

Nomor Pokok Sekolah Nasional

--	--	--	--	--	--	--	--

Nomor Identitas Sekolah

--	--	--	--	--	--	--



SILABUS

**PENDIDIKAN JASMANI OLAGRAGA DAN KESEHATAN (PJOK)
KELAS 7 SEMESTER 2
TAHUN PELAJARAN 20..../20....**

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

SILABUS

Satuan Pendidikan : SMP Ruang-Kelas.com
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : VII/Genap
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
3.1 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *) 4.1 mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai	Sepakbola: • 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 bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran menendang dan menghentikan bola 3.1.2 Menjelaskan gerak spesifik menendang dan menahan bola berpasangan	• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak spesifik permainan sepak bola (menendang, menghenti-kan, dan menggiring bola dengan	• Observasi • Penugasan • Tes Lisan/Tertus/P ilihan Ganda • Unjuk Kerja • Keterampilan • Fortofolio	6 JP	• Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VIII. Jakarta: Kementerian

permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)			3.1.3 Menjelaskan gerak spesifik menendang dan menahan bola berkelompok 3.1.4 Menjelaskan gerak spesifik menggiring bola (Dribbling) 3.1.5 Menjelaskan cara menggiring bola dengan berlari berantai memutar bendera dalam bentuk kelompok. 3.1.6 Menjelaskan cara menggiring bola mengikuti gerakan teman yang di depan 3.1.7 Menyebutkan lomba dalam menggiring bola melewati bendera yang dipasang zig-zag. 3.1.8 Menjelaskan aktivitas Bermain Sepak bola dengan Menggunakan Peraturan Dimodifikasi 4.1.1 Melakukan gerak spesifik menggiring bola (Dribbling)	berbagai bagian kaki; menyundul bola, melempar bola ke dalam, dan menjaga gawang). • 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			Pendidikan dan Kebudayaan • Modul/bahan ajar, • Internet, • Sumber lain yang relevan
--	--	--	--	--	--	--	---

			4.1.2 Melakukan lomba dalam menggiring bola melewati bendera yang dipasang zig-zag. 4.1.3 Melakukan aktivitas Bermain Sepak bola dengan Menggunakan Peraturan Dimodifikasi	sepakbola ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.			
	Bolavoli: • Passing bawah • Passing atas • Servis bawah • Servis atas • Smes/<i>spike</i> • Block/ bendungan	3.1.1	3.1.2 Menjelaskan Bentuk-bentuk servis bawah 3.1.3 Menjelaskan gerak dasar bermain bola voli dimodifikasi menggunakan passing bawah dan atas 3.1.4 Menjelaskan cara bermain bola voli dengan melewati tali 3.1.5 Menjelaskan cara memainkan bola dengan pass atas 3.1.6 Menjelaskan cara memainkan bola dengan tiga sentuhan 4.1.1 Bermain bola voli dengan melewati tali	• Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan bolavoli (gerak <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, smes/<i>spike</i>, bendungan/<i>blocking</i>). • Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk	• 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

			4.1.2 Memainkan bola dengan pass atas 4.1.3 Memainkan bola dengan tiga sentuhan	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 bolavoli ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.			
	Bola basket: • Melempar bola	3.1.1	3.1.2 Mengidentifikasi an berbagaigerak	• Peserta didik mendapatkan	• Observasi • Penugasan	6 JP	• Kementerian Pendidikan

	● Menangkap bola ● Menggiring bola ● Menembak bola ● Merebound bola		melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bolabasket. 3.1.3 Menjelaskan gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket. 3.1.4 Menjelaskan cara melakukan gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan pembelajaran gerak spesifik menggiring bola 3.1.5 Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran menggiring bola 3.1.6 Menjelaskan cara bermain bola basket secara sederhana bolabasket. 4.1.1 Melakukan gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket.	pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. ● Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan bola-basket (melempar, menangkap, menggiring, menembak, dan <i>me-rebound</i> bola). ● Peserta didik berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan	● Tes Lisan/Tertus/Pilihan Ganda ● Unjuk Kerja ● Keterampilan ● Fortofolio		dan Kebudayaan. Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VIII. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan ● Modul/bahan ajar, ● Internet, ● Sumber lain yang relevan
--	--	--	---	---	---	--	---

			4.1.2 Menggunakan gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket dalam bentuk permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi. 4.1.3 Bermain bola basket secara sederhana	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 bola basket ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.			
3.2 Memahami gerak spesifik dalam berbagai	Kasti: • Melempar bola • Menangkap bola • Memukul bola		3.2.1 Menjelaskan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran	• Peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang	• Observasi • Penugasan • Tes Lisan/Tert	3 JP	• Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *) 4.2 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)			gerak spesifik melempar dan menangkap bola 3.2.2 Menjelaskan gerak spesifik memukul obyek yang dilambungkan/dilemparkan dari berbagai arah, jarak, dan kecepatan 3.2.3 Menjelaskan cara bermain kasti dengan gerakan bola lambung 3.2.4 Menjelaskan cara bermain dengan gerakan bola dipukul dan dilambungkan dari arah samping/depan 3.2.5 Menjelaskan cara bermain kasti dengan memukul bola dan lari 4.2.1 Melakukan gerak spesifik memukul obyek yang dilambungkan/dilemparkan dari berbagai arah, jarak, dan kecepatan	ditentukan guru melalui permainan. • Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan kasti (gerak melempar, menangkap, dan memukul bola). • Peserta didik dibagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati,	us/Pilihan Ganda • Unjuk Kerja • Keterampilan • Portofolio		Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VIII. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan • Modul/bahan ajar, • Internet, • Sumber lain yang relevan
---	--	--	---	---	---	--	---

			4.2.2 Bermain kasti dengan gerakan bola lambung 4.2.3 Bermain kasti dengan memukul bola dan lari	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 kastike dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.			
--	--	--	--	---	--	--	--

	Bulutangkis: • Memegang raket • Posisi berdiri/<i>stance</i> • Gerakan kaki/<i>footwork</i> • Servis panjang • Servis pendek • Pukulan <i>forehand</i> • Pukulan <i>backhand</i> • Pukulan smes		3.2.1 Mengidentifikasi an berbagai gerak memegang raket, servisforehand dan backhand, memukul forehand dan backhand, dan variasi gerak memegang raket dan memukul forehand dan backhandpermainan 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 permainanbulu tangkis. 3.2.3 Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak memegang raket, servis forehand dan backhand, memukul	• Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan bulutangkis (gerak memegang raket, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan smes). • Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.	• 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
--	---	--	---	---	---	------	--

			forehand dan backhand, dan variasi gerak memengraket dan memukul forehand danbackhand permainan bulu tangkis. 3.2.4 Menjelaskan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan permainan bulu tangkis 4.2.1 Memperagakan gerakan memukul forehand berpasangan atau kelompok dan berhadapan, di tempat, bergerak mundur, maju, menyamping, dalamformasi berbanjar yang telah melakukan gerakan memukul berpindah tempat. 4.2.2 Memperagakan gerakan memukul bola menggunakan pukulan forehand overhead,	• 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 tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri			
--	--	--	---	---	--	--	--

			dilakukan berpasangan atau kelompok, di tempat, bergerakmundur, maju, menyamping dengan formasi berbanjar yang telah melakukan gerakan memukul berpindah tempat 4.2.3 Memperagakan gerakan memukul bola menggunakan pukulan backhand dilakukan berpasangan, kelompok, bergerak maju, mundur,dan menyamping dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerak memukul berpindah tempat. 4.2.4 Memperagakan gerakan memukul bola menggunakan forehand dan backhand overhead berpasangan atau berkelompok, bergerak ke kiri dan kekanan, dan				
--	--	--	--	--	--	--	--

			bergerak berpindah tempat.				
	Tenis Meja: • Memegang bet • Posisi berdiri/<i>stance</i> • Gerakan kaki/<i>footwork</i> • Servis <i>forehand</i> • Servis <i>backhand</i> • Pukulan <i>forehand</i> • Pukulan <i>backhand</i> • Pukulan smes		3.2.1 Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak memegang bet, servis <i>forehand</i> dan <i>backhand</i>, memukul <i>forehand</i> dan <i>backhand</i>, dan variasi gerak memegang bet dan memukul <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> permainan tenis meja. 3.2.2 Menjelaskan Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan permainan tenis meja 3.2.3 Menjelaskan Aktivitas pembelajaran bermain dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dalam permainan tenis meja 4.2.1 Memperagakan gerakan melambung-lambungkan bola dengan	• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak spesifik dalam permainan tenis meja (memegang bet, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan smes). • Peserta didik membagi diri ke dalam delapan kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok <i>stance</i>, kelompok	• Observasi • Penugasan • Tes Lisan/Tertulis/Pilihan Ganda • Unjuk Kerja • Keterampilan • Portofolio	3 J P	• 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

			pukulan forehand di tempat, dilanjutkan sambil berjalan, maju-mundur dan bergerak menyamping, secara perorangan, berpasangan atau kelompok. 4.2.2 Memperagakan gerakan melambung bola dan memukulnya ke arah meja menggunakan pukulan forehand, di tempat, dan bergerak ke kanankiri, dilakukan secara berpasangan dan bergantian. 4.2.3 Memperagakan gerakan memukul bola dengan pukulan backhand dalam posisi di tempat, dan bergerak ke kanan-kiri, dilakukan secara berpasangan dan bergantian.	servis <i>forehand</i>, 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 lain setelah mendapatkan aba-aba dari guru. • Setiap anggota kelompok kembali ke kelompok masing-masing untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan			
--	--	--	--	---	--	--	--

			4.2.4 Memperagakan gerakan bermain 1 lawan 1 dilanjutkan 2 lawan 1 menggunakan pukulan forehand. Pihak yang bolanya banyak mati dianggap kalah. lakukan pembelajaran ini ±4–5 menit secara bergantian. 4.2.5 Memperagakan gerakan bermain 1 lawan 1 dilanjutkan 2 lawan 1 menggunakan pukulan backhand. Pihak yang bolanya banyak mati dianggap kalah. Lakukan pembelajaran ini ±4–5 menit secara bergantian.	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 tenis meja 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	Lompat Jauh: • Awalan • Tolakan • Melayang di udara • Mendarat		3.3.1 Mengidentifikasi an berbagai gerak spesifik awalan/ancanganc ang, tumpuan, melayang di	• Peserta didik menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri (<i>selfcheck</i>)	• Observasi • Penugasan • Tes Lisan/Tert us/Pilihan Ganda	3 JP	• Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Buku Pendidikan

permainan sederhana dan atau tradisional. *) 4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)			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. 4.3.1 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	<i>sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik lompat jauh (gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat). • Peserta didik melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar pemeriksaan sendiri. • Peserta didik melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (tolakan/tumpuan), maka dipersilahkan	• Unjuk Kerja • Keterampilan • Portofolio		Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VIII. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan • Modul/bahan ajar, • Internet, • Sumber lain yang relevan
---	--	--	--	--	---	--	--

			perlombaan lompat jauh menggunakan peraturan yang dimodifikasi.	untuk melanjutkan ke gerakan kedua (awalan), dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi. ● Peserta didik mendapatkan umpan balik secara intrinsik (<i>intrinsic feedback</i>) dari diri sendiri. ● Peserta didik melakukan gerak spesifik lompat jauh ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional yang dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.			
--	--	--	---	---	--	--	--

				• Umpan balik disediakan dalam lembar periksa sendiri, dan secara oleh peserta didik. • Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.			
	Tolak Peluru: • Memegang peluru • Awalan • Menolak peluru • Gerak lanjutan		3.3.1 Mengidentifikasi an gerak spesifik memegang peluru,menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan. 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	• Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan). • Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai	• 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

			menjaga keseimbangan. 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.	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 tolak peluruke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama			
3.4 Memahami gerak spesifik seni	Bela diri • Kuda-kuda		3.4.1 Mengidentifikasi an berbagai gerak	• Peserta didik menyimak	• Observasi • Penugasan	3 JP	• Kementerian Pendidikan

beladiri. **) 4.4 Mempraktikkan gerak spesifik seni beladiri. **)	● Pola langkah ● Pukulan ● Tendangan ● Tangkisan ● Elakan ● Hindaran		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. 4.4.1 Memperagakan gerakan mengunci lawan dari luar tangan dalam pencak silat 4.4.2 Memperagakan gerakan mengunci lawan dari dalam tangan	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 dikuasai dan kreativitas kelompok dalam bentuk tulisan dan gambar (paling tidak memuat dua puluh gerakan dan	● Tes Lisan/Tertus/Pilihan Ganda ● Unjuk Kerja ● Keterampilan ● Fortofolio		dan Kebudayaan. Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VIII. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan ● Modul/bahan ajar, ● Internet, ● Sumber lain yang relevan
---	---	--	---	---	---	--	---

			dalam pencak silat 4.4.3 Memperagakan gerakan menahan serangan siku lawan dalam pencak silat 4.4.4 Memperagakan gerakan menahan siku lawan di atas pundak dalam pencak silat 4.4.5 Memperagakan gerakan menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki bagian luar dalam pencak silat 4.4.6 Memperagakan gerakan menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki bagian dalam dalam pencak silat	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 kelas dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.			
3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan	Latihan dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan • Komposisi tubuh	3.5.1	3.5.2 Mengidentifikasi kan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.	• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang	• Observasi • Penugasan • Tes Lisan/Tertus/Pilihan Ganda • Unjuk Kerja	3 JP	• Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan

pengukuran hasilnya. 4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya.	• Daya tahan jantung dan paru-paru/ <i>cardiovascular</i> • Daya tahan otot • Kelentukan • Kekuatan • Pengukuran kebugaran jasmani		3.5.3 Menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya. 3.5.4 Menjelaskan cara melakukan berbagai 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.	terkait dengan kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan jantung dan paru-paru (<i>cardiovascular</i>), daya tahan otot, kelentukan, dan kekuatan), serta pengukurannya. • Peserta didik mencoba 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	• Keterampilan • Portofolio		Kesehatan kelas VIII. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan • Modul/bahan ajar, • Internet, • Sumber lain yang relevan
---	--	--	--	--	--	--	---

				nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. • Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal.			
3.7 Memahami prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama. 4.7Mempraktikkan prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah	Aktivitas Gerak Berirama: • Langkah dasar • Gerak dan ayunan lengan dan tangan • Pelurusan sendi tubuh • Irama gerak	3.7.1	3.7.2 Menjelaskan gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama. 3.7.3 Menjelaskan gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. 3.7.4 Menjelaskan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. 4.7.1 Melakukan gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama. 4.7.2 Melakukan gerakan ayunan	• Peserta didik menyimak tujuan pembelajaran, dan penjelasan permasalahan yang akan diselesaikan mengenai gerak spesifik dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak). • Peserta didik menyimak langkah-langka	• 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

dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama			4.7.3 lengan aktivitas gerak berirama. Melakukan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.	h menyelesaikan masalah dalam aktivitas gerak berirama. • Peserta didik mengumpulkan informasi yang sesuai, mencoba gerak dasar berirama untuk mendapatkan penjelasan dan pemecahan masalah, serta menerima umpan balik dari guru. • Peserta didik berbagi tugas dengan teman dalam merencanakan dan menyiapkan karya sebagai laporan untuk menjawab permasalahan sesuai arahan guru. • Peserta didik bersama kelompok memaparkan			
---	--	--	---	--	--	--	--

				temuan dan karyanya di depan kelas secara bergantiandilan dari nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.			
3.8 Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik. ***) 4.8 Mempraktikkan konsep 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	3.8.2 Mengidentifikasi gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada. 3.8.3 Menjelaskan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada. 3.8.4 Menjelaskan cara melakukan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada.	● 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 gerak spesifik aktivitas air yang telah diperagakan oleh guru. ● Peserta didik	● Observasi ● Penugasan ● Tes Lisan/Tertulis/Pilihan Ganda ● Unjuk Kerja ● Keterampilan ● Portofolio	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

			3.8.5 Menjelaskan Gerakan Mengambil Napas (Breathing)	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.			
			3.8.6 Menjelaskan gerak dasar koordinasi (gerakan kaki, tangan, dan pernapasan)				
			3.8.7 Menjelaskan Tata Tertib di Kolam Renang				
			3.8.8 Menjelaskan Hal-hal yang harus dilakukan sebelum berenang	• Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal.			
			3.8.9 Menjelaskan Hal-hal yang harus dilakukan setelah Berenang				
			4.8.1 Melakukan Gerakan Mengambil Napas (Breathing)	• Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran			
			4.8.2 Melakukan gerak dasar koordinasi (gerakan kaki, tangan, dan pernapasan)				

3.9 Memahami perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental. 4.9 Memaparkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.	• Pertumbuhan • Perkembangan • Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan fisik sekunder • Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental	3.9.1	3.9.2 Mengidentifikasi kan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental. 3.9.3 Menjelaskan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental. 3.9.4 Menjelaskan cara menganalisis perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental. 3.9.5 Menjelaskan ciri-ciri anak sehat dan tanda-tanda gangguan kesehatan 3.9.6 Menjelaskan pola-pola hidup sehat 4.9.1 Memaparkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi	• 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/ mempresentasi kan 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	• Observasi • Penugasan • Tes Lisan/Tert us/Pilihan Ganda • Unjuk Kerja • Keterampil an • Fortofolio	3 J p	• 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
---	---	--------------	--	---	---	----------------------	--

			perubahan fisik sekunder dan mental. 4.9.2 Mendiskusikan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.	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			
3.10 Memahami pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan. 4.10 Memaparkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya	• Pola makan sehat • Zat gizi makanan • Gizi seimbang • Pengaruh zat gizi maknan terhadap kesehatan	3.10.1	3.10.2 Mengidentifikasi kan konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan. 3.10.3 Menjelaskan konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya	• Peserta didik membagai diri menjadi empat kelompok/sesuai dengan pokok bahasan (pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan).	• Observasi • Penugasan • Tes Lisan/Tertus/Pilihan Ganda • Unjuk Kerja • Keterampilan • Fortofolio	3 J P	• Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VIII. Jakarta: Kementerian Pendidikan

terhadap kesehatan.			terhadap kesehatan. 3.10.4 Menjelaskan cara menerapkan konsep 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.	• Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas <i>plano</i> untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain. • Setiap anggota kelompok membaca dan mencatat hasil diskusi kelompok lain yang ditempel, kemudian membuat pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap kelompok/empat pertanyaan). • Setiap kelompok mengajukan pertanyaan dan dijawab oleh kelompok lain yang membahas			dan Kebudayaan • Modul/bahan ajar, • Internet, • Sumber lain yang relevan
---------------------	--	--	---	--	--	--	--

				pokok bahasan sesuai pertanyaan tersebut. • Setiap kelompok menyusun simpulan akhir dan membacakanny a di akhir pembelajaran secara bergiliran dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, tanggung jawab, dan kerja sama.			
--	--	--	--	---	--	--	--

Mengetahui
Kepala SMP

.....
NIP .

.....
Guru Mata Pelajaran

.....
NIP.