

KOP SEKOLAH HTTPS://PRAKARYA-INDRAMAYU.BLOGSPOT.COM

ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN

TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Mata Pelajaran : PJOK Fase : D

Kelas/Semester: VII / Ganjil 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
1.2	memahami aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, rebound, dan pivot dalam permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik. mengidentifikasi bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, rebound, dan pivot dalam permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik. menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring,	Permainan Bola Basket			Bola Basket, melempar bola, menangkap bola, Dribling, Shooting, Rebound.		Bola Basket, melempar bola,			 Sikap Pemahaman Keterampila n
	menembak bola, <i>rebound</i> , dan <i>pivot</i> dalam permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik.					Lomba shooting			 Dan Lingkungan sekitar dan Lain-lain. 	
1.4	menyusun konsep aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, rebound, dan pivot dalam permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik.		Melakukan Dribling. Mengadakan Lomba dribbling.							
1.5	mempraktikkan aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, rebound, dan pivot permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik.		Melakukan Shooting. Melakukan rebound.							

	Tujuan Pembelajaran	Materi	Indikator Tujuan Pembelajaran	Profil Pelajar Pancasila	Kata Kunci	Kegiatan Pembelajaran	Glosarium	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
1.6	menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotongroyong, bernalar kritis, dan kreatif.		Mengadakan Lomba shooting.							
2.1	Memahami konsep aktivitas gerak spesifik passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, spike dan bendungan di dalam permainan bola voli.	Permainan Bola Voli	Melakukkan Gerak spesifik passing bawah. Melakukkan Gerak spesifik servis bawah. Melakukkan Bermain bola voli dengan peraturan sederhana dengan passing bawah.	 Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia. Berkebinekaan global. Bergotong royong. 	Bola voli, Gerak spesifik passing bawah, Gerak spesifik servis bawah, Gerak spesifik passing atas,	 Gerak spesifik passing bawah, Gerak spesifik servis bawah, dan Bermain bola voli dengan peraturan sederhana Lapangan 	Bola voli, Gerak spesifik passing bawah, Gerak spesifik servis bawah, Gerak	9 JP	 Buku Panduan Guru dan Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII Kemendikbud 	SikapPemahamanKeterampilan
2.2	Menganalisis prinsip dan prosedur aktivitas gerak spesifik passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, spike dan bendungan dalam permainan bola voli.		Mengusai Lapangan permainan bola voli.	Mandiri.Bernalar kritis.Kreatif	Gerak spesifik servis atas, Gerak spesifik spike, dan	permainan bola voli, Gerak spesifik passing atas, Gerak spesifik servis atas,	spesifik passing atas, Gerak spesifik servis atas, Gerak		Pusat Kurikulum dan Perbukuan. • Sumber lain yang Relevan	
2.3	Mempraktikkan aktivitas gerak spesifik passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, spike dan bendungan dalam permainan bola voli.		Melakukkan Gerak spesifik passing atas. Melakukkan Gerak spesifik servis atas. Melakukkan Bermain bola voli dengan peraturan yang sederhana dengan passing atas. Melakukkan Gerak spesifik spike Melakukkan Gerak spesifik block		Gerak spesifik block.	dan Bermain dengan peraturan yang sederhana • Gerak spesifik spike, Gerak spesifik block, dan Bermain dengan peraturan yang sederhana	spesifik spike, dan Gerak spesifik block.		 Internet ilmuguru .org Dan Lingkungan sekitar dan Lain-lain. 	
2.4	Menunjukkan sikap berahlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotongroyong, bernalar kritis, dan kreatif serta		Bermain dengan peraturan yang sederhana dengan melakukkan spike dan block.							

	Tujuan Pembelajaran	Materi	Indikator Tujuan Pembelajaran	Profil Pelajar Pancasila	Kata Kunci	Kegiatan Pembelajaran	Glosarium	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
	internalisasi nilai-nilai permainan bola voli.									
3.1	Memahami aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.	Permainan Kasti	Mempelajari Gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti.	 Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak Bola Kasti, lempar atas, bawah lurus, lempar	bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia. Berkebinekaan global. Bergotong royong. Mandiri. Bernalar kritis. Kreatif lempar bawah lurus, lempar samping, lempar menyusur lantai, memukul bola kasti, dan berlari menuju tempat hinggap.	mpar atas, melempar dan menangkap atas, bola lempar atas, lempar	9 JP	 Buku Panduan Guru dan Siswa Pendidikan 	SikapPemahamanKeterampilan	
3.2	Mengidentifikasi gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.		Melakukkan Gerak spesifik melempar bola atas, lemparan samping, lemparan bola menyusur lantai, dan lemparan bola bawah lurus.	 Berkebinekaan global. Bergotong royong. Mandiri. Bernalar kritis. 		nekaan lempar menyusur lantai, memukul bola kasti, • Gerak spesifik melempar dan menangkap bola kasti • Gerak spesifik	lempar samping, lempar menyusur lantai,	Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII Kemendikbud Pusat Kurikulum		
3.3	Menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.		Melakukan Gerak spesifik menangkap bola lurus, menangkap bola menyusur tanah, dan menangkap bola atas.	• Kreatif		alat pemukul kasti, memukul bola	bola kasti, dan berlari menuju tempat hinggap.		dan Perbukuan. Sumber lain yang Relevan Internet ilmuguru.org Dan Lingkungan sekitar dan Lain-lain.	
3.4	Menyusun konsep aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.		Bermain lempar tangkap bola berkelompok.							
3.5	Mempraktikkan aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.		Melakukkan Gerak spesifik cara memegang alat pemukul kasti. Melakukkan Gerak spesifik memukul bola kasti.							
3.6	Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotongroyong, bernalar kritis, dan kreatif.		Melakukkan Gerak spesifik berlari menuju tempat hinggap. Bermain kasti.							

	Tujuan Pembelajaran	Materi	Indikator Tujuan Pembelajaran	Profil Pelajar Pancasila	Kata Kunci	Kegiatan Pembelajaran	Glosarium	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
4.1 4.2 4.3	Memahami aktivitas gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran bela diri pencak silat. Menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran bela diri pencak silat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik. Menyusun konsep aktivitas gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran bela diri pencak silat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik. Mempraktikkan aktivitas gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran bela diri pencak silat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik. Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan	Materi Aktivitas Bela diri Pencak Silat	Pembelajaran Mempelajari Sejarah singkat bela diri pencak silat. Melakukkan Gerak spesifik kuda-kuda pencak silat. Melakukkan Gerak spesifik pukulan pencak silat. Mengetahui Peraturan pertandingan pencak silat. Gerak spesifik langkah pencak silat. Gerak spesifik serangan kaki pencak silat. Gerak spesifik serangan kaki pencak silat. Gerak spesifik cerak spesifik serangan kaki pencak silat. Gerak spesifik tangkisan dalam pencak silat Gerak spesifik elakan dalam pencak silat		Pencak silat, Gerak spesifik kuda-kuda pencak silat, Gerak spesifik pukulan pencak silat, langkah pencak silat, serangan kaki pencak silat, tangkisan dalam pencak silat, elakan dalam pencak silat, dan hindaran dalam pencak silat.	 Sejarah singkat bela diri pencak silat, Gerak spesifik kuda-kuda pencak silat, dan Gerak spesifik pukulan pencak silat Peraturan pertandingan pencak silat, Gerak spesifik langkah pencak silat, dan Gerak spesifik langkah pencak silat, dan Gerak spesifik langkah pencak silat, dan Gerak spesifik serangan kaki pencak silat Gerak spesifik tangkisan dalam pencak silat, elakan dalam pencak silat, dan hindaran dalam pencak 	Pencak silat, Gerak spesifik kuda-kuda, Gerak spesifik pukulan, langkah, serangan kaki, tangkisan, elakan, dan hindaran dalam pencak silat.			• Sikap • Pemahaman • Keterampila n
	global, gotongroyong, bernalar kritis, dan kreatif.		Gerak spesifik hindaran dalam pencak silat			silat				

••••••••••••••••••••••••••••••••••••••	
NIP.	NIP



KOP SEKOLAH HTTPS://PRAKARYA-INDRAMAYU.BLOGSPOT.COM

ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN

TAHUN PELAJARAN 2023/2024

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	Peserta didik proaktif melakukan dan mengajak untuk memelihara dan memonitor peningkatan derajat kebugaran jasmani dan kemampuan aktivitas jasmani
Karakter dan	lainnya, serta menunjukkan keterampilan bekerja sama dengan merujuk peraturan dan pedoman untuk menyelesaikan perbedaan dan konflik antar individu.
Internalisasi	Peserta didik juga dapat mempertahankan adanya interaksi sosial yang baik dalam aktivitas jasmani.
Nilai-nilai Gerak	

	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. Mengidentifikasi bentuk-bentuk	Atletik Lari Jarak Pendek	Mengetahui Pengertian lari jarak pendek. Mengetahui Gerak spesifik start Melakukkan Lomba	 Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia. 	Lari Jarak Pendek, Gerak spesifik start, Gerak spesifik	 Lari jarak pendek, Gerak spesifik start, dan Lomba kecepatan reaksi start 	Lari Jarak Pendek, Gerak spesifik start, Gerak	9 JP	 Buku Panduan Guru dan Siswa Pendidikan Jasmani, 	SikapPemahamanKeterampilan
	aktivitas gerak spesifik start, gerakan lari, dan memasuki garis finish lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik.		kecepatan reaksi start.	 Berkebinekaan global. Bergotong royong. Mandiri. 	langkah kaki lari jarak pendek, ayunan lengan lari	Gerak spesifik	spesifik langkah kaki lari jarak pendek,		Olahraga dan Kesehatan Kelas VII Kemendikbud Pusat	
5.3	Menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik start, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis finish lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik.		Mengetahui dan mempraktekkan Gerak spesifik langkah kaki lari jarak pendek.	Bernalar kritis.Kreatif	jarak pendek, Gerak spesifik memasuki finish tangan.	lari jarak pendek, posisi badan lari jarak pendek, memasuki	ayunan lengan lari jarak pendek, Gerak		Kurikulum dan Perbukuan. • Sumber lain	
5.4	Menyusun konsep aktivitas gerak spesifik start, gerakan lari, dan memasuki garis finish lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik.		Mempraktekkan Gerak spesifik Mempraktekkan ayunan lengan lari jarak pendek.		illiisii taligali.	finish tangan, dan Lomba lari jarak pendek	spesifik memasuki finish tangan.		yang RelevanInternet ilmuguru.orgDan Lingkungan	
5.5	Mempraktikkan aktivitas gerak spesifik spesifik start, gerakan lari, dan memasuki garis finish lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik.		Gerak spesifik posisi badan lari jarak pendek.						sekitar dan Lain-lain.	
5.6	Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotongroyong, bernalar kritis, dan kreatif.		Mempraktekkan Gerak spesifik memasuki finish tangan. Melakukkan Lomba lari jarak pendek.							
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, dan keseimbanga n kaki.	menggunakan kaki, dan	Senam lantai, Berguling ke depan, Berguling ke belakang,	9 JP	 Buku Panduan Guru dan Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan 	SikapPemahamanKeterampilan

	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.		Berguling ke depan	dan keseimban		Kesehatan Kelas VII	
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.	Bergotong royong.Mandiri.Bernalar kritis.Kreatif		 Latihan keseimbangan menggunakan kaki, dan Rangkaian guling ke depan dan 	gan kaki.		Kemendikbud Pusat Kurikulum dan Perbukuan. • Sumber lain yang Relevan	
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.			guling ke belakang			 Internet ilmuguru .org Dan Lingkungan sekitar dan Lain-lain. 	
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 gerak	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 	langkah	9 JP	• Buku Panduan Guru dan Siswa	SikapPemahamanKeterampilan

	Tujuan Pembelajaran	Materi	Indikator Tujuan Pembelajaran	Profil Pelajar Pancasila	Kata Kunci	Kegiatan Pembelajaran	Glosarium	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
7.0	aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.			dan berakhlak mulia. • Berkebinekaan	berirama, ayunan lengan Gerak	langkah dan ayunan lengan dalam	berirama, ayunan lengan		Pendidikan Jasmani, Olahraga dan	
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	global. Bergotong royong. Mandiri. Bernalar kritis. Kreatif	berirama.	aktivitas gerak berirama • Langkah kaki dan ayunan satu lengan serta dua lengan,	berirama.		Kesehatan Kelas VII Kemendikbud Pusat Kurikulum dan Perbukuan.	
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.			Langkah kaki ke samping dan ayunan dua lengan menyilang, dan Aktivitas gerak			 Sumber lain yang Relevan Internet ilmuguru.org Dan Lingkungan sekitar dan 	
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.			berirama menggunakan iringan musik.			Lain-lain.	
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, Komposisi	9 JP	BukuPanduanGuru dan	SikapPemahaman

	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. Menganalisis prosedur aktivitas gerak daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas otot, dan komposisi tubuh sesuai potensi dan	untuk Kesehatan	Melakukkan Kekuatan dan daya tahan otot lengan. Melakukkan Kekuatan dan daya tahan otot perut.	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, indeks massa tubuh, daya tahan,dan fleksibilita s (kelentura n) otot.		Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII Kemendikbud Pusat Kurikulum dan Perbukuan. • Sumber lain	• Keterampila n
8.1.4	kreativitas peserta didik. 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.			tubuh, Mengukur daya tahan, Mengukur kekuatan otot, dan Mengukur			 Sumber fain yang Relevan Internet ilmuguru .org Dan Lingkungan sekitar dan 	
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.			fleksibilitas (kelenturan) otot			Lain-lain.	
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	Mengetahui Pengertian makanan sehat dan bergizi.	Beriman, bertakwa kepada Tuhan	Makanan sehat dan bergizi,	Pengertian makanan sehat dan	Makanan sehat dan bergizi,	9 JP	BukuPanduanGuru dan	SikapPemahamanKeterampila
	Menganalisis pola makan sehat, bergizi dan seimbang sesuai potensi dan kreativitas yang dimilikinya.	Seimbang	Mengetahui Zat-zat gizi makanan.	Yang Maha Esa dan berakhlak mulia. • Berkebinekaan global.	Zat-zat gizi makanan, Makanan seimbang.	bergizi, Zat-zat gizi makanan, dan Makanan seimbang			Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan	n
8.2.3	Peserta didik mampu menyusun menu makanan seimbang sesuai		Mengetahui Makanan seimbang.	Bergotong royong.					Kesenatan Kelas VII Kemendikbud	

	Tujuan Pembelajaran	Materi	Indikator Tujuan Pembelajaran	Profil Pelajar Pancasila	Kata Kunci	Kegiatan Pembelajaran	Glosarium	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
	dengan potensi dan kreativitas yang dimilikinya.			Mandiri.Bernalar kritis.					Pusat Kurikulum	
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.	Kreatif					dan Perbukuan. • Sumber lain yang Relevan • Internet	
8.2.5	Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotongroyong, bernalar kritis, dan kreatif.		Mengetahui Pengaruh gizi makanan terhadap kesehatan.						ilmuguru.org • Dan Lingkungan sekitar dan Lain-lain.	

Mongotohui	Indramayu, Juli 2023
Mengetahui, Kepala Sekolah	Guru Mata Pelajaran
<u></u>	
NIP.	NIP