



ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN
TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VII / Ganjil

Fase : D
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 (<i>physical fitness related health</i>) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>), berdasarkan prinsip latihan (<i>Frequency, Intensity, Time, Type/ FITT</i>) 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
1.1 memahami aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, <i>rebound</i> , dan <i>pivot</i> dalam permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik.	Permainan Bola Basket	Mempelajari Sejarah singkat permainan bola basket	- Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia. - Berkebinekaan global. - Bergotong royong. - Mandiri. - Bernalar kritis. - Kreatif	Bola Basket, melempar bola, menangkap bola, Dribling, Shooting, Rebound.	- Sejarah singkat permainan bola basket, Gerak spesifik melempar bola, Gerak spesifik menangkap bola, dan Bermain lempar tangkap bola - Dribling dan Lomba dribling - Shooting, rebound, dan Lomba shooting	Bola Basket, melempar bola, menangkap bola, Dribling, Shooting, Rebound.	9 JP	- Buku Panduan Guru dan Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII Kemendikbud Pusat Kurikulum dan Perbukuan. - Sumber lain yang Relevan - Internet ilmuguru.org - Dan Lingkungan sekitar dan Lain-lain.	- Sikap - Pemahaman - Keterampilan
1.2 mengidentifikasi bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, <i>rebound</i> , dan <i>pivot</i> dalam permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik.		Mempraktekkan Gerak spesifik melempar bola.							
		Mempraktekkan Gerak spesifik menangkap bola.							
1.3 menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, <i>rebound</i> , dan <i>pivot</i> dalam permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik.		Bermain lempar tangkap bola.							
1.4 menyusun konsep aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, <i>rebound</i> , dan <i>pivot</i> 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, <i>rebound</i> , dan <i>pivot</i> 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	Melakukan Gerak spesifik passing bawah.	- Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia. - Berkebinekaan global. - Bergotong royong. - Mandiri. - Bernalar kritis. - Kreatif	Bola voli, Gerak spesifik passing bawah, Gerak spesifik servis bawah, Gerak spesifik passing atas, Gerak spesifik servis atas, Gerak spesifik spike, dan Gerak spesifik block.	- Gerak spesifik passing bawah, Gerak spesifik servis bawah, dan Bermain bola voli dengan peraturan sederhana - Lapangan permainan bola voli, Gerak spesifik passing atas, Gerak spesifik servis atas, dan Bermain dengan peraturan yang sederhana - Gerak spesifik spike, Gerak spesifik block, dan Bermain dengan peraturan yang sederhana	Bola voli, Gerak spesifik passing bawah, Gerak spesifik servis bawah, Gerak spesifik passing atas, Gerak spesifik servis atas, Gerak spesifik spike, dan Gerak spesifik block.	9 JP	- Buku Panduan Guru dan Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII Kemendikbud Pusat Kurikulum dan Perbukuan. - Sumber lain yang Relevan - Internet ilmuguru .org - Dan Lingkungan sekitar dan Lain-lain.	- Sikap - Pemahaman - Keterampilan
2.2 Menganalisis prinsip dan prosedur aktivitas gerak spesifik passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, spike dan bendungan dalam permainan bola voli.		Melakukan Gerak spesifik servis bawah.							
		Melakukan Bermain bola voli dengan peraturan sederhana dengan passing bawah.							
2.3 Mempraktikkan aktivitas gerak spesifik passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, spike dan bendungan dalam permainan bola voli.		Mengusai Lapangan permainan bola voli.							
		Melakukan Gerak spesifik passing atas.							
		Melakukan Gerak spesifik servis atas.							
		Melakukan Bermain bola voli dengan peraturan yang sederhana dengan passing atas.							
		Melakukan Gerak spesifik spike							
		Melakukan Gerak spesifik block							
2.4 Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotongroyong, bernalar kritis, dan kreatif serta		Bermain dengan peraturan yang sederhana dengan melakukan 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 mulia. - Berkebinekaan global. - Bergotong royong. - Mandiri. - Bernalar kritis. - Kreatif	Bola Kasti, lempar atas, lempar bawah lurus, lempar samping, lempar menyusur lantai, memukul bola kasti, dan berlari menuju tempat hinggap.	- Gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti - Gerak spesifik melempar dan menangkap bola kasti - Gerak spesifik cara memegang alat pemukul kasti, memukul bola kasti, berlari menuju tempat hinggap, dan Bermain kasti	Bola Kasti, lempar atas, lempar bawah lurus, lempar samping, lempar menyusur lantai, memukul bola kasti, dan berlari menuju tempat hinggap.	9 JP	- Buku Panduan Guru dan Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII Kemendikbud Pusat Kurikulum dan Perbukuan. - Sumber lain yang Relevan - Internet ilmuguru.org - Dan Lingkungan sekitar dan Lain-lain.	- Sikap - Pemahaman - Keterampilan
3.2 Mengidentifikasi gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.		Melakukan Gerak spesifik melempar bola atas, lemparan samping, lemparan bola menyusur lantai, dan lemparan bola bawah lurus.							
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.							
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.		Melakukan Gerak spesifik cara memegang alat pemukul kasti.							
		Melakukan Gerak spesifik memukul bola kasti.							
3.6 Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotongroyong, bernalar kritis, dan kreatif.		Melakukan 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 Memahami aktivitas gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran bela diri pencak silat.	Aktivitas Bela diri Pencak Silat	Mempelajari Sejarah singkat bela diri pencak silat.	- Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia. - Berkebinekaan global. - Bergotong royong. - Mandiri. - Bernalar kritis. - Kreatif	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 serangan kaki pencak silat - Gerak spesifik tangkisan dalam pencak silat, elakan dalam pencak silat, dan hindaran dalam pencak silat	Pencak silat, Gerak spesifik kuda-kuda, Gerak spesifik pukulan, langkah, serangan kaki, tangkisan, elakan, dan hindaran dalam pencak silat.	9 JP	- Buku Panduan Guru dan Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII Kemendikbud Pusat Kurikulum dan Perbukuan. - Sumber lain yang Relevan - Internet ilmuguru .org - Dan Lingkungan sekitar dan Lain-lain.	- Sikap - Pemahaman - Keterampilan
4.2 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.		Melakukan Gerak spesifik kuda-kuda pencak silat.							
		Melakukan Gerak spesifik pukulan pencak silat.							
4.3 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.		Mengetahui Peraturan pertandingan pencak silat.							
		Gerak spesifik langkah pencak silat.							
4.4 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.		Gerak spesifik serangan kaki pencak silat.							
		Gerak spesifik tangkisan dalam pencak silat							
4.5 Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotongroyong, bernalar kritis, dan kreatif.		Gerak spesifik elakan dalam pencak silat							
		Gerak spesifik hindaran dalam pencak silat							

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Indramayu, Juli 2023

Guru Mata Pelajaran

.....
NIP.

.....
NIP.



ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN
TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VII / Genap

Fase : D
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 (<i>physical fitness related health</i>) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>), berdasarkan prinsip latihan (<i>Frequency, Intensity, Time, Type/ FITT</i>) 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.	Atletik Lari Jarak Pendek	Mengetahui Pengertian 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 ilmuguru.org - Dan Lingkungan sekitar dan Lain-lain.	- Sikap - Pemahaman - Keterampilan
5.2 Mengidentifikasi bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik start, gerakan lari, dan memasuki garis finish lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik.		Mengetahui Gerak spesifik start							
5.3 Menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik start, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis finish lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik.		Melakukan Lomba kecepatan reaksi start.							
5.4 Menyusun konsep aktivitas gerak spesifik start, gerakan lari, dan memasuki garis finish lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik.		Mengetahui dan mempraktekkan Gerak spesifik langkah kaki lari jarak pendek.							
5.5 Mempraktikkan aktivitas gerak spesifik spesifik start, gerakan lari, dan memasuki garis finish lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik.		Mempraktekkan Gerak spesifik Mempraktekkan ayunan lengan lari jarak pendek.							
5.6 Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotongroyong, bernalar kritis, dan kreatif.		Gerak spesifik posisi badan lari jarak pendek.							
		Mempraktekkan Gerak spesifik memasuki finish tangan.							
		Melakukan 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 keseimbangan kaki.	Pengertian senam lantai, Latihan keseimbangan menggunakan kaki, dan	Senam lantai, Berguling ke depan, Berguling ke belakang,	9 JP	Buku Panduan Guru dan Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan	- Sikap - Pemahaman - Keterampilan

Tujuan Pembelajaran	Materi	Indikator Tujuan Pembelajaran	Profil Pelajar Pancasila	Kata Kunci	Kegiatan Pembelajaran	Glosarium	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
keativitas yang dimiliki oleh peserta didik. 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. 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. 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. 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. 6.6 Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kbinekaan global, gotongroyong, bernalar kritis, dan kreatif.		Melakukan Latihan keseimbangan menggunakan kaki. Melakukan Berguling ke depan. Latihan keseimbangan menggunakan kaki. Berguling ke belakang. Rangkaian guling ke depan dan guling ke belakang.	- Berkebinekaan global. - Bergotong royong. - Mandiri. - Bernalar kritis. - Kreatif		Berguling ke depan Latihan keseimbangan menggunakan kaki, dan Rangkaian guling ke depan dan guling ke belakang	dan keseimbangan kaki.		Kesehatan Kelas VII Kemendikbud Pusat Kurikulum dan Perbukuan. - Sumber lain yang Relevan - Internet ilmuguru .org - Dan Lingkungan sekitar dan Lain-lain.	
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	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
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 ilmuguru.org ● 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.		Melakukan 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.		Melakukan 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.		Melakukan 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.		Melakukan Langkah kaki dan ayunan dua lengan.							
		Melakukan Langkah kaki ke samping dan ayunan dua lengan menyilang.							
7.6 Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotongroyong, bernalar kritis, dan kreatif.		Melakukan Aktivitas gerak berirama menggunakan iringan musik.							
8.1.1 Memahami aktivitas kebugaran jasmani terkait kesehatan sesuai potensi peserta didik.	Aktivitas Kebugaran	Melakukan Aktivitas daya tahan aerobik.	● Beriman, bertakwa kepada Tuhan	Daya tahan aerobik, Komposisi	● Aktivitas daya tahan aerobik, Kekuatan dan	Daya tahan aerobik, Komposisi	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	Melakukan 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	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 ilmuguru .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.		Melakukan 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.		Melakukan 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. ● Bergotong royong.	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 Kemendikbud	● 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 seimbang sesuai		Mengetahui Makanan seimbang.							

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. ● Kreatif					Pusat Kurikulum dan Perbukuan. ● Sumber lain yang Relevan ● Internet ilmuguru.org ● 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.							

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Indramayu, Juli 2023

Guru Mata Pelajaran

.....
NIP.

.....
NIP.