasar pengembalian servis pendek				
	4.2.8		Melakukan prosedural kombinasi Prinsip dasar servis panjang forehand				

Penentuan KKM Kelas VIII SMP/MTs PJOK

Permainan Bola Kecil Melalui Permainan Tenismeja							
3.3	Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil	3.3.1	Menyebutkan konsep variasi pada permainan bola kecil dengan tenis meja				
		3.3.2	Menyebutkan konsep kombinasi pada permainan bola kecil dengan tenis meja				
		3.3.3	Menyebutkan konsep keterampilan prinsip dasar permainan bola kecil dengan tenis meja				
		3.3.4	Menyebutkan prosedural variasi prinsip dasar pukulan backhand				
		3.3.5	Menyebutkan prosedural variasi prinsip dasar servis forehand topspin.				
		3.3.6	Menyebutkan prosedural variasi teknik dasar servis backhand topspin				
		3.3.7	Menyebutkan prosedural kombinasi prinsip dasar pukulan backhand				
		3.3.8	Menyebutkan prosedural kombinasi prinsip dasar servis forehand topspin				
		3.3.9	Menyebutkan prosedural kombinasi teknik dasar servis backhand topspin				
4.3	Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola kecil dengan koordinasi yang baik.	4.3.1	Melakukan prosedural variasi prinsip dasar pukulan backhand				
		4.3.2	Melakukan prosedural variasi prinsip dasar servis forehand topspin.				
		4.3.3	Melakukan prosedural variasi teknik dasar servis backhand topspin				
		4.3.4	Melakukan prosedural kombinasi prinsip dasar pukulan backhand				
		4.3.5	Melakukan prosedural kombinasi prinsip dasar servis forehand topspin				

Penentuan KKM Kelas VIII SMP/MTs PJOK

	4.3.6	Melakukan prosedural kombinasi teknik dasar servis backhand topspin					
	4.3.7	Melakukan permainan sederhana					
Pembelajaran Atletik Dengan Jalan Cepat							
3.3	Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).	3.2.1	Menyebutkan konsep variasi pada jalan cepat				
		3.2.2	Menyebutkan konsep kombinasi pada cepat				
		3.2.3	Menyebutkan konsep keterampilan pada cepat				
		3.2.4	Menyebutkan variasi prinsip dasar jalan cepat				
		3.2.5	Menyebutkan kombinasi prinsip dasar jalan cepat.				
4.3	Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik	4.3.1	Melakukan variasi prinsip dasar jalan cepat				
		4.3.2	Melakukan kombinasi prinsip dasar jalan cepat				
Pembelajaran Atletik Dengan Lari Jarak Pendek							
3.3	Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).	3.3.1	Menyebutkan konsep variasi pada lari jarak pendek				
		3.3.2	Menyebutkan konsep kombinasi pada pada lari jarak pendek				
		3.3.3	Menyebutkan konsep keterampilan pada lari jarak pendek				
		3.3.4	Menyebutkan variasi prinsip dasar lari jarak pendek				
		3.3.5	Menyebutkan variasi prinsip dasar start jongkok				

Penentuan KKM Kelas VIII SMP/MTs PJOK

		3.3.6 Menyebutkan variasi prinsip dasar finish lari jarak pendek					
		3.3.7 Menyebutkan kombinasi prinsip dasar lari, start, dan finish lari jarak pendek					
4.3	Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar dengan koordinasi yang baik)	4.3.1 Melakukan variasi prinsip dasar lari jarak pendek					
Pembelajaran Atletik Dengan Lompat Jauh							
3.3	Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).	3.3.1 Menyebutkan konsep variasi pada lompat gaya menggantung					
		3.3.2 Menyebutkan konsep kombinasi pada pada lompat gaya menggantung					
		3.3.3 Menyebutkan konsep keterampilan pada lompat gaya menggantung					
		3.3.4 Menyebutkan variasi prinsip dasar lompat jauh gaya menggantung					
		3.3.5 Menyebutkan kombinasi prinsip dasar lompat jauh gaya menggantung					
4.3	Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik	4.3.1 Melakukan variasi prinsip dasar lompat jauh gaya menggantung					
Pembelajaran Atletik Dengan Tolak Peluru							

Penentuan KKM Kelas VIII SMP/MTs PJOK

3.4	Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).	3.4.1 3.4.2 3.4.3 3.4.4 3.4.5	Menyebutkan konsep variasi pada tolak peluru gaya membelakang Menyebutkan konsep kombinasi pada pada tolak peluru gaya membelakang Menyebutkan konsep keterampilan pada tolak peluru gaya membelakang Menyebutkan variasi prinsip dasar tolak peluru gaya membelakang Menyebutkan kombinasi prinsip dasar tolak peluru gaya membelakang					
4.4	Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik	4.4.1 4.4.2	Melakukan variasi prinsip dasar tolak peluru gaya membelakang Melakukan kombinasi prinsip dasar tolak peluru gaya membelakang					
Beladiri Pencak Silat								
3.4	Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri.	3.4.1 3.4.2 3.4.3 3.4.4 3.4.5	Menyebutkan konsep variasi pada beladiri pencak silat Menyebutkan konsep kombinasi pada beladiri pencak silat Menyebutkan konsep keterampilan pada beladiri pencak silat Menyebutkan variasi teknik dasar beladiri pencak silat Menyebutkan kombinasi teknik dasar beladiri pencak silat					
4.4	Mempraktikkan gerak variasi dan kombinasi pencak silat dengan koordinasi yang baik	4.4.1	Melakukan variasi teknik dasar beladiri pencak silat					

Penentuan KKM Kelas VIII SMP/MTs PJOK

	4.4.2	Melakukan kombinasi teknik beladiri pencaksilat					
Kebugaran Jasmani							
3.5	Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya.	3.5.1	Menyebutkan konsep latihan kebugaran jasmani				
		3.5.2	Menyebutkan konsep latihan kekuatan				
		3.5.3	Menyebutkan konsep kelincahan				
		3.5.4	Menyebutkan konsep daya tahan				
4.5	Mempraktikan kekuatan, kelentukan, kelincahan, daya tahan, dan pengukuran kebugaran	4.5.1	Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan				
		4.5.2	Melakukan latihan kelentukan				
		4.5.3	Melakukan latihan kelincahan				
		4.5.4	Melakukan pengukuran kebugaran				

Mengetahui,

Kepala SMP/MTs

.....,.....,..... 20

Guru Mata Pelajaran

(.....)

NIP/NIK :

(.....)

NIP/NIK :

KURIKULUM 2013 REVISI

KRITERIA KETUNTASAN MINIMAL (KKM)

Sekolah Menengah Pertama (SMP)/

Madrasah Tsanawiyah (MTs)

Mata Pelajaran : PJOK

Satuan Pendidikan : _____

Kelas : VIII / 2

Nama Guru : _____

NIP/NIK : _____

TAHUN PELAJARAN 20 / 20

Satuan Pendidikan : SMP / MTs

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga & kesehatan (PJOK)

Kelas / Semester : VIII / 2

Kompetensi Inti :

KI 1 : Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya

KI 2 : Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.

KI 3 : Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahu tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.

KI 4 : Mencoba, mengolah, dan menyaji 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	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI	Kriteria Penentuan KKM			Nilai KKM	
		Komp-leks itas	Daya Dukung	Intake	Indika-to r	KD
Senam Lantai						
3.6 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana.	3.6.1 Menyebutkan konsep variasi guling meroda. 3.6.2 Menyebutkan konsep variasi guling guling lenteng. 3.6.3 Menyebutkan konsep kombinas meroda dan guling guling lenteng. 3.6.4 Menyebutkan konsep gerak .					

Penentuan KKM Kelas VIII SMP/MTs PJOK

4.6	Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana	4.6.1 Melakukan variasi guling meroda 4.6.2 Melakukan variasi guling lenting 4.6.3 Melakukan kombinasi meroda dan guling guling lenting 4.6.4 Melakukan gerak rangkai					
Aktivitas Gerak Berirama							
3.7	Memahami konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana	3.7.1 Menyebutkan konsep variasi gerak langkah. 3.7.2 Menyebutkan konsep variasi gerak ayunan lengan 3.7.3 Menyebutkan konsep kombinas gerak langkah dan ayunan lengan					
4.7	Mempraktikkan variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana	4.7.1 Melakukan variasi gerak langkah. 4.7.2 Melakukan konsep variasi gerak ayunan lengan 4.7.3 Melakukan konsep kombinas gerak langkah dan ayunan lengan					
Aktivitas Air							
3.8	Memahami konsep keterampilan dua gaya renang berbeda.	3.8.1 Menyebutkan konsep keterampilan renang gaya dada. 3.8.2 Menyebutkan konsep teknik gerakan kaki renang gaya dada 3.8.3 Menyebutkan konsep teknik gerakan lengan renang gaya dada 3.8.4 Menyebutkan konsep teknik gerakan pernafasan renang gaya dada					

Penentuan KKM Kelas VIII SMP/MTs PJOK

4.8	Mempraktikkan keterampilan dua gaya renang dengan koordinasi yang lebih baik	4.8.1	Melakukan keterampilan renang gaya dada.					
		4.8.2	Melakukan teknik gerakan kaki renang gaya dada					
		4.8.3	Melakukan teknik gerakan lengan renang gaya dada					
		4.8.4	Melakukan teknik gerakan pernafasan renang gaya dada					
NAPZA Dan Pendidikan Seks Bebas								
3.9	Memahami prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat.	3.9.1	Menyebutkan pengertian NAPZA					
		3.9.2	Menyebutkan bahaya penggunaan NAPZA					
		3.9.3	Menyebutkan jenis NAPZA					
3.10	Memahami konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang.	3.10.1	Menyebutkan pengertian makanan sehat					
		3.10.2	Menyebutkan fungsi gizi					
4.9	Melakukan pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya bagi diri sendiri, keluarga, dan masyarakat.	4.9.1	Mempresentasikan tindakan pencegahan terhadap bahaya NAPZA.					
Pola Hidup Sehat								
3.10	Memahami konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang.	3.10.1	Menyebutkan gizi seimbang.					
		3.10.2	Menyebutkan persyaratan minuman sehat.					
		3.10.3	Menyebutkan persyaratan makan sehat.					
		3.10.4	Menyebutkan fungsi gizi					

Penentuan KKM Kelas VIII SMP/MTs PJOK

4.10	Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan pola makan sehat, bergizi, dan seimbang.	4.10.1	Mempresentasikan hasil informasi berkaitan dengan pola makan sehat, bergizi, dan seimbang.					
Manfaat Aktivitas Fisik								
3.1.	Memahami manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur.	3.1.1	Menyebutkan arti aktivitas fisik.					
		3.1.2	Menyebutkan manfaat aktivitas fisik jangka pendek.					
		3.1.3	Menyebutkan manfaat aktivitas fisik jangka panjang					
3.2	Memahami metode untuk memonitor denyut jantung	3.2.1	Mengukur denyut nadi setelah melakukan aktivitas gerak dengan olahraga					
4.11	Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan manfaat jangka panjang dan partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur	4.11.1	Membuat presentasi aktivitas fisik secara teratur					
4.12	Menghitung denyut jantung	4.12.1	Melakukan deteksi dengan denyut jantung sebelum dan sesudah melakukan aktivitas fisik					

Mengetahui,

Kepala SMP/MTs

.....,.....,..... 20

Guru Mata Pelajaran

Penentuan KKM Kelas VIII SMP/MTs PJOK

(_____)

NIP/NIK :

(_____)

NIP/NIK :