Nomor Pokok Sekolah Nasional

Nomor Identitas Sekolah

SILABUS

PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

(PJOK)

KELAS 8 SEMESTER 1 DAN 2

TAHUN PELAJARAN 20..../20....

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

SILABUS

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

Standar Kompetensi (KI)

KI-1 dan KI-2 : **Menghargai dan menghayati** ajaran agama yang dianutnya serta **Menghargai dan menghayati** perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, dan kawasan regional.

KI-3 : Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.

KI-4 : Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif, dalam ranah konkret dan ranah abstrak sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang teori.

Kompetensi Dasar	Materi Pemebelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
3.1 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	Sepakbola: ● Variasi menendan/ mengumpan bola ● Variasi menghenti kan bola ● Variasi menggiring bola ● Variasi menyundul bola ● Variasi melempar bola ● Variasi menjaga gawang	3.1.1. Mengidentifikasikan berbagai variasi gerak spesifik menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola. 3.1.2. Menjelaskan variasi gerak spesifik menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola. 3.1.3. Menjelaskan cara melakukan gerakan menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola.	• Religius • Mandiri • Gotong royong • Kejujuran • Kerja keras • Percaya diri • Kerja sama	● Peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. ● Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik permainan sepakbola (gerak menendang, menghentikan, dan menggiring bola dengan berbagai bagian kaki; variasi menyundul bola, melempar bola, dan menjaga gawang dengan berbagai posisi). ● Peserta didikberbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku”dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja).	18 JP	Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VIII, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan	• Lisan • Tertulis • Penugasan • Unjukkerja • Portofolio
4.1 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional		4.1.1. Melakukan variasi gerak spesifik menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola. 4.1.2. Menggunakan variasi gerak spesifik menendang, menahan dan menggiring bola dalam bentuk permainan sepak bola yang dimodifikasi.					

				• Peserta didik berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. • Peserta didik mencoba tugas variasi gerak spesifik permainan sepakbolake dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama.			
3.1 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional 4.1 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	Bolavoli: • Variasi passing bawah • Variasi passing atas • Variasi servis bawah • Variasi servis atas • Variasi smes/*spike* • Variasi *block*/ bendungan	3.1.1. Mengidentifikasikan berbagai variasi gerak spesifik permainan bola voli. 3.1.2. Menjelaskan variasi gerak spesifik dalam permainan bola voli. 3.1.3. Menjelaskan cara melakukan gerakan passing dan servis, smes dan block. 4.1.1. Melakukan variasi gerak spesifik passing dan servis, smes dan block dalam permainan bola voli.	• Religius • Mandiri • Gotong royong • Kejujuran • Kerja keras • Percaya diri • Kerja sama	• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik permainan bolavoli (passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, smes/spike, block/ bendungan). • Peserta didik membagi diri ke dalam delapan kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok passing bawah, kelompok passing atas, 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 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 bolavolike dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama.	18 JP	Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VIII, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan	• Lisan • Tertulis • Penugasan • Unjukkerja • Portofolio
3.1 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan	Bolabasket: • Variasi melempar bola	3.1.1. Mengidentifikasikan berbagai variasi gerak melempar,	• Religius • Mandiri	• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik permainan bolabasket	18 JP	Buku Siswa Pendidikan Jasmani,	• Lisan • Tertulis • Penugasan

bola besar sederhana dan atau tradisional	• Variasi menangkap bola • Variasi menggiring bola • Variasi menembak bola • Variasi *merebound* bola	menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket. 3.1.2. Menjelaskan variasi gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket. 3.1.3. Menjelaskan cara melakukan variasi gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket.	• Gotong royong • Kejujuran • Kerja keras • Percaya diri • Kerja sama	(melempar, menangkap, menggiring, menembak, dan merebound bola). • Peserta didik mencoba dan melakukan variasi gerak spesifik permainan bolabasket (melempar, menangkap, menggiring, menembak, dan merebound bola). • Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Peserta didik memperagakan hasil belajar variasi gerak spesifik permainan bolabasket ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama.		Olahraga, dan Kesehatan kelas VIII, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan	• Unjukkerja • Portofolio
4.1 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional		4.1.1. Melakukan variasi gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket. 4.1.2. Menggunakan variasi gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket dalam bentuk permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.					
3.2 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional	Kasti: • Variasi melempar bola • Variasi menangkap bola • Variasi memukul bola	3.2.1. Mengidentifikasikan berbagai variasi gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti. 3.2.2. Menjelaskan berbagai variasi gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti. 3.2.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti.	• Religius • Mandiri • Gotong royong • Kejujuran • Kerja keras • Percaya diri • Kerja sama	• Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik permainan kasti (variasi gerak melempar, menangkap, memukul, dan smes bola). • Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk 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 variasi gerak spesifik permainan kasti ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama.	9 JP	Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VIII, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan	• Lisan • Tertulis • Penugasan • Unjukkerja • Portofolio
4.2 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional		4.2.1. Melakukan berbagai variasi gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti. 4.2.2. Menggunakan berbagai variasi gerak melempar, menangkap, dan memukul bola dalam bentuk permainan kasti yang dimodifikasi.					

3.2 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional 4.2 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional	Bulutangkis: ● Variasi memegang raket ● Variasi posisi berdiri (*stance*) ● Variasi gerakan kaki/*footwork* ● Variasi servis panjang ● Variasi servis pendek ● Variasi pukulan *forehand* ● Variasi pukulan *backhand* ● Variasi pukulan smes	3.2.1. Mengidentifikasikan berbagai variasi gerak memegang raket, servis forehand dan backhand, memukul forehand dan backhand, dan variasi gerak memegang raket dan memukul forehand dan backhand permainan bulu tangkis. 3.2.2. Menjelaskan berbagai variasi gerak memegang raket, servis forehand dan backhand, memukul forehand dan backhand, dan variasi gerak memegang raket dan memukul forehand dan backhand permainan bulu tangkis. 3.2.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi gerak memegang raket, servis forehand dan backhand, memukul forehand dan backhand, dan variasi gerak memegang raket dan memukul forehand dan backhand permainan bulu tangkis. 4.2.1. Melakukan berbagai variasi gerak memegang raket, servis forehand dan backhand, memukul forehand dan backhand, dan variasi gerak memegang raket dan memukul forehand dan backhand permainan bulu tangkis. 4.2.2. Menggunakan berbagai variasi gerak memegang raket, servis forehand dan backhand, memukul forehand dan backhand, dan variasi gerak memegang raket dan memukul forehand dan backhand dalam bentuk permainan bulu tangkis yang dimodifikasi.	• Religius • Mandiri • Gotong royong • Kejujuran • Kerja keras • Percaya diri • Kerja sama	● Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik permainan bulutangkis memegang raket, posisi berdiri (stance), gerakan kaki/footwork, servis panjang, servis pendek, pukulan forehand, pukulan backhand, dan pukulan smes). ● Peserta didik mencoba dan melakukan variasi gerak spesifik permainan bulutangkis memegang raket, posisi berdiri (stance), gerakan kaki/footwork, servis panjang, servis pendek, pukulan forehand, pukulan backhand, dan pukulan smes). ● Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. ● Peserta didik memperagakan hasil belajar variasi gerak spesifik permainan bulutangkis ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dankerja sama	9 JP	Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VIII, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan	• Lisan • Tertulis • Penugasan • Unjukkerja • Portofolio
3.2 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional	Tenis Meja: ● Variasi memegang bet ● Variasi posisi berdiri (*stance*)	3.2.1. Mengidentifikasikan berbagai variasi gerak memegang bet, servis forehand dan backhand, memukul forehand dan backhand, dan variasi gerak memegang bet dan memukul	• Religius • Mandiri • Gotong royong • Kejujuran • Kerja keras	● Peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. ● Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi	9 JP	Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan	• Lisan • Tertulis • Penugasan • Unjukkerja • Portofolio

	• Variasi gerakan kaki/*footwork* • Variasi servis *forehand* • Variasi servis *backhand* • Variasi pukulan *forehand* • Variasi pukulan *backhand* • Variasi pukulan smes	forehand dan backhand permainan tenis meja. 3.2.2. Menjelaskan berbagai variasi gerak memegang bet, servis forehand dan backhand, memukul forehand dan backhand, dan variasi gerak memegang bet dan memukul forehand dan backhand permainan tenis meja. 3.2.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi gerak memegang bet, servis forehand dan backhand, memukul forehand dan backhand, dan variasi gerak memegang bet dan memukul forehand dan backhand permainan tenis meja.	• Percaya diri • Kerja sama	perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik permainan tenis meja (gerak kepada setiap pasangan (variasi gerak memegang bet, posisi berdiri (stance), gerakan kaki/footwork, servis forehand, servis backhand, pukulan forehand, pukulan backhand dan pukulan smes). • Peserta didikberbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi "pelaku"dan siapa yang menjadi "pengamat". Pelaku melakukan 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 variasi gerak spesifik permainan tenis mejake dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama.		kelas VIII, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan	
4.2 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional		4.2.1. Melakukan berbagai variasi gerak memegang bet, servis forehand dan backhand, memukul forehand dan backhand, dan variasi gerak memegang bet dan memukul forehand dan backhand permainan tenis meja. 4.2.2. Menggunakan berbagai variasi gerak memegang bet, servis forehand dan backhand, memukul forehand dan backhand, dan variasi gerak memegang bet dan memukul forehand dan backhand permainan tenis meja dalam bentuk sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.					
3.3 Memahami variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional	Jalan Cepat: • Variasi *start* • Variasi gerakan jalan • Variasi memasuki garis *finish*	3.3.1. Mengidentifikasikan berbagai variasi gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat. 3.3.2. Menjelaskan berbagai variasi gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat. 3.3.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi gerak start,	• Religius • Mandiri • Gotong royong • Kejujuran • Kerja keras • Percaya diri • Kerja sama	• Peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. • Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik jalan cepat (start, gerakan jalan, dan memasuki garis finish).	9 JP	Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VIII, Buku PJOK lain yang relevan, internet,	• Lisan • Tertulis • Penugasan • Unjukkerja • Portofolio

		langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.				narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan	
4.3 Mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional		4.3.1. Melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat. 4.3.2. Menggunakan berbagai variasi gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi.					
3.3 Memahami variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional	Lari Jarak Pendek: ● Variasi *start* ● Variasi gerakan lari jarak pendek ● Variasi memasuki garis *finish*	3.3.1. Mengidentifikasikan berbagai variasi gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek. 3.3.2. Menjelaskan berbagai variasi gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek. 3.3.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.	• Religius • Mandiri • Gotong royong • Kejujuran • Kerja keras • Percaya diri • Kerja sama	● Peserta didik menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri (selfcheck sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik lari jarak pendek(start, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis finish). ● Peserta didik mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri. ● Peserta didik melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (start, maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua gerkan lari jarak pendek, dan 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 variasi gerak spesifiklari jarak pendek ke dalam	9 JP	Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VIII, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan	• Lisan • Tertulis • Penugasan • Unjukkerja • Portofolio
4.3 Mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional		4.3.1. Melakukan berbagai variasi gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek. 4.3.2. Menggunakan berbagai variasi gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi.					

				permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. ● Umpan balik disediakan dalam lembar periksa sendiri, dan secara oleh peserta didik.			
3.3 Memahami variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional 4.3 Mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional	Lompat Jauh: ● Variasi awalan ● Variasi tolakan ● Variasi melayang di udara ● Variasi mendarat	3.3.1. Mengidentifikasikan berbagai variasi gerak spesifik awalan/ancang- ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat. 3.3.2. Menjelaskan berbagai variasi gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat. 3.3.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi gerak spesifik awalan/ ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat. 4.3.1. Melakukan berbagai variasi gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat. 4.3.2. Menggunakan berbagai variasi gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat dalam bentuk perlombaan lompat jauh menggunakan peraturan yang dimodifikasi.	• Religius • Mandiri • Gotong royong • Kejujuran • Kerja keras • Percaya diri • Kerja sama	● Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat). ● Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk 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 variasi gerak spesifik lompat jauh ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama	9 JP	Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VIII, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan	• Lisan • Tertulis • Penugasan • Unjukkerja • Portofolio
3.3 Memahami variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional	Tolak Peluru: ● Variasi memegang peluru ● Variasi awalan ● Variasi menolak peluru ● Variasi gerak lanjutan	3.3.1. Mengidentifikasikan variasi gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan. 3.3.2. Menjelaskan variasi gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan. 3.3.3. Menjelaskan cara melakukan variasi gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru,	• Religius • Mandiri • Gotong royong • Kejujuran • Kerja keras • Percaya diri • Kerja sama	● Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik tolak peluru (memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan). ● Peserta didik mencoba dan melakukan variasi gerak spesifik tolak peluru (memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan). ● Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.	9 JP	Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VIII, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan	• Lisan • Tertulis • Penugasan • Unjukkerja • Portofolio

		melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan.				sekitar, dan sumber lain yang relevan	
4.3 Mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional		4.3.1. Melakukan variasi gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan. 4.3.2. Menggunakan variasi gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan tolak peluru dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi.		• Peserta didik memperagakan hasil belajar variasi gerak spesifik tolak peluru ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.			
3.4 Memahami variasi gerak spesifik seni beladiri	Bela diri: • Variasi kuda-kuda • Variasi pola langkah • Variasi pukulan • Variasi tendangan • Variasi tangkisan • Variasi elakan • Variasi hindaran	3.4.1. Mengidentifikasikan berbagai variasi gerak spesifik kuda-kuda, pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat. 3.4.2. Menjelaskan variasi gerak spesifik kuda-kuda, pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat. 3.4.3. Menjelaskan cara melakukan variasi gerak spesifik kuda-kuda, pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat.	• Religius • Mandiri • Gotong royong • Kejujuran • Kerja keras • Percaya diri • Kerja sama	• Peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. • Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik beladiri (gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, hindaran). • Peserta didikberbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku”dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan 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 variasi gerak spesifik beladiri ke dalam rangkaian gerak sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.	21 JP	Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VIII, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan	• Lisan • Tertulis • Penugasan • Unjukkerja • Portofolio
4.4 Mempraktikkan variasi gerak spesifik seni beladiri		4.4.1. Melakukan variasi gerak spesifik kuda-kuda, pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat. 4.4.2. Menggunakan variasi gerak spesifik kuda-kuda, pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan pencak silat dalam bentuk rangkaian gerakan seni beladiri pencak silat secara sederhana.					
3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait	• Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan	3.5.1. Mengidentifikasikan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya.	• Religius • Mandiri • Gotong royong	• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan,	6 JP	Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga,	• Lisan • Tertulis • Penugasan • Unjukkerja

dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbanga, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya	keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) ● Pengukuran kebugaran jasmani	3.5.2. Menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya. 3.5.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya.	• Kejujuran • Kerja keras • Percaya diri • Kerja sama	kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) dan pengukurannya. ● Peserta didik mencoba latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya yang telah diperagakan oleh guru. ● Peserta didik mempraktikkan secara berulang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. ● Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal. ●		dan Kesehatan kelas VIII, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan	• Portofolio
4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbanga, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya		4.5.1. Melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya. 4.5.2. Menggunakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya dalam bentuk sirkuit training.					
3.6 Memahami kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai	● Kombinasi keseimbangan meng-gunakan kaki ● Kombinasi keseimbangan meng-gunakan lengan ● Kombinasi keseimbangan meng-gunakan kepala ● Kombinasi guling ke depan dan guling ke belakang	3.6.1. Memahami kombinasi keseimbangan meng-gunakan kaki 3.6.2. Memahami kombinasi keseimbangan meng-gunakan lengan 3.6.3. Memahami kombinasi keseimbangan meng-gunakan kepala 3.6.4. Memahami kombinasi guling ke depan dan guling ke belakang	• Religius • Mandiri • Gotong royong • Kejujuran • Kerja keras • Percaya diri • Kerja sama	● Peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. ● Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas kombinasi gerak spesifik senam lantai (gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, dan guling dan belakang). ● Peserta didikberbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku”dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan 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.	12 JP	Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VIII, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan	• Lisan • Tertulis • Penugasan • Unjukkerja • Portofolio
4.6 Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai		4.6.1. Mempraktekkan kombinasi keseimbangan meng-gunakan kaki 4.6.2. Mempraktekkan kombinasi keseimbangan meng-gunakan lengan 4.6.3. Mempraktekkan kombinasi keseimbangan meng-gunakan kepala 4.6.4. Mempraktekkan kombinasi guling ke depan dan guling ke belakang					

				• Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik senam lantai ke dalam rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.			
3.7 Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti latihan dalam aktivitas gerak berirama 4.7 Mempraktikkan prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti latihan dalam aktivitas gerak berirama	Aktivitas Gerak Berirama: • Variasi dan kombinasi langkah dasar • Variasi dan kombinasi gerak dan ayunan lengan dan tangan • Variasi dan kombinasi pelurusan sendi tubuh • Variasi dan kombinasi irama gerak	3.7.1. Menjelaskan variasi gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama. 3.7.2. Menjelaskan variasi gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. 3.7.3. Menjelaskan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. 4.7.1. Melakukan variasi gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama. 4.7.2. Melakukan variasi gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. 4.7.3. Melakukan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.	• Religius • Mandiri • Gotong royong • Kejujuran • Kerja keras • Percaya diri • Kerja sama	• Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerak rangkaian dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak). • Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk 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 aktivitas gerak berirama ke dalam bentuk rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.	12 JP	Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VIII, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan	• Lisan • Tertulis • Penugasan • Unjukkerja • Portofolio
3.8 Memahami konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dalam permainan air dengan atau tanpa alat ***)	Aktivitas Renang: • Variasi gerakan meluncur • Variasi gerakan kaki • Variasi gerakan lengan • Variasi gerakan mengambil napas • Koordinasi gerakan	3.8.1. Mengidentifikasikan variasi gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada. 3.8.2. Menjelaskan variasi gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada. 3.8.3. Menjelaskan cara melakukan variasi gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada.	• Religius • Mandiri • Gotong royong • Kejujuran • Kerja keras • Percaya diri • Kerja sama	• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik aktivitas air (gerak meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan). • Peserta didik mencoba dan melakukan variasi gerak spesifik aktivitas air (gerak meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan).	12 JP	Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VIII, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan	• Lisan • Tertulis • Penugasan • Unjukkerja • Portofolio

4.8 Mempraktikkan gerak spesifik salah satu gaya renang dalam permainan air dengan atau tanpa alat ***)		4.8.1. Melakukan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada. 4.8.2. Menggunakan gerakan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada dalam bentuk perlombaan.		• Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Peserta didik memperagakan hasil belajar variasi gerak spesifik aktivitas air ke dalam perlombaan yang sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama. •		sekitar, dan sumber lain yang relevan	
3.9 Memahami perlunya pencegahan terhadap "bahaya pergaulan bebas". 4.9 Memaparkan perlunya pencegahan terhadap "bahaya pergaulan bebas".	• Pengertian bahaya pergaulan bebas • Dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dan lingkungan • Langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas	3.9.1. Memahami pengertian bahaya pergaulan bebas 3.9.2. Memahami dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dan lingkungan 3.9.3. Memahami langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas 4.9.1. Memaparkan perlunya pencegahan terhadap "bahaya pergaulan bebas" di depan kelas	• Religius • Mandiri • Gotong royong • Kejujuran • Kerja keras • Percaya diri • Kerja sama	• Peserta didik membagai diri menjadi tiga kelompok/sesuai dengan pokok bahasan (pengertian bahaya pergaulan bebas; dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dan lingkungan; langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas). • Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas plano untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain. •	9 JP	Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VIII, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan	• Lisan • Tertulis • Penugasan • Unjukkerja • Portofolio
3.10 Memahami cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya 4.10 Memaparkan cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan	• Pengertian keselamatan diri dan orang lain di jalan raya • Manfaat menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya • Dampak/ akibat tidak menjaga keselamatan diri dan orang	3.10. 1. Memahami pengertian keselamatan diri dan orang lain di jalan raya 3.10. 2. Memahami manfaat menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya 3.10. 3. Memahami dampak/ akibat tidak menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya 3.10. 4. Memahami cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya 4.10.1. Memaparkan cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya di depan kelas	• Religius • Mandiri • Gotong royong • Kejujuran • Kerja keras • Percaya diri • Kerja sama	• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang pengertian keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, manfaat menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, dampak akibat tidak menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya. • Peserta didik melaporkan/ mempresentasikan hasil pengamatan dihadapan guru dan teman sekelas tentang menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.	12 JP	Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VIII, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan	• Lisan • Tertulis • Penugasan • Unjukkerja • Portofolio

raya	lain di jalan raya ● Cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya			● Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. ● Peserta didik membuat kesimpulan hasil diskusi tentang cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya secara individual atau berkelompok dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, tanggunh jawab, dan kerja sama.			

……, ……. 20….

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

……..
NIP. …….

……
NIP. ……..