ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN

TAHUN PELAJARAN 20.. / 20..

Mata Pelajaran	**: PJOK**	**Fase**	**: D**
Kelas/Semester	**: VII / Genap**	**Alokasi Waktu**	**:**

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN

Pada fese ini, peserta didik mampu:

- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerak spesifik sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat mempertahankan nilai-nilai aktivitas jasmani.

B. ELEMEN CAPAIAN PEMBELAJARAN

ELEMEN	CAPAIAN PEMBELAJARAN
Keterampilan Gerak	Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak spesifik berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Pengetahuan Gerak	Peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan berbagai keterampilan gerak spesifik berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Pemanfaatan Gerak	Peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physicsl fittness related health*) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physicsl fittness related skills*), berdasarkan prinsip latihan (*Frequency, Intensity, Time, Type/ FITT*) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam mengembangkan pola perilaku hidup sehat berupa melakukan pencegahan bahaya pergaulan bebas dan memahami peran aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit tidak menular disebabkan kurangnya aktivitas jasmani.
Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak	Peserta didik proaktif melakukan dan mengajak untuk memelihara dan memonitor peningkatan derajat kebugaran jasmani dan kemampuan aktivitas jasmani lainnya, serta menunjukkan keterampilan bekerja sama dengan merujuk peraturan dan pedoman untuk menyelesaikan perbedaan dan konflik antar individu. Peserta didik juga dapat mempertahankan adanya interaksi sosial yang baik dalam aktivitas jasmani.

Tujuan Pembelajaran	Materi	Indikator Tujuan Pembelajaran	Profil Pelajar Pancasila	Kata Kunci	Kegiatan Pembelajaran	Glosarium	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
5.1 Memahami aktivitas gerak spesifik start, gerakan lari, dan memasuki garis finish lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik. 5.2 Mengidentifikasi bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik start, gerakan lari, dan memasuki garis finish lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik. 5.3 Menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik start, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis finish lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik. 5.4 Menyusun konsep aktivitas gerak spesifik start, gerakan lari, dan memasuki garis finish lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik. 5.5 Mempraktikkan aktivitas gerak spesifik spesifik start, gerakan lari, dan memasuki garis finish lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik. 5.6 Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotongroyong, bernalar kritis, dan kreatif.	Atletik Lari Jarak Pendek	Mengetahui Pengertian lari jarak pendek. Mengetahui Gerak spesifik start Melakukkan Lomba kecepatan reaksi start. Mengetahui dan mempraktekkan Gerak spesifik langkah kaki lari jarak pendek. Mempraktekkan Gerak spesifik Mempraktekkan ayunan lengan lari jarak pendek. Gerak spesifik posisi badan lari jarak pendek. Mempraktekkan Gerak spesifik memasuki finish tangan. Melakukkan Lomba lari jarak pendek.	• Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia. • Berkebinekaan global. • Bergotong royong. • Mandiri. • Bernalar kritis. • Kreatif	Lari Jarak Pendek, Gerak spesifik start, Gerak spesifik langkah kaki lari jarak pendek, ayunan lengan lari jarak pendek, Gerak spesifik memasuki finish tangan.	• Lari jarak pendek, Gerak spesifik start, dan Lomba kecepatan reaksi start • Gerak spesifik langkah kaki lari jarak pendek, ayunan lengan lari jarak pendek, posisi badan lari jarak pendek, memasuki finish tangan, dan Lomba lari jarak pendek	Lari Jarak Pendek, Gerak spesifik start, Gerak spesifik langkah kaki lari jarak pendek, ayunan lengan lari jarak pendek, Gerak spesifik memasuki finish tangan.	9 JP	• Buku Panduan Guru dan Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII Kemendikbud Pusat Kurikulum dan Perbukuan. • Sumber lain yang Relevan • Internet gurubantu.com • Dan Lingkungan sekitar dan Lain-lain.	• Sikap • Pemahaman • Keterampilan
6.1 Memahami aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang pada senam lantai sesuai potensi dan	Aktivitas Senam Lantai	Mengetahui Pengertian senam lantai	• Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia.	Senam lantai, Berguling ke depan, Berguling ke belakang,	• Pengertian senam lantai, Latihan keseimbangan menggunakan kaki, dan	Senam lantai, Berguling ke depan, Berguling ke	9 JP	• Buku Panduan Guru dan Siswa Pendidikan Jasmani,	• Sikap • Pemahaman • Keterampilan

Tujuan Pembelajaran	Materi	Indikator Tujuan Pembelajaran	Profil Pelajar Pancasila	Kata Kunci	Kegiatan Pembelajaran	Glosarium	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.			● Berkebinekaan global. ● Bergotong royong. ● Mandiri. ● Bernalar kritis. ● Kreatif	dan keseimbangan kaki.	Berguling ke depan ● Latihan keseimbangan menggunakan kaki, dan Rangkaian guling ke depan dan guling ke belakang	belakang, dan keseimbangan kaki.		Olahraga dan Kesehatan Kelas VII Kemendikbud Pusat Kurikulum dan Perbukuan. ● Sumber lain yang Relevan ● Internet gurubantu.com .org ● Dan Lingkungan sekitar dan Lain-lain.	
6.2 Mengidentifikasi bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai sesuai potensi dan kreativitas peserta didik.		Melakukkan Latihan keseimbangan menggunakan kaki.							
6.3 Menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.		Melakukkan Berguling ke depan.							
6.4 Menyusun konsep aktivitas gerak keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.		Latihan keseimbangan menggunakan kaki.							
6.5 Mempraktikkan aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai sesuai potensi dan kreativitas peserta didik.		Berguling ke belakang.							
6.6 Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotongroyong, bernalar kritis, dan kreatif.		Rangkaian guling ke depan dan guling ke belakang.							
7.1 Memahami aktivitas gerak spesifik langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama	Aktivitas Gerak Berirama	Mengetahui Pengertian aktivitas gerak berirama	● Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa	Gerak berirama, langkah Gerak	● Pengertian aktivitas gerak berirama, Gerak spesifik	Gerak berirama, langkah Gerak	9 JP	● Buku Panduan Guru dan Siswa	● Sikap ● Pemahaman ● Keterampilan

Tujuan Pembelajaran	Materi	Indikator Tujuan Pembelajaran	Profil Pelajar Pancasila	Kata Kunci	Kegiatan Pembelajaran	Glosarium	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
gerak aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.			dan berakhlak mulia. ● Berkebinekaan global. ● Bergotong royong. ● Mandiri. ● Bernalar kritis. ● Kreatif	berirama, ayunan lengan Gerak berirama.	langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama ● Langkah kaki dan ayunan satu lengan serta dua lengan, Langkah kaki ke samping dan ayunan dua lengan menyilang, dan Aktivitas gerak berirama menggunakan iringan musik.	berirama, ayunan lengan Gerak berirama.		Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII Kemendikbud Pusat Kurikulum dan Perbukuan. ● Sumber lain yang Relevan ● Internet gurubantu.com ● Dan Lingkungan sekitar dan Lain-lain.	
7.2 Mengidentifikasi bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik langkah dasar, gerak dan ayunan lengan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas peserta didik.		Melakukkan Gerak spesifik langkah dalam aktivitas gerak berirama							
7.3 Menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas peserta didik.		Melakukkan Gerak apesifik ayunan lengan.							
7.4 Menyusun konsep aktivitas gerak spesifik langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas peserta didik.		Melakukkan Langkah kaki dan ayunan satu lengan.							
7.5 Mempraktikkan aktivitas gerak spesifik langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas peserta didik.		Melakukkan Langkah kaki dan ayunan dua lengan. Melakukkan Langkah kaki ke samping dan ayunan dua lengan menyilang.							
7.6 Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotongroyong, bernalar kritis, dan kreatif.		Melakukkan Aktivitas gerak berirama menggunakan iringan musik.							
8.1.1 Memahami aktivitas kebugaran jasmani terkait kesehatan sesuai potensi peserta didik.	Aktivitas Kebugaran	Melakukkan Aktivitas daya tahan aerobik.	● Beriman, bertakwa kepada Tuhan	Daya tahan aerobic, Komposisi	● Aktivitas daya tahan aerobik, Kekuatan dan	Daya tahan aerobic,	9 JP	● Buku Panduan Guru dan	● Sikap ● Pemahaman

Tujuan Pembelajaran	Materi	Indikator Tujuan Pembelajaran	Profil Pelajar Pancasila	Kata Kunci	Kegiatan Pembelajaran	Glosarium	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
8.1.2 Mengidentifikasi bentuk-bentuk aktivitas gerak daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas otot, dan komposisi tubuh sesuai potensi peserta didik.	untuk Kesehatan	Melakukkan Kekuatan dan daya tahan otot lengan.	Yang Maha Esa dan berakhlak mulia. ● Berkebinekaan global. ● Bergotong royong. ● Mandiri. ● Bernalar kritis. ● Kreatif	tubuh, indeks massa tubuh, daya tahan,dan fleksibilitas (kelenturan) otot.	daya tahan otot lengan, Kekuatan dan daya tahan otot perut, dan Fleksibilitas (kelenturan) otot ● Komposisi tubuh, Mengukur indeks massa tubuh, Mengukur daya tahan, Mengukur kekuatan otot, dan Mengukur fleksibilitas (kelenturan) otot	Komposisi tubuh, indeks massa tubuh, daya tahan,dan fleksibilitas (kelenturan) otot.		Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII Kemendikbud Pusat Kurikulum dan Perbukuan. ● Sumber lain yang Relevan ● Internet gurubantu.com .org ● Dan Lingkungan sekitar dan Lain-lain.	● Keterampilan
8.1.3 Menganalisis prosedur aktivitas gerak daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas otot, dan komposisi tubuh sesuai potensi dan kreativitas peserta didik.		Melakukkan Kekuatan dan daya tahan otot perut.							
8.1.4 Menyusun konsep aktivitas gerak daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas otot, dan komposisi tubuh sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.		Melakukkan Fleksibilitas (kelenturan) otot. Mengenal Komposisi tubuh.							
8.1.5 Mempraktikkan aktivitas daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas otot, dan komposisi tubuh sesuai potensi yang dimiliki.		Mengukur indeks massa tubuh. Mengukur daya tahan.							
8.1.6 Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotongroyong, bernalar kritis, dan kreatif.		Mengukur kekuatan otot. Mengukur fleksibilitas (kelenturan) otot.							
8.2.1 Memahami konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang.	Pola makan Sehat, Bergizi, dan Seimbang	Mengetahui Pengertian makanan sehat dan bergizi.	● Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia. ● Berkebinekaan global.	Makanan sehat dan bergizi, Zat-zat gizi makanan, Makanan seimbang.	● Pengertian makanan sehat dan bergizi, Zat-zat gizi makanan, dan Makanan seimbang	Makanan sehat dan bergizi, Zat-zat gizi makanan, Makanan seimbang.	9 JP	● Buku Panduan Guru dan Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII	● Sikap ● Pemahaman ● Keterampilan
8.2.2 Menganalisis pola makan sehat, bergizi dan seimbang sesuai potensi dan kreativitas yang dimilikinya.		Mengetahui Zat-zat gizi makanan.							
8.2.3 Peserta didik mampu menyusun menu makanan		Mengetahui Makanan seimbang.							

Tujuan Pembelajaran	Materi	Indikator Tujuan Pembelajaran	Profil Pelajar Pancasila	Kata Kunci	Kegiatan Pembelajaran	Glosarium	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
seimbang sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimilikinya.			• Bergotong royong. • Mandiri. • Bernalar kritis. • Kreatif					Kemendikbud Pusat Kurikulum dan Perbukuan. • Sumber lain yang Relevan • Internet gurubantu.com • Dan Lingkungan sekitar dan Lain-lain.	
8.2.4 Peserta didik mampu mempresentasikan hasil analisis tentang pola makan sehat, bergizi dan seimbang sesuai potensi dan kreatifitas yang dimilikinya.		Mengetahui Pedoman gizi seimbang.							
		Mengetahui Gizi seimbang pada remaja.							
8.2.5 Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotongroyong, bernalar kritis, dan kreatif.		Mengetahui Pengaruh gizi makanan terhadap kesehatan.							

……, ……. 20 ..

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

……..
NIP. ……

……..
NIP. ……