No	mor	Pok	ok S	ekol	ah N	Vasio	onal	
		No	mor	Ide	ntita	ıs Se	kola	h



SILABUS

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

NAMA SEKOLAH	•
	:
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: • Menendan/ 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 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 ЈР	 Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VIII. Jakarta: Kementerian

Ruang-Kelas.com 3.1.3 Menjelaskan berbagai bagian Pendidikan permainan bola kaki; gerak spesifik dan besar sederhana menendang dan menyundul Kebudayaan dan atau bola, melempar Modul/bahan menahan bola tradisional *) berkelompok bola ke dalam, ajar, 3.1.4 Menjelaskan dan menjaga • Internet, gerak spesifik gawang). • Sumber lain bola • Peserta didik menggiring yang relevan (Dribbling) mencoba dan 3.1.5 Menjelaskan cara melakukan menggiring bola gerak spesifik berlari permainan dengan berantai memutar sepakbola bendera dalam (menendang, bentuk kelompok. menghenti-kan, 3.1.6 Menjelaskan cara dan menggiring menggiring bola bola dengan mengikuti gerakan berbagai bagian kaki; teman yang di depan menyundul 3.1.7 Menyebutkan bola, melempar lomba dalam bola ke dalam, menggiring bola dan menjaga melewati bendera gawang). yang dipasang • Peserta didik zig-zag. mendapatkan 3.1.8 Menjelaskan umpan balik aktivitas Bermain dari diri sendiri, Sepak bola dengan teman dalam Menggunakan kelompok, dan Peraturan guru. Dimodifikasi • Peserta didik 4.1.1 Melakukan gerak memperagakan spesifik hasil belajar menggiring bola gerak spesifik (Dribbling) permainan

Ruang-Kelas.com								
			4.1.2	Melakukan lomba dalam menggiring bola melewati bendera yang dipasang zig-zag. 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 Block/ bendungan	3.1.1	3.1.2 3.1.3 3.1.4 3.1.5 3.1.6	Menjelaskan Bentuk-bentuk servis bawah Menjelaskan gerak dasar bermain bola voli dimodifikasi menggunakan passing bawah dan atas Menjelaskan cara bermain bola voli dengan melewati tali Menjelaskan cara memainkan bola dengan pass atas Menjelaskan cara memainkan bola dengan pass atas Menjelaskan cara memainkan bola dengan tiga sentuhan Bermain bola voli dengan melewati tali	 Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan bolavoli (gerak passing atas, servis bawah, servis atas, smes/spike, bendungan/bloc king). Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk 	 Observasi Penugasan Tes Lisan/Tert us/Pilihan Ganda Unjuk Kerja Keterampil 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

Ruang-Kelas.com						
	4.1.2	Memainkan bola	mencapai			
		dengan pass atas	ketuntasan			
	4.1.3					
		dengan tiga				
		sentuhan	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:	3.1.1 3.1.2	Mengidentifikasik		Observasi	6 JP	Kementerian
	3.1.2	an berbagaigerak		Penugasan	O JP	Pendidikan
Melempar bola		an octoagaigetak	Inchuapatkan	- 1 chugasan		1 Chalaikan

Ruang-Kelas.com				
Menangkap bola	melempar,	pasangan sesuai	• Tes	dan
Menggiring bola	menangkap,	dengan yang	Lisan/Tert	Kebudayaan.
Menembak bola	danmenggiring	ditentukan guru	us/Pilihan	Buku
Merebound bola	bola permainan	melalui	Ganda	Pendidikan
	bolabasket.	permainan.	• Unjuk	Jasmani
	3.1.3 Menjelaskan	Peserta didik	Kerja	Olahraga dan
	gerak	bersama	Keterampil	Kesehatan
	melempar,menang	pasangan	an	kelas VIII.
	kap, dan		 Fortofolio 	Jakarta:
	menggiring	mempelajari		Kementerian
	bolapermainan	lembar kerja		Pendidikan
	bola basket.	(student work		dan
	3.1.4 Menjelaskan cara	sheet) yang		Kebudayaan
	melakukangerak	berisi perintah		Modul/bahan
	melempar,	dan indikator		ajar,
	menangkap,	tugas gerak		• Internet,
	danmenggiring	spesifik		Sumber lain
	bola permainan	permainan		yang relevan
	pembelajaran	bola-basket		
	gerak spesifik	(melempar,		
	menggiring bola	menangkap,		
	3.1.5 Bentuk-bentuk	menggiring,		
	aktivitas	menembak, dan		
	pembelajaran	me-rebound		
	menggiring bola	bola).		
	3.1.6 Menjelaskan cara	Peserta		
	bermain bola	didikberbagi		
	basket secara	tugas siapa		
	sederhanabolabask	yang pertama		
	et.	kali menjadi		
	4.1.1 Melakukan gerak	"pelaku"dan		
	melempar,menang	siapa yang		
	kap, dan	menjadi		
	menggiringbola	"pengamat".		
	permainan bola	Pelaku		
	basket.	melakukan		

Ruang-Kelas.com							
Ruang-Kelas.com		4.1	gerak melemparmenang kap, dan menggiringbola permainan bola basketdalam bentuk permainansederha na dengan peraturanyang dimodifikasi.	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.			
3.2 Memahami gerak spesifik dalam berbagai	Kasti:Melempar bolaMenangkap bolaMemukul bola	3.2	.1 Menjelaskan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran	 Peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang 	ObservasiPenugasanTesLisan/Tert	3 JP	 Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Ruang-Kelas.com						
permainan bola		gerak spesifik	ditentukan	guru	us/Pilihan	Buku
kecil sederhana		melempar dan	melalui		Ganda	Pendidikan
dan atau		menangkap bola	permainan	١.	 Unjuk 	Jasmani
tradisional. *)	3.2.2	Menjelaskan gerak	 Peserta did 	dik	Kerja	Olahraga dan
tradisionar.		spesifik memukul	bersama		 Keterampil 	Kesehatan
4.2 Mempraktikkan		obyek yang	pasangan		an	kelas VIII.
gerak spesifik		dilambungkan/dile	menerima	dan	 Fortofolio 	Jakarta:
dalam berbagai		mparkan dari	mempelaja			Kementerian
permainan bola		berbagai	lembar ker	~		Pendidikan
kecil sederhana		arah,jarak,dan	(student we			dan
		kecepatan	sheet) yang	-		Kebudayaan
dan atau	3.2.3	Menjelaskan cara	berisi perir			Modul/bahan
tradisional. *)		bermain kasti	dan indika			ajar,
		dengan gerakan	tugas geral	k		• Internet,
		bola lambung	spesifik			Sumber lain
	3.2.4	Menjelaskan cara	permainan	kastı		yang relevan
		bermain dengan	(gerak			
		gerakan bola	melempar,			
		dipukul dan	menangkaj			
		dilambungkan dari	dan memul	kul		
		arah	bola).			
	225	samping/depan	Peserta didilah anh a			
	3.2.3	Menjelaskan cara bermain kasti	didikberba	~		
		dengan memukul	tugas siapa			
		bola dan lari	yang perta kali menja			
	4.2.1	Melakukan gerak	"pelaku"da			
	4.2.1	spesifik memukul	siapa yang			
		obyek yang	menjadi	,		
		dilambungkan/dile	"pengamat	t"		
		mparkan dari	Pelaku	٠.		
		berbagai	melakukan	,		
		arah,jarak,dan	tugas geral			
		kecepatan	persatu dar			
		- T	pengamat			
			mengamati	i,		

Ruang-Kelas.com		
	4.2.2 Bermain kasti	serta
	dengan gerakan	memberikan
	bola lambung	masukan jika
	4.2.3 Bermain kasti	terjadi
	dengan memukul	kesalahan
	bola dan lari	(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.

Ruang-Kelas.com							
	Bulutangkis:	3.2.1	Mengidentifikasik	 Peserta didik 	 Observasi 		Kementerian
	Memegang raket		an berbagai gerak	menerima dan	 Penugasan 		Pendidikan
	• Posisi berdiri/stance		memegang raket,	mempelajari	• Tes		dan
	Gerakan		servisforehand	kartu tugas	Lisan/Tert		Kebudayaan.
	kaki/footwork		dan backhand,	(task sheet)	us/Pilihan		Buku
	• Servis panjang		memukul	yang berisi	Ganda		Pendidikan
	Servis pendek		forehand dan	perintah dan	Unjuk		Jasmani
	Pukulan forehand		backhand, dan	indikator tugas	Kerja		Olahraga dan
	Pukulan backhand		variasi gerak	gerak spesifik	 Keterampil 		Kesehatan
	Pukulan smes		memegang raket	permainan	an		kelas VIII.
			dan memukul	bulutangkis	 Fortofolio 		Jakarta:
			forehand dan	(gerak			Kementerian
			backhandpermain	memegang			Pendidikan
			an bulu tangkis.	raket, posisi			dan
		3.2.2	Menjelaskan	berdiri/stance,			Kebudayaan
			berbagai gerak	gerakan			Modul/bahan
			memegang raket,	kaki/footwork,			ajar,
			servis forehand	servis panjang,		3 JP	• Internet,
			dan backhand,	servis pendek,			Sumber lain
			memukul	pukulan			yang relevan
			forehand dan	forehand,			
			backhand, dan	pukulan			
			variasi gerak	<i>backhand</i> , dan			
			memegang raket	smes).			
			dan memukul	 Peserta didik 			
			forehand dan	melaksanakan			
			backhand	tugas ajar			
			permainanbulu	sesuai dengan			
			tangkis.	target waktu			
		3.2.3	Menjelaskan cara	yang ditentukan			
			melakukan	guru untuk			
			berbagai gerak	mencapai			
			memegang raket,	ketuntasan			
			servis forehand	belajar pada			
			dan backhand,	setiap materi			
			memukul	pembelajaran.			

Ruang-Kelas.com		
	forehand d	dan Peserta didik
	backhand, d	dan menerima
		rak umpan balik
	memegangraket	
	dan memuk	
	forehand	melakukan
	danbackhand	pengulangan
		pada materi
	tangkis.	pembelajaran
	3.2.4 Menjelaskan	yang belum
	bentuk-bentuk	tercapai
	aktivitas	ketuntasannya
	pembelajaran	sesuai umpan
	gerak spesii	
	pukulan	diberikan.
		oulu Peserta didik
	tangkis	mencoba tugas
	4.2.1 Memperagakan	gerak spesifik
	gerakan memuk	
	forehand	bulutangkiske
		atau dalam
	^ ~	dan permainan
		di sederhana dan
	tempat, berger	
	mundur, ma	
	menyamping,	nilai-nilai
	dalamformasi	disiplin, sportif,
		ang kerja sama, dan
	telah melakuk	
	gerakan memuk	
	berpindah tempat	
	4.2.2 Memperagakan	
	gerakan memuk	lad
	bola menggunak	
	pukulan foreha	
	_	anu
	overhead,	

Ruang-Kelas.com	
	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.
	1.2.4 Memperagakan
	gerakan memukul
	bola menggunakan
	forehand dan
	backhand overhead
	berpasangan atau
	berkelompok,
	bergerak ke kiri
	dan kekanan, dan

Ruang-Kelas.com bergerak berpindah tempat. Menjelaskan cara • Peserta didik Tenis Meja: 3.2.1 Observasi Kementerian melakukanberbagai Penugasan Pendidikan menyimak • Memegang bet gerak memegang • Posisi berdiri/stance informasi dan • Tes dan bet, servis forehand Lisan/Tert Kebudayaan. peragaan materi Gerakan us/Pilihan dan tentang gerak Buku kaki/footwork backhand, memuku spesifik dalam Ganda Pendidikan • Servis forehand forehand dan • Unjuk Jasmani permainan tenis • Servis backhand backhand,dan Kerja Olahraga dan meja • Pukulan forehand Kesehatan • Keterampil • Pukulan backhand variasi gerak (memegang bet, memegangbet dan posisi kelas VIII. • Pukulan smes an memukul forehand berdiri/stance, Fortofolio Jakarta: danbackhand gerakan Kementerian permainan kaki/footwork, Pendidikan tenis meja. servis forehand, dan Menjelaskan 3.2.2 servis Kebudayaan Bentuk-bentuk backhand, Modul/bahan aktivitas pukulan ajar, forehand, pembelajaran • Internet, gerak pukulan spesifik • Sumber lain pukulan permainan backhand, yang relevan tenis meja dansmes). Menjelaskan • Peserta didik 3.2.3 Aktivitas membagi diri ke dalam pembelajaran dengan bermain delapan menggunaan kelompok sesuai dengan peraturan yang dimodifikasi dalam materi (materi permainan menjadi nama tenis

meja

gerakan

Memperagakan

melambung-lambu

ngkan bola dengan

1.2.1

kelompok,

kelompok

kelompok

contoh

stance,

Ruang-Kelas.com				
		pukulan forehand	servis forehand,	
		di tempat,	dan	
		dilanjutkan sambil	seterusnya). Di	
		berjalan,	dalam	
	l l	maju-mundur	kelompok ini	
		danbergerak	setiap peserta	
	l l	menyamping,	didik secara	
		secara perorangan,	berulang-ulang	
		berpasangan atau	mempraktikkan	
		kelompok.	gerak sesuai	
	l l	Memperagakan	dengan nama	
	l l	gerakan	kelompoknya.	
		melambung bola	Setiap anggota	
		dan memukulnya	kelompok	
		ke arah meja	berkunjung ke	
		menggunakan	kelompok lain	
		pukulan	untuk	
		forehand,di	mempelajari	
		tempat,dan	dan	
	l l	bergerak ke	"mengajari"	
		kanankiri,	materi dari dan	
		dilakukan	ke kelompok	
		secara berpasangan	lain setelah	
		dan bergantian.	mendapatkan	
		Memperagakan	aba-aba dari	
		gerakan memukul	guru.	
		bola dengan	 Setiap anggota 	
		pukulan backhand	kelompok	
		dalam posisi di	kembali ke	
		tempat, dan	kelompok	
		bergerak ke	masing-masing	
		kanan-kiri,	untuk	
		dilakukan secara	mempelajari	
		berpasangan dan	dan	
		bergantian.	"mengajari"	
			materi dari dan	

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

Ruang-Kelas.com permainan		udara,dan	sheet) yang	• Unjuk	Jasmani
sederhana dan		mendarat.	berisi perintah	Kerja	Olahraga dan
	3.3.2	Menjelaskan	dan indikator	Keterampil	Kesehatan
atau tradisional.		berbagai gerak	tugas gerak	an	kelas VIII.
*)		spesifik	spesifik lompat	• Fortofolio	Jakarta:
4.2 Managalstildren		awalan/ancang-an	jauh (gerak	Tottofolio	Kementerian
4.3 Mempraktikkan		cang, tumpuan,	awalan,		Pendidikan
gerak spesifik		melayang di	tolakan/tumpua		dan
jalan, lari,		udara, dan	n, melayang di		Kebudayaan
lompat, dan		mendarat.	udara, dan		Modul/bahan
lempar dalam	3.3.3	Menjelaskan cara	mendarat).		ajar,
berbagai		melakukan	Peserta didik		• Internet,
permainan		berbagai gerak	mencoba		Sumber lain
sederhana dan		spesifik awalan/	melakukan		yang relevan
atau tradisional.		ancang-ancang,	gerak sesuai		
*)		tumpuan,	dengan gambar		
,		melayang di	dan diskripsi		
		udara, dan	yang ada pada		
		mendarat.	lembar periksa		
	4.3.1	Melakukan	sendiri.		
		berbagai gerak	 Peserta didik 		
		spesifik	melakukan		
		awalan/ancang-an	tugas gerak dan		
		cang,tumpuan,	memeriksa		
		melayang di	keberhasilanny		
		udara, dan	a sendiri (sesuai		
		mendarat.	indikator atau		
	4.3.2	Menggunakan	tidak) secara		
		berbagai gerak	berurutan satu		
		spesifik	persatu. Jika		
		awalan/ancang-an	telah menguasai		
		cang, tumpuan,	gerakan		
		melayang di	pertama		
		udara, dan	(tolakan/tumpu		
		mendarat dalam	an), maka		
l l	į l	1 , 1	1' '1 1 1		i

bentuk

dipersilahkan

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

Ruang-Kelas.com							
				 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	3.3.2	Mengidentifikasik an gerak spesifik memegang peluru,menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan. Menjelaskan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan. Menjelaskan cara melakukan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, dan menjaga keseimbangan.	 Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) 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/Tert us/Pilihan Ganda Unjuk Kerja Keterampil an Fortofolio 	3 ЈР	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

Ruang-Kelas.com							
		4.3.2	menjaga keseimbangan. Melakukan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan. 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-sungg uh, dan kerja sama			
3.4 Memahami gerak	Bela diri	3.4.1	Mengidentifikasik	Peserta didik	• Observasi	3 JP	Kementerian
spesifik seni	Kuda-kuda		an berbagai gerak	menyimak	 Penugasan 		Pendidikan

Ruang-Kelas.com										
beladiri. **)	Pola lan	gkah		spesifik		informasi dan	• ′			dan
	 Pukulan 			kuda-kuda,pola		peragaan materi]	Lisan/Tert		Kebudayaan.
4.4 Mempraktikkan	 Tendang 	gan		gerak langkah,		tentang	1	us/Pilihan		Buku
gerak spesifik seni	 Tangkis 	an		pukulan,tendangan		berbagai gerak		Ganda		Pendidikan
beladiri. **)	 Elakan 			, tangkisan, dan		spesifik beladiri	• 1	U njuk		Jasmani
	 Hindara 	n		elakan dalam		(sikap]	Kerja		Olahraga dan
				pencak silat.		kuda-kuda dan	•]	Keterampil		Kesehatan
			3.4.2	Menjelaskan gerak		pola langkah,		an		kelas VIII.
				spesifik		serangan	•]	Fortofolio		Jakarta:
				kuda-kuda, pola		dengan tangan,				Kementerian
				gerak langkah,		serangan				Pendidikan
				pukulan,		dengan kaki,				dan
				tendangan,		belaan, dan				Kebudayaan
				tangkisan, dan		elakan).			•	Modul/bahan
				elakan dalam	•	Peserta didik				ajar,
				pencak silat.		membagi diri				Internet,
			3.4.3	Menjelaskan cara	1	ke dalam			•	Sumber lain
				melakukan gerak		kelompok				yang relevan
				spesifik		sesuai dengan				
				kuda-kuda, pola		petunjuk guru.				
				gerak langkah,	•	Peserta didik				
				pukulan,		merancang				
				tendangan,		rangkain gerak				
				tangkisan, dan		(jurus) seni				
				elakan dalam		beladiri sesuai				
				pencak silat.		dengan gerakan				
			4.4.1	Memperagakan		yang dikuasai				
				gerakan		dan kreativitas				
				mengunci lawan		kelompok				
				dari luar tangan	1	dalam bentuk				
				dalam pencak		tulisan dan				
			1 4 4 2	silat		gambar (paling				
			4.4.2	Memperagakan		tidak memuat				
				gerakan		dua puluh				
				mengunci lawan		gerakan dan				
				dari dalam tangan						

Ruang-Kelas.com								
				dalam pencak	menuju tiga			
				silat	arah.			
			4.4.3	Memperagakan	 Setiap anggota 			
				gerakan menahan	kelompok			
				serangan siku	mencoba secara			
				lawan dalam	bersama-sama			
				pencak silat	hasil rancangan			
			4.4.4	Memperagakan	jurus tersebut			
				gerakan menahan	dan saling			
				siku lawan di atas	memberikan			
				pundak dalam	umpan balik.			
				pencak silat	 Peserta didik 			
			4.4.5	Memperagakan	memaparkan			
				gerakan	hasil rancangan			
				menjatuhkan	kelompoknya,			
				lawan dengan	disertai			
				mengambil kaki	peragaan			
				bagian luar dalam	seluruh anggota			
				pencak silat	kelompok			
			4.4.6	Memperagakan	secara			
				gerakan	bergantian di			
				menjatuhkan	depan			
				lawan dengan	kelasdilandasi			
				mengambil kaki	nilai-nilai			
				bagian dalam	disiplin,			
				dalam pencak	percaya diri,			
				silat	keberanian, dan			
					kerja sama.			
3.5 Memahami konsep	Latihan dan	3.5.1	3.5.2	Mengidentifikasi	Peserta didik	 Observasi 		Kementerian
latihan	pengukuran			kan berbagai	menyimak	 Penugasan 		Pendidikan
peningkatan	kebugaran jasmani			bentuk latihan	informasi dan	• Tes		dan
derajat kebugaran	terkait dengan			kebugaran ·	peragaan materi	Lisan/Tert	3 JP	Kebudayaan.
jasmani yang	kesehatan			jasmani yang	tentang	us/Pilihan		Buku
terkait dengan	Komposisi tubuh			terkait dengan	berbagai latihan	Ganda		Pendidikan
kesehatan dan	1			kesehatan dan	kebugaran	• Unjuk		Jasmani
neconatan dan				pengukurannya.	jasmani yang	Kerja		Olahraga dan

Ruang-	Kel	las.	com	
--------	-----	------	-----	--

Ruang-Kelas.com	-								
pengukuran	Daya tahan jantung	3.		Menjelaskan	1	terkait dengan	• Ket	erampil	Kesehatan
hasilnya.	dan paru-paru/			berbagai bentuk	ı	kesehatan	an		kelas VIII.
	cardivascular		1	latihan kebugaran	ı	(komposisi	• For	tofolio	Jakarta:
4.5 Mempraktikkan	 Daya tahan otot 		5	jasmani yang	ı	tubuh, daya			Kementerian
latihan	 Kelentukan 			terkait dengan		tahan jantung			Pendidikan
peningkatan	 Kekuatan 		1	kesehatan dan		dan paru-paru			dan
derajat kebugaran	 Pengukuran 		1	pengukurannya.		(cardivascular),			Kebudayaan
jasmani yang	kebugaran jasmani					daya tahan otot,			Modul/bahan
terkait dengan		3.		Menjelaskan cara		kelentukan, dan			ajar,
				melakukan	1	kekuatan), serta			• Internet,
kesehatan dan			1	berbagai bentuk		pengukurannya.			 Sumber lain
pengukuran			1	latihan kebugaran		Peserta didik			yang relevan
hasilnya.				jasmani yang		mencoba			
			1	terkait dengan		latihan dan			
				kesehatan dan	1	pengukuran			
				pengukurannya.	1	kebugaran			
		4.		Melakukan		jasmani yang			
				berbagai bentuk		terkait dengan			
				latihan kebugaran		kesehatan yang			
			5	jasmani yang		telah			
				terkait dengan		diperagakan			
				kesehatan dan		oleh guru.			
				pengukurannya.		Peserta didik			
		4.		Menggunakan		mempraktikkan			
				berbagai bentuk	ı	secara berulang			
			1	latihan kebugaran	1	berbagai latihan			
			5	jasmani yang	ı	kebugaran			
				terkait dengan		jasmani yang			
			1	kesehatan dan		terkait dengan			
			1	pengukurannya		kesehatan dan			
				dalam bentuk	1	pengukurannya			
			5	sirkuit training.		sesuai dengan			
						komando dan			
						giliran yang			
					ı	diberikan oleh			
						guru dilandasi			

Ruang-Kelas.com			-					
					nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungg uh, 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 3.7.3 3.7.4 4.7.1	Menjelaskan gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama. Menjelaskan gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. Menjelaskan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. Melakukan gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama. Melakukan gerakan ayunan 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/Tert us/Pilihan Ganda Unjuk Kerja Keterampil an 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

Ruang-Kelas.com	 			
dan ayunan lengan		lengan aktivitas	h	
mengikuti irama		gerak berirama.	menyelesaikan	
(ketukan)	4.7.3	Melakukan	masalah dalam	
tanpa/dengan		variasi dan	aktivitas gerak	
musik sebagai		kombinasi	berirama.	
pembentuk gerak		langkah kaki dan	 Peserta didik 	
		ayunan lengan	mengumpulkan	
pemanasan dalam		aktivitas gerak	informasi yang	
aktivitas gerak		berirama.	sesuai,	
berirama			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 Iralampala	
			kelompok	
			memaparkan	

Ruang-Kelas.com								
					temuan dan karyanya di depan kelas secara bergantiandilan dasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungg uh, 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	3.8.3	Mengidentifikasi kan gerakan kaki, gerakan lengan,mengambi l napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada. Menjelaskan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada. Menjelaskan cara melakukan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang daya 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/Tert us/Pilihan Ganda Unjuk Kerja Keterampil 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

Ruang-Kelas.com			
3.8.:	5 Menjelaskan	mempraktikkan	
	Gerakan	secara berulang	
	Mengambil	berbagai gerak	
	Napas	spesifik	
	(Breathing)	aktivitas air	
3.8.0	6 Menjelaskan	sesuai dengan	
	gerak dasar	komando dan	
	koordinasi	giliran yang	
	(gerakan kaki,	diberikan oleh	
	tangan, dan	guru dilandasi	
	pernapasan)	nilai-nilai	
3.8.	7 Menjelaskan Tata	disiplin,	
	Tertib di Kolam	percaya diri,	
	Renang	keberanian, dan	
3.8.5	8 Menjelaskan	kerja sama.	
	Hal-hal yang	Peserta didik	
	harus dilakukan	menerima	
	sebelum	umpan balik	
	berenang	secara langsung	
3.8.9	9 Menjelaskan	maupun	
	Hal-hal yang	tertunda dari	
	harus dilakukan	guru secara	
	setelah Berenang	klasikal.	
4.8.		Hasil belajar	
	Gerakan	peserta didik	
	Mengambil	dinilai selama	
	Napas	proses dan di	
	(Breathing)	akhir	
4.8.2	9	pembelajaran	
	dasar koordinasi		
	(gerakan kaki,		
	tangan, dan		
	pernapasan)		

3.9 Memahami	Pertumbuhan	3.9.1	3.9.2	Mengidentifikasi	Peserta didik	Observasi		Kementerian
perkembangan	Perkembangan			kan	menyimak	 Penugasan 		Pendidikan
tubuh remaja yang	• Faktor-faktor yang			perkembangan	informasi dan	• Tes		dan
, , ,	mempengaruhi			tubuh remaja	peragaan materi	Lisan/Tert		Kebudayaan.
meliputi perubahan	perubahan fisik			yang meliputi	tentang	us/Pilihan		Buku
fisik sekunder dan	sekunder			perubahan fisik	pertumbuhan,	Ganda		Pendidikan
mental.	Faktor-faktor yang			sekunder dan	perkembangan,	Unjuk		Jasmani
	mempengaruhi			mental.	faktor-faktor	Kerja		Olahraga dan
4.9 Memaparkan	perubahan mental		3.9.3	Menjelaskan	yang	Keterampil		Kesehatan
perkembangan	perubahan mentai		3.7.3	perkembangan	mempengaruhi	an		kelas VIII.
tubuh remaja yang				tubuh remaja	perubahan fisik	Fortofolio		Jakarta:
meliputi perubahan				yang meliputi	sekunder,	Tottofolio		Kementerian
fisik sekunder dan				perubahan fisik	faktor-faktor			Pendidikan
mental.				sekunder dan	yang			dan
mental.				mental.	mempengaruhi			Kebudayaan
			3.9.4	Menjelaskan cara	perubahan			Modul/bahan
			3.9.4	menganalisis	mental.		3	ajar,
				perkembangan	Peserta didik		J	• Internet,
				tubuh remaja	melaporkan/			Sumber lain
				3	mempresentasi		P	yang relevan
				yang meliputi perubahan fisik	kan hasil			yang relevan
				sekunder dan				
				mental.	pengamatan			
			3.9.5		dihadapan guru dan teman			
			3.9.3	Menjelaskan				
				ciri-ciri anak	sekelas tentang			
				sehat dan	perkembangan			
				tanda-tanda	tubuh remaja			
				gangguan	yang meliputi			
			206	kesehatan	perubahan fisik			
			3.9.6	Menjelaskan	sekunder dan			
				pola-pola hidup	mental.			
				sehat	 Peserta didik 			
			4.9.1	Memaparkan	mendapatkan			
				perkembangan	umpan balik			
				tubuh remaja	dari diri sendiri,			
				yang meliputi	teman dalam			

Ruang-Kelas.com								
			4.9.2	perubahan fisik sekunder dan mental. 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. Menjelaskan konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya	Peserta didik membagai diri menjadi empat kelompok/sesua i dengan pokok bahasan (pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan).	 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

Ruang-Kelas.com terhadap terhadap • Setiap dan kesehatan. kelompok Kebudayaan kesehatan. 3.10.4 Menjelaskan cara berdiskusi dan • Modul/bahan menuliskan menerapkan ajar, konsep pola hasil diskusi • Internet, • Sumber lain makan sehat, pada kertas bergizi plano untuk yang relevan dan seimbang ditempel di serta pengaruhnya dinding dan terhadap dibaca oleh kesehatan. kelompok lain. 4.10.1 Memaparkan cara • Setiap anggota kelompok mengolah konsep pola makan membaca dan sehat,bergizi dan mencatat hasil diskusi seimbang serta pengaruhnya kelompok lain terhadap yang ditempel, kesehatan. kemudian 4.10.2 Mendiskusikan membuat cara menerapkan pertanyaan sesuai dengan konsep pola makan pokok bahasan sehat, tersebut (paling bergizi dan sedikit satu seimbang serta pengaruhnya pertanyaan terhadap setiap kesehatan. kelompok/empa t pertanyaan). Setiap kelompok mengajukan pertanyaan dan dijawab oleh kelompok lain

yang membahas

Ruang-Kelas.com				
Ruang-Kelas.com		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		
		jawab, dan		
		kerja sama.		
Menge Kepala			Guru Mata Pelajaran	
 NIP .			NIP.	