

ANALISIS KOMPETENSI

Satuan Pendidikan : SMP
 Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas/Semester : VII / 1-2 (Ganjil & Genap)
 Alokasi Waktu :
 Tahun Pelajaran : 20.../20...

NO	KOMPETENSI DASAR	SEMESTER	
		1	2
1	3.1 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*) 4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	√	
2	3.2 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *) 4.2 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)	√	
3	3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *) 4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	√	
4	3.4 Memahami gerak spesifik seni beladiri. **) 4.4 Mempraktikkan gerak spesifik seni beladiri. **)	√	
5	3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya 4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya	√	
6	3.6 Memahami berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai 4.6 Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai		√
7	3.7 Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama 4.7 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama		√
8	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. ***)		√
9	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.		√
10	3.10 Memahami pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan. 4.10 Memaparkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.		√

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
NIP.

Catatan Kepala Sekolah

.....
.....
.....

Lebak, 20....

Guru Mata Pelajaran

.....
NIP.