



**SILABUS MATA PELAJARAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA/MADRASAH TSANAWIYAH
(SMP/MTs)**

**MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
JAKARTA, 2017**

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	i
I. PENDAHULUAN	1
A. Rasional	1
B. Kompetensi yang Diharapkan Setelah Siswa Mempelajari Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah	1
C. Kompetensi yang Diharapkan Setelah Siswa Mempelajari Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiah	1
D. Kerangka Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiah	2
E. Pembelajaran dan Penilaian	2
F. Kontekstualisasi Pembelajaran Sesuai dengan Kondisi Lingkungan dan Siswa	5
II. KOMPETENSI DASAR, MATERI PEMBELAJARAN, DAN KEGIATAN PEMBELAJARAN	6
A. Kelas VII	6
B. Kelas VIII	11
C. Kelas IX	17
III. MODEL SILABUS SATUAN PENDIDIKAN	
A. Contoh Silabus Satuan Pendidikan Kelas VII	25
B. Contoh Silabus Satuan Pendidikan Kelas VIII	26
C. Contoh Silabus Satuan Pendidikan Kelas IX	27
IV. MODEL RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN	
A. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Kelas VII	29
B. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Kelas VIII	34
C. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Kelas IX	41

I. PENDAHULUAN

A. Rasional

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran pada Kurikulum 2013. PJOK merupakan bagian integral dari program pendidikan nasional, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui pembekalan pengalaman belajar menggunakan aktivitas jasmani terpilih yang dilakukan secara sistematis yang dilandasi nilai-nilai keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Silabus ini merupakan acuan bagi guru dalam melakukan pembelajaran agar siswa mampu mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih sesuai dengan tujuan.

Silabus ini bersifat fleksibel, kontekstual, dan memberikan kesempatan kepada guru untuk mengembangkannya lagi sesuai kebutuhan dan mengakomodasi keunggulan-keunggulan lokal. Atas dasar prinsip tersebut, komponen silabus mencakup kompetensi dasar, materi pembelajaran, dan kegiatan pembelajaran. Kegiatan pembelajaran yang terdapat dalam silabus merupakan alternatif kegiatan yang dirancang untuk mencapai kompetensi dasar yang diharapkan. Kegiatan pembelajaran yang termuat di dalam silabus ini merupakan alternatif dan inspiratif sehingga guru dapat mengembangkan berbagai kegiatan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik dan tingkat perkembangan siswa.

B. Kompetensi yang Diharapkan Setelah Siswa Mempelajari Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah

Setelah mengikuti pembelajaran PJOK, siswa memiliki sikap, pengetahuan, keterampilan gerak, serta meningkatnya derajat kebugaran jasmani yang dapat digunakan/berguna untuk aktivitas hidup keseharian, rekreasi, dan menyalurkan bakat dan minat berolahraga, hidup sehat dan aktif sepanjang hayat yang dilandasi oleh nilai-nilai keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Esa, disiplin, menghargai perbedaan, kerja sama, sportif, tanggung jawab, dan jujur, serta kearifan lokal yang relevan.

C. Kompetensi yang Diharapkan Setelah Siswa Mempelajari PJOK di Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiah

Pengembangan kompetensi mata pelajaran PJOK didasarkan pada perkembangan sikap, pengetahuan, keterampilan siswa. Khusus untuk pengembangan kompetensi pada ranah fisik dan motorik, pengembangan kompetensi mata pelajaran PJOK didasarkan pada prinsip pertumbuhan dan perkembangan fisik dan gerak.

Kompetensi Yang Diharapkan			
Kelas I s.d III	Kelas IV s.d VI	Kelas VII s.d IX	Kelas X s.d XII
Tercapainya kompetensi dalam penyempurnaan dan pemantapan pola gerak dasar, pengembangan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai permainan sederhana dan tradisional, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas air, dan materi kesehatan	Tercapainya kompetensi pengembangan gerak dasar menuju kesiapan gerak spesifik, pengembangan kebugaran jasmani serta gaya hidup sehat melalui permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, beladiri, senam, gerak berirama, aktivitas air, dan materi kesehatan	Tercapainya kompetensi pengembangan gerak spesifik dan pengembangan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, beladiri, senam, gerak berirama, aktivitas air, dan materi kesehatan	Terkuasainya kompetensi pengembangan dan penerapan keterampilan gerak, pengembangan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, beladiri, senam, gerak berirama, aktivitas air, dan materi kesehatan

D. Kerangka Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Sekolah Menengah Pertama/ Madrasah Tsanawiah

Kerangka pengembangan kurikulum PJOK SMP/MTs kelas VII s.d IX mengikuti elemen pengorganisasi kompetensi dasar yaitu: Kompetensi Inti (Kompetensi Inti pada kelas VII sd IX). Kompetensi Inti dijadikan sebagai payung untuk menjabarkan kompetensi dasar mata pelajaran.

Kompetensi sikap spiritual dan sikap sosial, dicapai melalui pembelajaran tidak langsung (*indirect teaching*) yaitu keteladanan, pembiasaan, dan budaya sekolah, dengan memperhatikan karakteristik mata pelajaran PJOK serta kebutuhan dan kondisi siswa. Penumbuhan dan pengembangan kompetensi sikap dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan dapat digunakan sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter siswa lebih lanjut.

Pengembangan Kompetensi Dasar (KD) mengacu pada Kompetensi Inti (KI) yang disesuaikan dengan karakteristik mata pelajaran PJOK dan psiko-pedagogi.

Ruang lingkup pembelajaran PJOK untuk SMP/MTs terdiri dari:

1. Aktivitas permainan bola besar dan bola kecil
2. Aktivitas beladiri
3. Aktivitas atletik
4. Aktivitas pengembangan kebugaran jasmani
5. Aktivitas senam
6. Aktivitas gerak berirama
7. Aktivitas air dan keselamatan diri
8. Kesehatan

Peta Materi

No	Lingkup Pembelajaran/ <i>Strand</i>	Materi
1	Aktivitas permainan bola besar dan bola kecil	Gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar dan bola kecil (sepakbola, bolavoli, bolabasket, <i>Rounder</i> /kasti, bulutangkis, tenis meja, serta permainan sederhana dan /atau permainan tradisional lainnya)
2	Aktivitas atletik	Gerak spesifik dalam atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar)
3	Aktivitas beladiri	Gerak spesifik dalam seni beladiri (sikap dan kuda-kuda, serangan dengan tangan, serangan dengan kaki, elakan, belaun, dan rangkaian gerak)
4	Aktivitas pengembangan kebugaran jasmani	Latihan dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan kebugaran
5	Aktivitas senam	Keterampilan dasar dalam senam lantai (keseimbangan, berguling, berguling lenting, rangkaian gerak)
6	Aktivitas gerak berirama	Gerak dasar dalam aktivitas gerak berirama (gerak dasar langkah, gerak dan ayunan lengan, musikalitas, dan rangkaian gerak)
7	Aktivitas air dan keselamatan diri	Dua gaya renang dan keselamatan diri dan orang lain di air
8	Kesehatan	Pertumbuhan dan perkembangan, makanan sehat dan bergizi, keselamatan di jalan raya,

		P3K, dan perlunya aktivitas jasmani
--	--	-------------------------------------

E. Pembelajaran dan Penilaian

1. Pembelajaran

Mata pelajaran PJOK SMP/MTs dijabarkan ke dalam 8 ruang lingkup (*strand*). Pada ruang lingkup permainan bola besar dan bola kecil sekolah dapat memilih satu atau beberapa jenis permainan bola besar maupun bola kecil sesuai dengan kondisi sarana dan prasarana yang tersedia dan kemampuan guru dalam mengajar. Pada kompetensi dasar seni beladiri, sekolah dapat memilih sesuai dengan kemampuan guru dan kesukaan siswa, dan untuk ruang lingkup renang, apabila sekolah tidak memiliki sarana dan prasarana maka boleh tidak diajarkan di sekolah.

Kompetensi dasar mata pelajaran PJOK meliputi kompetensi dasar Sikap (spiritual dan sosial), kompetensi dasar pengetahuan dan kompetensi dasar keterampilan. Kompetensi dasar pengetahuan dan kompetensi dasar keterampilan harus diajarkan secara bersamaan dalam pembelajaran praktik. Hal ini terkait pula dengan ketersediaan waktu pembelajaran PJOK di SMP/MTs, yaitu tiga jam pembelajaran (@ 40 menit) per minggu. Tiga jam pembelajaran per minggu tersebut dapat diatur sebagai berikut:

- Melakukan kegiatan belajar mengajar dalam 1 kali pertemuan, setiap pertemuan alokasi waktunya adalah 120 menit.
- Melakukan kegiatan belajar mengajar dalam 2 kali pertemuan dalam satu minggu, pertemuan pertama 2 jam pelajaran dan pertemuan kedua 1 jam pelajaran atau sebaliknya, misalnya: pada Hari Selasa 2 jam pelajaran dan Kamis 1 jam pelajaran, atau sebaliknya (1 jam pembelajaran tidak harus digunakan sebagai jam pembelajaran untuk teori).
- Melakukan kegiatan belajar mengajar 2 kali pertemuan dalam satu hari, pertemuan pertama 2 jam pelajaran dan pertemuan kedua 1 jam pelajaran atau sebaliknya, misalnya: pada Hari Selasa, 2 jam pelajaran pertama dan kedua, kemudian dilanjutkan dengan 1 jam pelajaran pada jam ketujuh (1 jam pembelajaran tidak harus digunakan sebagai jam pembelajaran untuk teori).

Pembelajaran mata pelajaran PJOK dapat menggunakan berbagai pendekatan, diantaranya adalah pendekatan saintifik, Contoh penerapan pendekatan saintifik pada Kompetensi Dasar: 3.1 Memahami konsep gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional dan 4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.

Aktivitas pembelajaran:

- Mengamati gerakan menendang bola menggunakan berbagai bagian kaki yang dilakukan teman/guru atau tayangan video.
- Mempertanyakan tentang gerak spesifik menendang bola, misalnya; bagaimana pergerakan bola apabila bola ditendang pada titik bawah/tengah/atas bola, jenis tendangan manakah yang lebih akurat mencapai sasaran, dengan kaki bagian manakah yang paling jauh tendangannya.
- Memperagakan gerak menendang bola secara berpasangan atau berkelompok untuk menemukan jawaban pertanyaan sebelumnya dengan menunjukkan sikap kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- Menerapkan berbagai keterampilan menendang dalam permainan sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi.

Selain pendekatan saintifik, yang lazim digunakan di dalam pembelajaran PJOK juga dapat diterapkan gaya mengajar komando, penugasan, resiprokal, periksa sendiri, inklusi, penemuan terbimbing, divergen, dan berprogram individual.

Setiap gaya mengajar tersebut memiliki anatomi, karakteristik, serta langkah-langkah yang berbeda, misalnya penggunaan model pembelajaran dengan gaya komando yang hanya sekedar memberi contoh melalui demonstrasi lalu kemudian siswa melakukan sesuai komando, hal ini berbeda dengan langkah yang ada pada gaya mengajar resiprokal misalnya. Setiap pelaksanaan pembelajaran dimulai dari penjelasan mengenai tujuan, dan skenario pembelajaran kepada siswa, dilanjutkan dengan langkah-langkah operasional inti pembelajaran dengan berbagai model, pendekatan, metode, strategi, dan gaya mengajar, serta penilaian, penyimpulan, dan refleksi. Berikut adalah gambaran langkah langkah inti berbagai gaya mengajar yang mudah untuk digunakan dalam pembelajaran PJOK.

- a. Komando, dimulai dari pemberian informasi dan peragaan berbagai keterampilan yang akan dipelajari, memberi kesempatan siswa untuk mencoba, mengatur giliran untuk mempraktikkan berbagai keterampilan, dan memberikan komando kepada siswa untuk bergerak sesuai gilirannya. Guru memberikan umpan balik secara langsung maupun tertunda kepada siswa yang memerlukan secara klasikal.
- b. Latihan/penugasan, diperlukan bahan ajar berupa lembar tugas yang harus dipersiapkan oleh guru. Langkah pembelajaran dimulai dari membagi dan memberi kesempatan kepada siswa untuk mempelajari tugas yang harus dikerjakan. Siswa melakukan tugas gerak sesuai dengan petunjuk yang ada pada lembar tugas. Guru memberikan umpan balik secara langsung kepada siswa selama proses pelaksanaan tugas berlangsung. Siswa dapat diorganisir secara perorangan, berpasangan, berkelompok, maupun klasikal dalam melaksanakan tugas/latihan.
- c. Resiprokal, pembelajaran diawali dengan menyampaikan tujuan pembelajaran dan langkah pembelajan. Langkah selanjutnya siswa dengan pasangannya membaca teks dan mengamati gambar berbagai keterampilan pada lembar kerja yang dibagikan guru, Pemeran pelaku mencobakan keterampilan yang terdapat di dalam lembar kerja, dan pengamat melakukan pengamatan terhadap keterampilan yang dilakukan oleh pelaku. Jika terjadi kesalahan (keterampilan yang tidak sesuai dengan LKS) tugas pengamat memberikan masukan untuk dilakukan perbaikan. Langkah yang sama dilakukan setelah terjadi pergantian peran siswa yang semula menjadi pelaku akan berperan sebagai pengamat, demikian juga sebaliknya. Umpan balik dalam pembelajaran ini diperoleh dari sesama siswa (pasangannya).
- d. Periksa sendiri (*selfcheck*), gaya mengajar ini memberi kesempatan kepada siswa untuk memeriksa kemampuan dirinya dibandingkan dengan tugas gerak yang ada pada lembar periksa sendiri. Pernyataan ini berimplikasi bahwa guru harus menyediakan lembar periksa sendiri sebelum pembelajaran dilaksanakan. Lembar ini dibagikan, siswa menerima dan mempelajari serta mempraktikkan sesuai jumlah pengulangan yang disarankan. Jika siswa telah menguasai keterampilan ke-1, maka dipersilahkan untuk melanjutkan menuju keterampilan selanjutnya, dan jika belum maka harus mengulang kembali keterampilan tersebut. Demikian selanjutnya hingga keterampilan ke-n. Umpan balik dengan menggunakan gaya mengajar ini disediakan dalam lembar periksa sendiri, dan secara intrinsik (*intrinsic feedback*) oleh siswa.
- e. Inklusi, gaya mengajar ini memerlukan analisis faktor-faktor modifikasi sebelum diterapkan. Faktor-faktor modifikasi diperlukan untuk memfasilitasi siswa agar dapat belajar secara aktif sesuai dengan kemampuannya. Memiringkan mistar dalam pembelajaran lompat tinggi, mendekatkan jarak garis dalam permainan bolavoli, menurunkan keranjang pada pembelajaran *shooting* bolabasket merupakan contoh modifikasi agar seluruh siswa dapat belajar.

Dari penerapan berbagai gaya mengajar tersebut nilai-nilai yang dapat dikembangkan adalah disiplin, tanggung jawab, kerja sama, sportivitas, selain kecakapan hidup

dalam berkomunikasi dengan orang lain baik sebagai pembicara maupun pendengar yang baik, serta nilai-nilai lain sebagai efek samping (*nurturant effect*) dalam proses pembelajaran.

2. Penilaian

Penilaian merupakan serangkaian kegiatan untuk memperoleh, menganalisis, dan menafsirkan data tentang proses dan hasil belajar siswa yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan, sehingga menjadi informasi yang bermakna dalam pengambilan keputusan yang dilakukan selama pembelajaran berlangsung (penilaian proses) dan setelah pembelajaran usai dilaksanakan (penilaian hasil/produk).

Kebijakan penilaian untuk implementasi Kurikulum 2013 menggunakan penilaian autentik merupakan penilaian yang dilakukan secara komprehensif untuk menilai sikap, pengetahuan, dan keterampilan dalam proses dan hasil.

Substansi sikap dinilai melalui observasi selama proses pembelajaran adalah perilaku sportif, jujur, kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, kerja sama, percaya diri, dan berani yang dapat digunakan sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter siswa.

Substansi pengetahuan yang dinilai adalah prinsip, konsep dan prosedur gerak. Sedangkan untuk keterampilan yang dinilai adalah kecakapan dalam melakukan satu keterampilan gerak.

Selain itu, yang perlu diperhatikan oleh guru dalam penilaian pembelajaran adalah penilaian terhadap derajat kesehatan dan kebugaran jasmani siswa, serta sarana dan prasarana pembelajaran untuk menjamin keamanan dan keselamatan siswa. Penilaian kesehatan, kebugaran, dan sarana prasarana dilakukan secara periodik, dimulai di awal tahun pelajaran sebagai bagian dari proses diagnosis, serta pada pertengahan dan akhir tahun pelajaran untuk melihat perkembangan dan sebagai dasar penyusunan program selanjutnya.

F. Kontekstualisasi Pembelajaran Sesuai dengan Kondisi Lingkungan dan Siswa

Kegiatan Pembelajaran pada silabus ini dapat disesuaikan dan diperkaya dengan konteks lokal atau sekolah, serta konteks global untuk mencapai kualitas optimal hasil belajar pada siswa terhadap Kompetensi Dasar. Kontekstualisasi pembelajaran tersebut dilakukan agar siswa tetap berada pada budayanya, mengenal dan mencintai alam dan sosial di sekitarnya, dengan perspektif global sekaligus menjadi pewaris bangsa sehingga akan menjadi generasi tangguh dan berbudaya Indonesia.

Sejalan dengan karakteristik pendidikan abad 21 yang memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi, pembelajaran PJOK dalam Kurikulum 2013 juga memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi sebagai media dan sumber belajar di samping buku guru dan buku siswa yang saat ini juga masih dapat dipegunakan. Pemanfaatan TIK mendorong siswa dalam mengembangkan kreativitas dan berinovasi serta meningkatkan pemahaman dan pengetahuan. Penerapan IT dalam pembelajaran PJOK seperti: pengamatan melalui tanyangan video, pengamatan melalui internet, pemberian tugas melalui internet dan pengumpulan tugas melalui internet.

Bahan ajar lain yang digunakan dalam pembelajaran PJOK adalah Lembar Kerja Siswa (LKS). LKS berisi pedoman bagi siswa untuk melakukan kegiatan yang terprogram. Setiap LKS berisikan antara lain: uraian singkat materi, tujuan kegiatan, alat/bahan yang diperlukan dalam kegiatan, langkah kerja pertanyaan-pertanyaan untuk didiskusikan, kesimpulan hasil diskusi, dan latihan ulangan. LKS berbentuk lembaran yang berisi tugas-tugas guru kepada siswa yang disesuaikan dengan kompetensi dasar dan dengan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai. Atau dapat dikatakan juga bahwa LKS adalah panduan kerja siswa untuk mempermudah siswa dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran dan bukan hanya kumpulan soal-soal.

II. KOMPETENSI DASAR, MATERI PEMBELAJARAN, DAN KEGIATAN PEMBELAJARAN

A. Kelas VII

Alokasi waktu: 3 jam pelajaran/minggu

Kompetensi Sikap Spiritual dan Kompetensi Sikap Sosial dicapai melalui pembelajaran tidak langsung (*indirect teaching*) pada pembelajaran Kompetensi Pengetahuan dan Kompetensi Keterampilan melalui keteladanan, pembiasaan, dan budaya sekolah dengan memperhatikan karakteristik, mata pelajaran, serta kebutuhan dan kondisi siswa.

Penumbuhan dan pengembangan kompetensi sikap dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan dapat digunakan sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter siswa lebih lanjut.

Pembelajaran untuk kompetensi Pengetahuan dan Kompetensi Keterampilan sebagai berikut ini:

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
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.*)	<p>Sepakbola:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menendang/mengumpan • Menghentikan bola • Menggiring • Menyundul bola • Melempar ke dalam • Menjaga gawang 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak spesifik permainan sepakbola (menendang, menghentikan, dan menggiring bola dengan berbagai bagian kaki; menyundul bola, melempar bola ke dalam, dan menjaga gawang). • Siswa mencoba dan melakukan gerak spesifik permainan sepakbola (menendang, menghentikan, dan menggiring bola dengan berbagai bagian kaki; menyundul bola, melempar bola ke dalam, dan menjaga gawang). • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Siswa memperagakan hasil belajar gerak spesifik permainan sepakbola ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.
	<p>Bolavoli:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Passing</i> bawah • <i>Passing</i> atas • Servis bawah • Servis atas • Smash/<i>spike</i> • Block/ bendungan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan bolavoli (gerak <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, smash/<i>spike</i>, bendungan/<i>blocking</i>). • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. • Siswa menerima umpan balik dari guru. • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. • Siswa mencoba tugas gerak spesifik permainan bolavoli ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
	Bolabasket: <ul style="list-style-type: none"> • Melempar bola • Menangkap bola • Menggiring bola • Menembak bola • <i>Merebound</i> bola 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan bola-basket (melempar, menangkap, menggiring, menembak, dan <i>me-rebound</i> bola). • Siswa berbagi 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) • Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru • Siswa mencoba tugas gerak spesifik permainan bolabasket ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.
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.*)	Kasti: <ul style="list-style-type: none"> • Melempar • Menangkap • Memukul 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan kasti (gerak melempar, menangkap, dan memukul bola) • Siswa berbagi 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) • Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. • Siswa mencoba tugas gerak spesifik permainan kasti ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.
	Bulutangkis: <ul style="list-style-type: none"> • Memegang raket • Posisi berdiri/<i>stance</i> • Gerakan kaki/<i>footwork</i> • Servis panjang • Servis pendek • Pukulan <i>forehand</i> • Pukulan <i>backhand</i> • Pukulan <i>smash</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan bulutangkis (gerak memegang raket, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan <i>smash</i>) • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran • Siswa menerima umpan balik dari guru • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan • Siswa mencoba tugas gerak spesifik permainan bulutangkis ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
	<p>Tenis Meja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memegang bet • Posisi berdiri/<i>stance</i> • Gerakan kaki/<i>footwork</i> • Servis <i>forehand</i> • Servis <i>backhand</i> • Pukulan <i>forehand</i> • Pukulan <i>backhand</i> • Pukulan <i>smash</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak spesifik dalam permainan tenis meja (memegang bet, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan <i>smash</i>) • Siswa membagi diri ke dalam delapan kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok <i>stance</i>, kelompok servis <i>forehand</i>, dan seterusnya). Di dalam kelompok ini setiap siswa 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. • Siswa menerima umpan balik secara individual maupun klasikal dari guru. • Siswa mencoba tugas gerak spesifik permainan tenismeja ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, kerja sama, percaya diri, dan tanggung jawab
<p>3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.*)</p> <p>4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai</p>	<p>Jalan Cepat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Start • Gerakan jalan cepat • Memasuki garis <i>finish</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik jalan cepat (gerak <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finish</i>) • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran • Siswa menerima umpan balik dari guru • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan • Siswa mencoba tugas gerak spesifik jalan cepat ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
permainan sederhana dan atau tradisional.*)	<p>Lari Jarak Pendek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Start • Gerakan lari jarak pendek • Memasuki garis <i>finish</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak spesifik lari jarak pendek (gerak <i>start</i>, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finish</i>) • Siswa mencoba dan melakukan gerak spesifik lari jarak pendek (gerak <i>start</i>, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finish</i>) dengan berbagai posisi baik tanpa awalan maupun dengan awalan • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Siswa memperagakan hasil belajar gerak spesifik lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
	<p>Lompat Jauh:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Awalan • Tolakan • Melayang di udara • Mendarat 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik lompat jauh (gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat) • Siswa mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri. • Siswa melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (tolakan/tumpuan), maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua (awalan), dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi • Siswa mendapatkan umpan balik secara intrinsik (<i>intrinsic feedback</i>) dari diri sendiri • Siswa melakukan gerak spesifik lompat jauh ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional yang dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama • Umpan balik disediakan dalam lembar periksa sendiri.
	<p>Tolak Peluru:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memegang peluru • Awalan • Menolak peluru • Gerak lanjutan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan). • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. • Siswa menerima umpan balik dari guru • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan • Siswa mencoba tugas gerak spesifik tolak peluru ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
<p>3.4 Memahami gerak spesifik seni beladiri. **)</p> <p>4.4 Mempraktikkan gerak spesifik seni beladiri. **)</p>	<p>Beladiri:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kuda-kuda • Pola langkah • Pukulan • Tendangan • Tangkisan • Elakan • Hindaran 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai gerak spesifik beladiri (sikap kuda-kuda dan pola langkah, serangan dengan tangan, serangan dengan kaki, bela-an, dan elakan) • Siswa membagi diri ke dalam kelompok sesuai dengan petunjuk guru • Siswa merancang rangkain gerak (jurus) seni beladiri sesuai dengan gerakan yang dikuasai dan kreativitas kelompok dalam bentuk tulisan dan gambar (paling tidak memuat dua puluh gerakan dan menuju tiga arah) • Setiap anggota kelompok mencoba secara bersama-sama hasil rancangan jurus tersebut dan saling memberikan umpan balik • Siswa memaparkan hasil rancangan kelompoknya, disertai peragaan seluruh anggota kelompok secara bergantian di depan kelas dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.
<p>3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya</p> <p>4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya</p>	<p>Latihan dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Komposisi tubuh • Daya tahan jantung dan paru-paru/ <i>cardiovascular</i> • Daya tahan otot • Kelenturan • Kekuatan • Pengukuran kebugaran jasmani 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan jantung dan paru-paru { <i>cardiovascular</i> }, daya tahan otot, kelenturan, dan kekuatan), serta pengukurannya. • Siswa mencoba latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang telah diperagakan oleh guru • Siswa mempraktikkan secara berulang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama • Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal
<p>3.6 Memahami berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai</p> <p>4.6 Mempraktikkan berbagai</p>	<p>Senam Lantai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keseimbangan menggunakan kaki • Keseimbangan menggunakan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik senam lantai (gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang) • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
keterampilan dasar spesifik senam lantai	<p>lengan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keseimbangan menggunakan kepala • Guling ke depan • Guling ke belakang 	<p>ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima umpan balik dari guru • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan • Siswa mencoba tugas rangkaian gerak spesifik senam lantai dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.
<p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Aktivitas Gerak Berirama:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Langkah dasar • Gerak dan ayunan lengan dan tangan • Pelurusan sendi tubuh • Irama gerak 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak tujuan pembelajaran, dan penjelasan permasalahan yang akan diselesaikan mengenai gerak spesifik dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak) • Siswa menyimak langkah-langkah menyelesaikan masalah dalam aktivitas gerak berirama • Siswa mengumpulkan informasi yang sesuai, mencoba gerak dasar berirama untuk mendapatkan penjelasan dan pemecahan masalah, serta menerima umpan balik dari guru • Siswa berbagi tugas dengan teman dalam merencanakan dan menyiapkan karya sebagai laporan untuk menjawab permasalahan sesuai arahan guru • Siswa bersama kelompok memaparkan temuan dan karyanya di depan kelas secara bergantian dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
<p>3.8 Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik.***)</p> <p>4.8 Mempraktikkan konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik.***)</p>	<p>Aktivitas Renang:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengenalan di air • Gerakan meluncur • Gerakan kaki • Gerakan lengan • Gerakan mengambil napas • Koordinasi gerakan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai gerak spesifik aktivitas air (gerak pengenalan di air, meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan) • Siswa mencoba gerak spesifik aktivitas air yang telah diperagakan oleh guru • Siswa mempraktikkan secara berulang berbagai gerak spesifik aktivitas air sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama • Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
<p>3.9 Memahami perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.</p> <p>4.9 Memaparkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pertumbuhan • Perkembangan • Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan fisik sekunder • Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang pertumbuhan, perkembangan, faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan fisik sekunder, faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental • Siswa melaporkan/ mempresentasikan hasil pengamatan di hadapan guru dan teman sekelas tentang perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru • Siswa membuat kesimpulan hasil diskusi tentang perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental secara individual atau berkelompok dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, tanggung jawab, dan kerja sama
<p>3.10 Memahami pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan</p> <p>4.10 Memaparkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pola makan sehat • Zat gizi makanan • Gizi seimbang • Pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa membagi diri menjadi empat kelompok/sesuai dengan pokok bahasan (pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan) • Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas <i>plano</i> untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain • Setiap anggota kelompok membaca dan mencatat hasil diskusi kelompok lain yang ditempel, kemudian membuat pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap kelompok/empat pertanyaan) • Setiap kelompok mengajukan pertanyaan dan dijawab oleh kelompok lain yang membahas pokok bahasan sesuai pertanyaan tersebut • Setiap kelompok menyusun simpulan akhir dan membacakannya di akhir pembelajaran secara bergiliran dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, tanggung jawab, dan kerja sama

B. Kelas VIII

Alokasi waktu: 3 jam pelajaran/minggu

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>3.1 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional</p> <p>4.1 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional</p>	<p>Sepakbola:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variasi menendang/ mengumpan • Variasi menghentikan bola • Variasi menggiring • Variasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja 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) • Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	menyundul <ul style="list-style-type: none"> • Variasi melempar • Variasi menjaga gawang 	“pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja) <ul style="list-style-type: none"> • Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. • Siswa mencoba tugas variasi gerak spesifik permainan sepakbola ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama
	Bolavoli: <ul style="list-style-type: none"> • Variasi <i>passing</i> bawah • Variasi <i>passing</i> atas • Variasi servis bawah • Variasi servis atas • Variasi smash/<i>spike</i> • Variasi <i>block/</i> bendungan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik permainan bolavoli (<i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, smash/<i>spike</i>, <i>block/</i> bendungan). • Siswa membagi diri ke dalam delapan kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok <i>passing</i> bawah, kelompok <i>passing</i> atas, dan seterusnya). Di dalam kelompok ini setiap siswa 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. • Siswa menerima umpan balik secara individual maupun klasikal dari guru. • Siswa mencoba tugas gerak spesifik permainan bolavoli ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama
	Bolabasket: <ul style="list-style-type: none"> • Variasi melempar bola • Variasi menangkap bola • Variasi menggiring bola • Variasi menembak bola • Variasi <i>merebound</i> bola 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik permainan bolabasket (melempar, menangkap, menggiring, menembak, dan <i>merebound</i> bola) • Siswa mencoba dan melakukan variasi gerak spesifik permainan bolabasket (melempar, menangkap, menggiring, menembak, dan <i>merebound</i> bola) • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Siswa 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.
3.2 Memahami variasi gerak spesifik dalam	Kasti:	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik permainan kasti (variasi gerak melempar,

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional 4.2 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional	<ul style="list-style-type: none"> • Variasi melempar • Variasi menangkap • Variasi memukul bola 	menangkap, dan memukul bola) <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran • Siswa menerima umpan balik dari guru. • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan • Siswa mencoba tugas variasi gerak spesifik permainan kasti ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama
	Bulutangkis: <ul style="list-style-type: none"> • Variasi memegang raket • Variasi posisi berdiri (<i>stance</i>) • Variasi gerakan kaki/<i>footwork</i> • Variasi servis panjang • Variasi servis pendek • Variasi pukulan <i>forehand</i> • Variasi pukulan <i>backhand</i> • Variasi pukulan <i>smash</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik permainan bulutangkis memegang raket, posisi berdiri (<i>stance</i>), gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan pukulan <i>smash</i>). • Siswa mencoba dan melakukan variasi gerak spesifik permainan bulutangkis memegang raket, posisi berdiri (<i>stance</i>), gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan pukulan <i>smash</i>). • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Siswa memperagakan hasil belajar variasi gerak spesifik permainan bulutangkis ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama
	Tenis Meja: <ul style="list-style-type: none"> • Variasi memegang bet • Variasi posisi berdiri (<i>stance</i>) • Variasi gerakan kaki/<i>footwork</i> • Variasi servis <i>forehand</i> • Variasi servis <i>backhand</i> • Variasi pukulan <i>forehand</i> • Variasi pukulan <i>backhand</i> • Variasi pukulan <i>smash</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik permainan tenis meja (gerak kepada setiap pasangan (variasi gerak memegang bet, posisi berdiri (<i>stance</i>), gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i> dan pukulan <i>smash</i>). • Siswa berbagi 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) • Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru • Siswa mencoba tugas variasi gerak spesifik permainan tenis mejake dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>3.3 Memahami variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional</p> <p>4.3 Mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional</p>	<p>Jalan Cepat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variasi <i>start</i> • Variasi gerakan jalan • Variasi memasuki garis <i>finish</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik jalan cepat (<i>start</i>, gerakan jalan, dan memasuki garis <i>finish</i>) • Siswa berbagi 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) • Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. • Siswa mencoba tugas variasi gerak spesifik jalan cepat ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, kerja sama, dan tanggung jawab
	<p>Lari Jarak Pendek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variasi <i>start</i> • Variasi gerakan lari jarak pendek • Variasi memasuki garis <i>finish</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik lari jarak pendek (<i>start</i>, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finish</i>) • Siswa mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri • Siswa melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (<i>start</i>, maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua gerakan lari jarak pendek, dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi. • Siswa mendapatkan umpan balik secara intrinsik (<i>intrinsic feedback</i>) dari diri sendiri • Siswa melakukan variasi gerak spesifik lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama • Umpan balik disediakan dalam lembar periksa sendiri
	<p>Lompat Jauh:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variasi awalan • Variasi tolakan • Variasi melayang di udara • Variasi mendarat 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran • Siswa menerima umpan balik dari guru. • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan • Siswa mencoba tugas variasi gerak spesifik lompat

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	<p>Tolak Peluru:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variasi memegang peluru • Variasi awalan • Variasi menolak peluru • Variasi gerak lanjutan 	<p>jauh ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik tolak peluru (memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan) • Siswa mencoba dan melakukan variasi gerak spesifik tolak peluru (memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan) • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru • Siswa 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
<p>3.4 Memahami variasi gerak spesifik seni beladiri</p> <p>4.4 Mempraktikkan variasi gerak spesifik seni beladiri</p>	<p>Bela diri:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variasi kuda-kuda • Variasi pola langkah • Variasi pukulan • Variasi tendangan • Variasi tangkisan • Variasi elakan • Variasi hindaran 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik beladiri (gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, hindaran) • Siswa berbagi 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) • Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru • Siswa mencoba tugas variasi gerak spesifik beladiri ke dalam rangkaian gerak sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
<p>3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincuhan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya</p> <p>4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincuhan,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincuhan, keseimbangan, dan koordinasi) • Pengukuran kebugaran jasmani 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincuhan, keseimbangan, dan koordinasi) dan pengukurannya • Siswa mencoba latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya yang telah diperagakan oleh guru • Siswa 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 • Siswa menerima umpan balik secara

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya		langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal
3.6 Memahami kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai 4.6 Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai	<ul style="list-style-type: none"> • Kombinasi keseimbangan menggunakan kaki • Kombinasi keseimbangan menggunakan lengan • Kombinasi keseimbangan menggunakan kepala • Kombinasi guling ke depan dan guling ke belakang 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja 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) • Siswa berbagi 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). • Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru • Siswa 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	<p>Aktivitas Gerak Berirama:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas 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) • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran • Siswa menerima umpan balik dari guru • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan • Siswa mencoba tugas aktivitas gerak berirama ke dalam bentuk rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
3.8 Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dalam	<p>Aktivitas Renang:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variasi gerakan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik aktivitas air (gerak meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>permainan air dengan atau tanpa alat</p> <p>4.8 Mempraktikkan gerak spesifik salah satu gaya renang dalam permainan air dengan atau tanpa alat</p>	<p>meluncur</p> <ul style="list-style-type: none"> Variasi gerakan kaki Variasi gerakan lengan Variasi gerakan mengambil napas Koordinasi gerakan 	<p>mengambil napas, dan koordinasi gerakan)</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa mencoba dan melakukan variasi gerak spesifik aktivitas air (gerak meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan) Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru Siswa memperagakan hasil belajar variasi gerak spesifik aktivitas air ke dalam perlombaan yang sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama
<p>3.9 Memahami perlunya pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”</p> <p>4.9 Memaparkan perlunya pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pengertian bahaya pergaulan bebas Dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dan lingkungan Langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa membagi 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 <i>plano</i> untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain
<p>3.10 Memahami cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</p> <p>4.10 Memaparkan cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa 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 Siswa melaporkan/ mempresentasikan hasil pengamatan di hadapan guru dan teman sekelas tentang cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru Siswa 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, tangguh jawab, dan kerja sama

C. Kelas IX

Alokasi waktu: 3 jam pelajaran/minggu

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>3.1 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional</p>	<p>Sepakbola:</p> <ul style="list-style-type: none"> Variasi dan kombinasi menendang/ mengumpan dan menghentikan 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan sepakbola (menendang/mengumpan dan menghentikan; menggiring, menendang/ mengumpan dan menghentikan bola; menggiring, menghentikan, dan menendang bola ke gawang/sasaran; melempar

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	bola <ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi menggiring, menendang/ mengumpan dan menghentikan bola • Variasi dan kombinasi menggiring, menghentikan, dan menendang bola ke gawang/ sasaran • Variasi dan kombinasi melempar bola ke dalam dan menyundul bola 	bola ke dalam dan menyundul bola) <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. • Siswa menerima umpan balik dari guru. • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan • Siswa mencoba tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan sepakbola ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama
	Bolavoli: <ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas • Variasi dan kombinasi servis bawah, <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas • Variasi dan kombinasi servis atas, <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas • Variasi dan kombinasi servis bawah, <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, <i>smash/spike</i> • Variasi dan kombinasi servis atas, <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, <i>smash/spike</i> • Variasi dan kombinasi servis bawah, <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, <i>smash/spike</i> dan <i>block/ bendungan</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bolavoli (<i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas; variasi dan kombinasi servis bawah, <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas; variasi dan kombinasi servis atas, <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas; variasi dan kombinasi servis bawah, <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, <i>smash/spike</i>; variasi dan kombinasi servis atas, <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, <i>smash/spike</i>; variasi dan kombinasi servis bawah, <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, <i>smash/spike</i> dan <i>block/ bendungan</i>) • Siswa berbagi 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) • Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru • Siswa mencoba tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bolavoli ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama
	Bolabasket:	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	<ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola • Variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menggiring bola • Variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menembak bola • Variasi dan kombinasi melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola 	<p>tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bolabasket (melempar dan menangkap bola; melempar, menangkap dan menggiring bola; melempar, menangkap dan menembak bola; melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa membagi diri ke dalam empat kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok melempar dan menangkap bola, kelompok melempar, menangkap dan menggiring bola, dan seterusnya). Di dalam kelompok ini setiap siswa 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 • variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bolabasket ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama
<p>3.2 Memahami kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional</p> <p>4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional</p>	<p>Kasti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola • Variasi dan kombinasi melemparkan dan memukul bola • Variasi dan kombinasi melemparkan, memukul dan menangkap bola 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan kasti (melempar dan menangkap bola; variasi dan kombinasi melemparkan dan memukul bola; variasi dan kombinasi melemparkan, memukul dan menangkap bola) • Siswa mencoba dan melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan kasti (melempar dan menangkap bola; variasi dan kombinasi melemparkan dan memukul bola; variasi dan kombinasi melemparkan, memukul dan menangkap bola) • Siswa menerima umpan balik dari guru • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan • Siswa mencoba tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan permainan kasti ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama
	<p>Bulutangkis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi servis panjang dan pukulan <i>forehand</i> • Variasi dan kombinasi servis 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bulutangkis (servis panjang dan pukulan <i>forehand</i>; servis panjang dan pukulan <i>backhand</i>; servis pendek dan pukulan <i>forehand</i>;

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	<p>panjang dan pukulan <i>backhand</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi servis pendek dan pukulan <i>forehand</i> • Variasi dan kombinasi servis pendek dan pukulan <i>backhand</i> • Variasi dan kombinasi pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i> • Variasi dan kombinasi servis panjang/pendek, pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i> • Variasi dan kombinasi servis panjang/ pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i> dan pukulan <i>smash</i> 	<p>servis pendek dan pukulan <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i>; servis panjang/pendek, pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i>; servis panjang/ pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i> dan pukulan <i>smash</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa berbagi 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) • Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru • Siswa mencoba tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bulutangkis ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama
	<p>Tenis Meja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi servis <i>forehand</i> dan servis <i>backhand</i> • Variasi dan kombinasi pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i> • Variasi dan kombinasi servis <i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>forehand</i> • Variasi dan kombinasi servis <i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>backhand</i> • Variasi dan kombinasi servis 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan tenis meja (servis <i>forehand</i> dan servis <i>backhand</i>; pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i>; servis <i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>forehand</i>; servis <i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>backhand</i>; servis <i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>forehand/backhand</i>; servis <i>forehand/backhand</i>, pukulan <i>forehand/backhand</i>, dan pukulan <i>smash</i>) • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. • Siswa menerima umpan balik dari guru • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan • Siswa mencoba tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan tenis meja ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	<p><i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>forehand/backhand</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi servis <i>forehand/backhand</i>, pukulan <i>forehand/backhand</i>, dan pukulan <i>smash</i> 	
<p>3.3 Memahami kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional</p> <p>4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional</p>	<p>Jalan Cepat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kombinasi <i>start</i> dengan gerakan tungkai • Kombinasi gerakan tungkai dengan ayunan lengan • Kombinasi gerakan tungkai, ayunan lengan dan gerakan pinggul • Kombinasi gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i> • Kombinasi <i>start</i>, gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i> <p>Lari Jarak Pendek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kombinasi <i>start</i> dengan ayunan lengan • Kombinasi langkah kaki dengan ayunan lengan • Kombinasi <i>start</i>, langkah kaki, dan ayunan lengan • Kombinasi <i>start</i>, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang kombinasi gerak spesifik jalan cepat (<i>start</i> dengan gerakan tungkai; gerakan tungkai dengan ayunan lengan; gerakan tungkai, ayunan lengan dan gerakan pinggul; gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i>; <i>start</i>, gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i>) • Siswa mencoba dan melakukan kombinasi gerak spesifik jalan cepat (<i>start</i> dengan gerakan tungkai; gerakan tungkai dengan ayunan lengan; gerakan tungkai, ayunan lengan dan gerakan pinggul; gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i>; <i>start</i>, gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i>) • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru • Siswa memperagakan hasil belajar kombinasi gerak spesifik jalan cepat ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas kombinasi gerak spesifik lari jarak pendek (<i>start</i> dengan ayunan lengan; langkah kaki dengan ayunan lengan; <i>start</i>, langkah kaki, dan ayunan lengan; <i>start</i>, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i>) • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran • Siswa menerima umpan balik dari guru • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan • Siswa mencoba tugas kombinasi gerak spesifik lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	<p>Lompat Jauh:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kombinasi awalan dengan tolakan • Kombinasi tumpuan dan melayang di udara • Kombinasi tumpuan, melayang di udara, dan mendarat • Kombinasi awalan, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri yang berisi perintah dan indikator tugas kombinasi gerak spesifik lompat jauh (awalan dengan tolakan; tumpuan dan melayang di udara; tumpuan, melayang di udara, dan mendarat; awalan, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat) • Siswa mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri • Siswa melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (awalan dengan tolakan, maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua gerakan tumpuan dan melayang di udara, dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi • Siswa mendapatkan umpan balik secara intrinsik (<i>intrinsic feedback</i>) dari diri sendiri • Siswa melakukan kombinasi gerak spesifik lompat jauh ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama • Umpan balik disediakan dalam lembar periksa sendiri oleh siswa
	<p>Tolak Peluru:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kombinasi memegang peluru dengan awalan menolak peluru • Kombinasi awalan dengan menolak peluru • Kombinasi menolak peluru dengan gerak lanjutan • Kombinasi awalan, menolak peluru, dengan gerak lanjutan • Kombinasi memegang peluru, awalan, menolak peluru, dengan gerak lanjutan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja yang berisi perintah dan indikator tugas kombinasi gerak spesifik tolak peluru (memegang peluru dengan awalan menolak peluru; awalan dengan menolak peluru; menolak peluru dengan gerak lanjutan; awalan, menolak peluru, dengan gerak lanjutan; memegang peluru, awalan, menolak peluru, dengan gerak lanjutan) • Siswa berbagi 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) • Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. • Siswa mencoba tugas kombinasi gerak spesifik tolak peluru ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>3.4 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri</p> <p>4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri</p>	<p>Bela diri:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah • Variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan • Variasi dan kombinasi kuda-kuda, tendangan dengan elakan • Variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri (kuda-kuda dengan pola langkah; kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan; kuda-kuda, tendangan dengan elakan; kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan) • Siswa mencoba dan melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri (kuda-kuda dengan pola langkah; kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan; kuda-kuda, tendangan dengan elakan; kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan) • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru • Siswa memperagakan hasil belajar variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri ke dalam rangkaian gerakan sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama
<p>3.5 Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana</p> <p>4.5 Mempraktikkan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana</p>	<p>Penyusunan program latihan sederhana</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan) • Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) • Siswa mencoba dan melakukan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru • Siswa memperagakan hasil belajar latihan kebugaran jasmani ke dalam bentuk sirkuit <i>training</i> dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
<p>3.6 Memahami kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai</p> <p>4.6 Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten,</p>	<p>Senam Lantai :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kombinasi guling ke depan dengan guling ke belakang • Kombinasi guling ke depan dengan guling lenting • Kombinasi guling ke belakang dengan lenting lenting 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang kombinasi gerak spesifik senam lantai (guling ke depan dengan guling ke belakang; guling ke depan dengan guling lenting; guling ke belakang dengan lenting lenting) • Siswa mencoba kombinasi gerak spesifik senam lantai yang telah diperagakan oleh guru • Siswa mempraktikkan secara berulang kombinasi gerak spesifik senam lantai sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru ke dalam rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai		<ul style="list-style-type: none"> Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal
<p>3.7 Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama</p> <p>4.7 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama</p>	<p>Aktivitas Gerak Berirama:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak rangkaian dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak) Siswa mencoba dan melakukan variasi dan kombinasi gerak rangkaian dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak) Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru Siswa memperagakan hasil belajar aktivitas gerak berirama ke dalam bentuk rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
<p>3.8 Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dalam bentuk perlombaan***)</p> <p>4.8 Mempraktikkan gerak spesifik salah satu gaya renang dalam bentuk perlombaan ***)</p>	<p>Aktivitas Renang:</p> <ul style="list-style-type: none"> Variasi dan kombinasi gerakan meluncur dengan gerakan kaki Variasi dan kombinasi gerakan kaki dengan gerakan lengan Variasi dan kombinasi gerakan kaki, gerakan lengan, dan gerakan mengambil napas Koordinasi gerakan meluncur, 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik aktivitas air(meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan) Siswa mencoba variasi dan kombinasi gerak spesifik aktivitas air yang telah diperagakan oleh guru Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru Siswa mempraktikkan secara berulang variasi dan kombinasi gerak spesifik aktivitas air sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	gerakan kaki, gerakan lengan, dan gerakan mengambil napas	
3.9 Memahami tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain 4.9 Memaparkan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain	<ul style="list-style-type: none"> • Pengertian P3K • Macam-macam cedera • Macam-macam alat P3K • Tindakan P3K pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun orang lain 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa membagi diri menjadi empat kelompok/sesuai dengan pokok bahasan (pengertian P3K, macam-macam cedera, macam-macam alat P3K, tindakan P3K pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun orang lain) • Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas <i>plano</i> untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain. • Setiap anggota kelompok membaca dan mencatat hasil diskusi kelompok lain yang ditempel, kemudian membuat pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap kelompok/empat pertanyaan) dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
3.10 Memahami peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit 4.10 Memaparkan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit	<ul style="list-style-type: none"> • Pengertian aktivitas fisik • Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit • Dampak/akibat apabila tidak melakukan aktivitas fisik • Cara melakukan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak tujuan pembelajaran, dan penjelasan permasalahan yang akan diselesaikan mengenai peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit (pengertian aktivitas fisik, manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit, dampak/akibat apabila tidak melakukan aktivitas fisik, dan cara melakukan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit) • Siswa menyimak langkah-langkah menyelesaikan masalah peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit. • Siswa mengumpulkan informasi yang sesuai, untuk mendapatkan penjelasan dan pemecahan masalah, serta menerima umpan balik dari guru tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit • Siswa berbagi tugas dengan teman dalam merencanakan dan menyiapkan karya sebagai laporan untuk menjawab permasalahan sesuai arahan guru • Siswa bersama kelompok memaparkan temuan dan karyanya di depan kelas secara bergantian yang dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama

III. MODEL SILABUS SATUAN PENDIDIKAN

A. Contoh Silabus Satuan Pendidikan Kelas VII Alokasi Waktu : 3 Jam Pelajaran / Minggu

Kompetensi Dasar	Materi Pokok dan Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian
<p>3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)</p> <p>4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)</p>	<p>Lari Jarak Pendek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Start Jongkok : <ol style="list-style-type: none"> a. Aba-aba “bersedia” b. Aba-aba “siap” c. Aba-aba “ ya” • Gerakan lari jarak pendek: <ol style="list-style-type: none"> a. Ayunan lengan b. Langkah kaki c. Posisi tubuh d. Pandangan • Memasuki garis <i>finish</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak spesifik lari jarak pendek yang terdiri atas gerak <i>start jongkok</i> pada saat aba-aba “bersedia”, “siap” dan “ya”, <i>gerakan lari jarak pendek</i> serta teknik <i>memasuki garis finish</i>) • Siswa mencoba dan melakukan gerak spesifik lari jarak pendek yang terdiri atas gerak <i>start jongkok</i> yaitu pada saat aba-aba “bersedia” siswa menempatkan diri pada start block dengan berat badan dibagi seimbang pada lutut belakang dan tangan. Lengan direntangkan selebar bahu dan tangan berada di belakang garis start. Ibu jari dan empat jari lainnya membentuk huruf “V”, bahu didorong ke depan sedikit melampaui tangan; aba-aba “siap” siswa mengangkat pinggulnya sehingga sudut kaki depan sekitar 80-90 derajat pada lutut dan sudut kaki belakang 110-130 derajat pada lutut. Berat badan secara seimbang ditopang oleh kedua tangan dan kaki yang menyentuh start block. Punggung dan kepala membentuk garis lurus dengan pandangan lurus ke depan; dan aba-aba “ya” siswa meluruskan kaki depan dengan kuat dan lutut kaki belakang digerakan ke depan. Lengan bergerak dengan cepat untuk mengimbangi gerakan kaki yang kuat, badan dicondongkan ke depan selama 5-6 meter pertama yang selanjutnya menggunakan posisi sprint dengan tubuh lebih tegak untuk sisa lomba; <i>gerakan lari jarak pendek</i> dimana lengan diayun ke depan dan ke belakang, tangan dan siku dibengkokkan, kaki 	<ul style="list-style-type: none"> • Penilaian kompetensi sikap melalui teknik observasi dalam bentuk jurnal • Penilaian kompetensi pengetahuan melalui tes lisan, tes tulis, penugasan dan atau portofolio tentang pengetahuan faktual, konseptual dan prosedural • Penilaian kompetensi keterampilan melalui teknik kinerja dan atau portofolio dengan disertai rubrik

Kompetensi Dasar	Materi Pokok dan Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian
		<p>digerakkan cepat dengan lutut diangkat tinggi, berat badan terpusat pada pinggang, semua otot badan rileks dan pandangan ke depan, serta teknik <i>memasuki garis finish</i> dengan cara lari terus tanpa menurunkan kecepatan lari, merebahkan bahu ke depan atau memiringkan salah satu bahu ke depan</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. Siswa memperagakan hasil belajar gerak spesifik lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama 	

B. Contoh Silabus Satuan Pendidikan Kelas VIII
Alokasi Waktu : 3 Jam Pelajaran / Minggu

Kompetensi Dasar	Materi Pokok dan Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian
<p>3.1 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional</p> <p>4.1 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional</p>	<p>Bolavoli:</p> <ul style="list-style-type: none"> Variasi <i>passing</i> bawah Variasi <i>passing</i> atas Variasi servis bawah Variasi servis atas Variasi <i>smash/spike</i> Variasi <i>block/bendungan</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik permainan bolavoli (<i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash/spike</i>, <i>block/bendungan</i>). Siswa membagi diri ke dalam delapan kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok <i>passing</i> bawah, kelompok <i>passing</i> atas, dan seterusnya). Di dalam kelompok ini setiap siswa 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- 	<ul style="list-style-type: none"> Penilaian kompetensi sikap melalui teknik observasi dalam bentuk jurnal Penilaian kompetensi pengetahuan melalui tes lisan, tes tulis, penugasan dan atau portofolio tentang pengetahuan faktual, konseptual dan prosedural Penilaian kompetensi keterampilan melalui teknik kinerja dan atau portofolio dengan disertai rubric

Kompetensi Dasar	Materi Pokok dan Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian
		<p>masing untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompoknya sendiri setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa menerima umpan balik secara individual maupun klasikal dari guru. Siswa mencoba tugas gerak spesifik permainan bolavoli ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama 	

C. Contoh Silabus Satuan Pendidikan Kelas IX
Alokasi Waktu : 3 Jam Pelajaran / Minggu

Kompetensi Dasar	Materi Pokok dan Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian
<p>3.4 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri</p> <p>4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri</p>	<p>Bela diri:</p> <ul style="list-style-type: none"> Variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah Variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan Variasi dan kombinasi kuda-kuda, tendangan dengan elakan Variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri (kuda-kuda dengan pola langkah; kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan; kuda-kuda, tendangan dengan elakan; kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan) Siswa mencoba dan melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri (kuda-kuda dengan pola langkah; kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan; kuda-kuda, tendangan dengan elakan; kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan) Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru Siswa memperagakan hasil belajar variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri ke dalam rangkaian gerakan sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri (kuda-kuda dengan pola langkah; 	<ul style="list-style-type: none"> Penilaian kompetensi sikap melalui teknik observasi dalam bentuk jurnal Penilaian kompetensi pengetahuan melalui tes lisan, tes tulis, penugasan dan atau portofolio tentang pengetahuan faktual, konseptual dan prosedural Penilaian kompetensi keterampilan melalui teknik kinerja, proyek dan atau portofolio yang disertai rubrik

		<p>kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan; kuda-kuda, tendangan dengan elakan; kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mencoba dan melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri (kuda-kuda dengan pola langkah; kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan; kuda-kuda, tendangan dengan elakan; kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan) • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru • Siswa memperagakan hasil belajar variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri ke dalam rangkaian gerakan sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama 	
--	--	---	--

IV. MODEL RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

A. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Kelas VII

Nama Sekolah	: SMP Model
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII/ Satu
Materi Pokok	: Lari Jarak Pendek
Alokasi Waktu	: 3 Jam Pelajaran (1 X Pertemuan)

I. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

- 3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.
 - 3.3.1 Menyebutkan teknik dasar lari jarak pendek
 - 3.3.2 Menjelaskan konsep start jongkok
- 4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional
 - 4.3.1 Melakukan teknik dasar start jongkok
 - 4.3.2 Melakukan teknik dasar lari jarak pendek
 - 4.3.3 Melakukan teknik dasar melewati garis finish
 - 4.3.4 Melakukan koordinasi gerak start jongkok, lari, dan melewati garis finish dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi

II. Tujuan Pembelajaran

Setelah menyimak informasi dan peragaan dari buku dan/atau model, siswa dapat :

1. menyebutkan teknik dasar lari jarak pendek dengan benar
2. menjelaskan cara melakukan start jongkok dengan benar
3. melakukan teknik dasar start jongkok dengan benar
4. melakukan teknik dasar lari jarak pendek dengan benar
5. melakukan teknik dasar melewati garis finish dengan benar
6. melakukan gerak koordinasi: start jongkok, teknik lari dan melewati garis finish dalam bentuk perlombaan lari cepat dengan peraturan yang dimodifikasi dan dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama

III. Materi Pembelajaran

1. Start lari jarak pendek
2. Teknik lari jarak pendek
3. Teknik melewati garis finish
4. Koordinasi gerak langkah kaki, ayunan lengan dan sikap tubuh pada lari jarak pendek
 - Materi lengkap dapat dilihat pada Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/MTs Kelas VII Kurikulum 2013, hal.162-174, Jakarta: Kemendikbud RI, 2016

IV. Metode Pembelajaran

1. Gaya mengajar : komando dan latihan
2. Metode pembelajaran : progresif
3. Pendekatan pembelajaran : saintifik

V. Media Pembelajaran

1. Stop watch
2. Peluit
3. Bendera
4. Startblock

VII. Sumber Belajar

1. Kemendikbud, Buku Guru Pendidikan jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/MTs Kurikulum 2013, Jakarta : Kemendikbud RI, 2016
2. Kemendikbud, Buku Siswa Pendidikan jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/MTs Kurikulum 2013, Jakarta : Kemendikbud RI, 2016

VIII. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan

- Guru membariskan peserta didik menjadi empat bersyaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- Guru atau siswa memimpin doa dilanjutkan dengan mengabsen.
- Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat,
- Guru menanyakan kepada peserta didik mengenai konsep lari jarak pendek secara umum, dengan memancing peserta didik menceritakan pengalamannya melakukan lari jarak pendek
- Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: start jongkok, teknik lari jarak pendek, teknik melewati garis finish
- Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat lari jarak pendek
- Menjelaskan teknik penilaian yang digunakan dalam pembelajaran lari jarak pendek

Kegiatan Inti

- Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak spesifik lari jarak pendek yang terdiri atas gerak *start jongkok* pada saat aba-aba “bersedia”, “siap” dan “ya”, *gerakan lari jarak pendek* serta teknik *memasuki garis finish*)
- Siswa mencoba dan melakukan gerak spesifik lari jarak pendek yang terdiri atas gerak *start jongkok* yaitu pada saat aba-aba “bersedia” siswa menempatkan diri pada start block dengan berat badan dibagi seimbang pada lutut belakang dan tangan. Lengan direntangkan selebar bahu dan tangan berada di belakang garis start. Ibu jari dan empat jari lainnya membentuk huruf “V”, bahu didorong ke depan sedikit melampaui tangan; aba-aba “siap” siswa mengangkat pinggulnya sehingga sudut kaki depan sekitar 80-90 derajat pada lutut dan sudut kaki belakang 110-130 derajat pada lutut. Berat badan secara seimbang ditopang oleh kedua tangan dan kaki yang menyentuh start block. Punggung dan kepala membentuk garis lurus dengan pandangan lurus ke depan; dan aba-aba “ya” siswa meluruskan kaki depan dengan kuat dan lutut kaki belakang digerakan ke depan. Lengan bergerak dengan cepat untuk mengimbangi gerakan kaki yang kuat, badan dicondongkan ke depan selama 5-6 meter pertama yang selanjutnya menggunakan posisi sprint dengan tubuh lebih tegak untuk sisa lomba; *gerakan lari jarak pendek* dimana lengan diayun ke depan dan ke belakang, tangan dan siku dibengkokkan, kaki digerakkan cepat dengan lutut diangkat tinggi, berat badan terpusat pada pinggang, semua otot badan rileks dan pandangan ke depan, serta teknik *memasuki garis finish* dengan

cara lari terus tanpa menurunkan kecepatan lari, merebahkan bahu ke depan atau memiringkan salah satu bahu ke depan

- Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.
- Siswa memperagakan hasil belajar gerak spesifik lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama

Kegiatan Penutup

Dalam kegiatan penutup, guru bersama peserta didik baik secara individual maupun kelompok melakukan refleksi dengan cara :

- menanyakan proses dan hasil pembelajaran yang telah dilakukan
- manfaat apa yang diperoleh dari pembelajaran tersebut
- memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;
- melakukan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pemberian tugas dalam bentuk pengetahuan, baik tugas individual maupun kelompok; dan
- menginformasikan rencana kegiatan pembelajaran untuk pertemuan berikutnya

IX. Penilaian Hasil Pembelajaran.

1. Penilaian kompetensi sikap spiritual dan sosial dengan teknik observasi dalam bentuk jurnal

Jurnal Penilaian Sikap

Nama Sekolah : SMP Model
 Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas/semester : VII/1
 Tahun Pelajaran : 2016/2017

No	Tanggal	Nama Siswa	Catatan Kejadian	Butir Sikap	Keterangan
1	16-11-2016	Bambang	Tidak mengikuti olahraga tanpa ijin	Disiplin	Prilaku negartif diberi peringatan bahwa jika tidak ikut olahraga harus lapor
2					
dst.					

2. Penilaian kompetensi pengetahuan dengan teknik tes tulis dalam bentuk uraian

**Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
 Soal Tes Tulis**

Nama :
 Kelas :

No	ASPEK DAN SOAL TES TULIS	Jawaban
1.	Fakta Sebutkan teknik lari jarak pendek!	

2.	Konsep Jelaskan cara melakukan start jongkok	
3.	Prosedur Jelaskan cara melakukan koordinasi gerak teknik dasar lari jarak pendek	

Kunci jawaban :

1. Teknik lari jarak pendek meliputi :

- a. teknik start jongkok
- b. teknik lari
- c. teknik melewati garis finish

Skor maksimal soal nomor 1 adalah 3 (tiga)

2. – Aba-aba” bersedia” :

- a. berjalan menuju balok start, letakkan satu kaki di depan dan kaki lainnya di belakang dengan berat badan dibagi seimbang pada lutut belakang dan tangan.
- b. lengan direntangkan selebar bahu dan tangan berada di belakang garis start.
- c. ibu jari dan empat jari lainnya membentuk huruf “V”, bahu didorong ke depan sedikit melampaui tangan; pandangan ke depan

- Aba-aba “siap” :

- a. mengangkat pinggul sehingga sudut kaki depan sekitar 80-90 derajat pada lutut dan sudut kaki belakang 110-130 derajat pada lutut.
- b. Berat badan secara seimbang ditopang oleh kedua tangan dan kaki yang menyentuh start block.
- c. Punggung dan kepala membentuk garis lurus dengan pandangan lurus ke depan

- Aba-aba “ya” :

- a. meluruskan kaki depan dengan kuat dan lutut kaki belakang digerakan ke depan.
- b. lengan bergerak dengan cepat untuk mengimbangi gerakan kaki yang kuat

Skor maksimal soal nomor 2 adalah 9 (sembilan)

3. Koordinasi teknik dasar lari jarak pendek :

- a. melakukan start jongkok dengan benar
- b. berlari dengan kecepatan maksimal
- c. ayunan lengan cepat mengikuti langkah kaki
- d. pandangan ke depan
- e. melewati garis finish dengan lari terus tanpa menurunkan kecepatan lari atau dengan merebahkan bahu ke depan

Skor maksimal soal nomor 3 adalah 5

Skor maksimal pengetahuan adalah 17 (tujuh belas)

Nilai Pengetahuan Siswa = skor yang diperoleh dibagi skor maksimal dikali 100

3. Penilaian kompetensi keterampilan dengan tes praktik

Peserta didik diminta untuk melakukan keterampilan gerak start, teknik lari, dan memasuki garis finish lari jarak pendek yang dilakukan berkelompok dalam bentuk perlombaan.

Nama :

Kelas :

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian			
		Baik (4)	Sedang (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Gerakan kaki saat berlari				
2.	Gerakan lengan saat berlari				
3.	Sikap badan saat berlari				
Skor Maksimal (12)					

Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Sikap gerakan kaki

Skor Baik jika :

- (a) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin
- (b) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat
- (c) lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan
- (d) lutut agak bengkok

Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Cukup jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap gerakan lengan

Skor Baik jika :

- (a) lengan diayun ke depan atas sebatas hidung
- (b) sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat
- (c) lengan diayunkan secara bergantian secara konsisten
- (d) lengan diayunkan ke depan dan ke belakang

Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Cukup jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap posisi badan

Skor Baik jika :

- (a) saat berlari badan rileks
- (b) kepala segaris punggung
- (c) pandangan ke depan
- (d) badan condong ke depan

Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor cukup jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 12

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: $SP/12 \times 100$

Mengetahui
Kepala SMP Model

Jakarta,
Guru Mata Pelajaran

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

B. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Kelas VIII

Nama Sekolah	: SMP Model
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VIII/ Satu
Materi Pokok	: Permainan Bola Voli
Alokasi Waktu	: 6 Jam Pelajaran (2 X Pertemuan)

I. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

- 3.1 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional
Pertemuan 1 :
 - 3.1.1 Menjelaskan konsep variasi pada permainan bola voli
 - 3.1.2 Menjelaskan manfaat service atas pada permainan bola voli
 - 3.1.3 Menjelaskan prosedur smash permainan bola voliPertemuan 2 :
 - 3.1.4 Menjelaskan konsep keterampilan bola voli
 - 3.1.5 Menjelaskan prosedur bendungan permainan bola voli
- 4.3 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional
Pertemuan 2 :
 - 4.1.1 Melakukan variasi passing bawah bola voli berpasangan
 - 4.1.2 Melakukan variasi service tangan bawah bola voli
 - 4.1.3 Melakukan variasi smash bola voliPertemuan 2 :
 - 4.1.4 Melakukan variasi passing atas bola voli berpasangan
 - 4.1.5 Melakukan variasi service tangan atas bola voli
 - 4.1.6 Melakukan kombinasi service, passing atas dan passing bawah bawah dalam permainan bola voli sederhana

II. Tujuan Pembelajaran

Pertemuan 1 :

Setelah menyimak informasi dan peragaan dari buku dan/atau model, siswa dapat :

1. menjelaskan konsep variasi permainan bola voli dengan benar
2. menjelaskan manfaat service bola voli dengan benar
3. menjelaskan prosedur smash bola voli dengan benar
4. melakukan variasi passing bawah bola voli dengan baik
5. melakukan variasi service tangan bawah bola voli dengan baik
6. melakukan variasi smash bola voli dengan baik

Pertemuan 2 :

7. menjelaskan konsep keterampilan bola voli dengan benar
8. menjelaskan prosedur bendungan permainan bola voli dengan baik
9. melakukan variasi passing atas bola voli dengan baik
10. melakukan variasi service atas bola voli dengan baik
11. melakukan kombinasi service bawah, passing atas dan passing bawah dalam permainan sederhana

III. Materi Pembelajaran

- Variasi *passing* bawah

- Variasi *passing* atas
- Variasi servis bawah
- Variasi servis atas
- Variasi smash/*spike*
- Variasi *block*/ bendungan
- Materi lengkap dapat dilihat pada Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/MTs Kelas VIII Kurikulum 2013, Jakarta: Kemendikbud RI, 2016

IV. Metode Pembelajaran

1. Gaya mengajar : komando dan latihan
2. Metode pembelajaran : progresif
3. Pendekatan pembelajaran : saintifik

V. Media Pembelajaran

1. Bola voli
2. Stop watch
2. Peluit
3. Bendera

VI. Sumber Belajar

1. Kemendikbud, Buku Guru Pendidikan jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/MTs Kurikulum 2013 Kelas VIII, Jakarta : Kemendikbud RI, 2016
2. Kemendikbud, Buku Siswa Pendidikan jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/MTs Kurikulum 2013 Kelas VIII, Jakarta : Kemendikbud RI, 2016

VII. Langkah-Langkah Pembelajaran

Pertemuan 1

Kegiatan Pendahuluan

- Guru membariskan peserta didik menjadi empat bersyaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- Guru atau siswa memimpin doa dilanjutkan dengan mengabsen.
- Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat,
- Guru menanyakan kepada peserta didik mengenai konsep bermain bola voli secara umum, dengan memancing peserta didik menceritakan pengalamannya bermain bola voli.
- Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: permainan bola besar dengan bermain bola voli; passing atas, passing bawah, dan servis atas.
- Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan bermain bola voli
- Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi bola voli, baik kompetensi sikap, pengetahuan dan keterampilan mengenai konsep passing atas, passing bawah, servis bawah dan atas, prosedur melakukan passing, servis atas menggunakan observasi dan tes tertulis, terkait keterampilan; passing atas, passing bawah, servis atas, dan bermain bola voli dengan peraturan yang disederhanakan.

Kegiatan Inti

- Peserta didik melakukan aktivitas pertama dengan mengamati gambar dan atau peragaan tentang operan (passing) bawah, operan (passing) atas, servis tangan bawah dan smash yang disediakan dan dilakukan oleh guru dan atau peserta didik, kemudian mencatat hal-hal yang belum diketahui terkait dengan posisi kedua tangan, lengan, kaki, lutut, tumit, pandangan mata, arah datangnya bola

- Peserta didik merumuskan pertanyaan terkait hal-hal yang belum/ingin diketahui tentang gambar yang diamati, seperti; konsep dan prosedur passing bawah, konsep dan prosedur service tangan bawah, konsep dan prosedur smash.
- Peserta didik mencari data mengenai cara passing bawah, servis tangan bawah dan smash bola voli yang benar dengan mencoba-coba dan/atau mengamati kembali cara melakukan passing bawah, servis tangan bawah dan smash melalui sumber belajar yang ada.
- Aktivitas belajar variasi passing bawah, peserta didik mencoba melakukan mengayun bola/passing bawah dengan kedua lengan lurus dan rapat bola dilambung teman dari depan dilakukan secara berpasangan atau kelompok, tahap pertama di tempat, tahap kedua maju, mundur, dan menyamping. Selanjutnya peserta didik mencoba melakukan passing bawah/ kedua lengan lurus, lakukan bertiga atau berempat dengan seorang membagi bola secara bergantian, Tahap pertama dilakukan di tempat, dan tahap kedua peserta didik setelah melakukan gerakan passing berpindah tempat.
- Aktivitas belajar variasi service tangan bawah, peserta didik mencoba melakukan sikap persiapan service dengan posisi kakikiri di depan dan kaki kanan di belakang, tangan kiri memegang bola; lalu ayunkan lengan kanan ke belakang diteruskan kembali ke depan bersamaan tangan kiri melambungkan bola lalu dipukul dengan tangan kanan ke arah depan atas dengan pandangan mengikuti arah bola. Variasi latihan dilakukan dengan jarak 3 meter, 6 meter hingga 9 meter yang dilakukanj secara berpasangan atau berkelompok.
- Aktivitas belajar smash, peserta didik mencoba memukul bola ke depan bawah dengan menggunakan telapak tangan, bola dilambungkan sendiri yang dilakukan secara berpasangan dengan sikap kaki melangkah menghadap arah pukulan (pasangan). Lambungkan bola ke atas depan dengan tangan kiri lalu pukul dengn tangan kanan saat bola turun dalam jangkauan lengan di atas depan kepala. Variasi latihan dilakukan dengn tangan kiri dengan bola dilambungkan oleh teman atau guru, baik tanpa net atau menggunakan net, dilakukan tanpa awalan mauoun dengan awalan.
- Siswa menerima umpan balik secara individual maupun klasikal dari guru..
- Siswa mencoba tugas gerak spesifik permainan bolavoli ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama

Kegiatan Penutup

- Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh materi
- Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.
- Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan
- Tindak lanjut dan penjelasan materi minggu depan
- Guru memberikan tugas yang terkait dengan pembelajaran hari ini dan pembelajaran yang akan datang yaitu pertandingan bola voli antar kelompok dengan peraturan yang dimodifikasi, oleh karena itu tiap kelompok ditugaskan untuk berlatih.
- Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaannya masing-masing.
- Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Pertemuan 2

Kegiatan Pendahuluan

- Guru membariskan peserta didik menjadi empat bersyaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik..
- Guru atau siswa memimpin doa dilanjutkan dengan mengabsen.
- Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat..
- Guru menanyakan kepada peserta didik mengenai konsep bermain bola voli secara umum, dengan memancing peserta didik menceritakan pengalamannya bermain bola voli..
- Guru menyampaikan cakupan materi lanjutan yang akan dipelajari yaitu: permainan bola voli passing atas, servis atas dan bendungan.
- Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan bermain bola voli
- Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi bola voli, baik kompetensi sikap, pengetahuan dan keterampilan mengenai konsep passing atas, passing bawah, servis bawah dan atas, prosedur melakukan passing, servis atas menggunakan observasi dan tes tertulis, terkait keterampilan; passing atas, passing bawah, servis atas, dan bermain bola voli dengan peraturan yang disederhanakan.

Kegiatan Inti

- Peserta didik melakukan aktivitas pertama dengan mengamati gambar dan atau peragaan tentang operan (passing)atas, servis atas dan bendungan yang disediakan dan dilakukan oleh guru dan atau peserta didik
- Peserta didik merumuskan pertanyaan terkait hal-hal yang belum/ingin diketahui tentang gambar yang diamati, seperti; konsep dan prosedur passing atas, konsep dan prosedur service atas, konsep dan prosedur bendungan dalam permainan bola voli.
- Peserta didik mencari data mengenai cara melakukan latihan passing atas, servis atas dan bendungan pada permainan bola voli yang benar dengan mencoba-coba dan/atau mengamati kembali cara melakukan passing atas, servis atas dan bendungan melalui sumber belajar yang ada.
- Aktivitas *passing* atas/mendorong bola menggunakan kedua tangan langsung. Tahap pertama dilakukan di tempat, dan tahap kedua peserta didik setelah melakukan gerakan passing berpindah tempat. Aktivitas bermain mendorong bola menggunakan kedua tangan, bola dilambung teman dari arah depan, dapat dilakukan secara berpasangan atau kelompok/beregu..
- Aktivitas service atas, peserta didik memukul-mukul bola ke lantai menggunakan telapak tangan dengan jari-jari dibuka dan pergelangan tangan diaktifkan. Tahap pertama dilakukan di tempat, dan tahap kedua dilakukan sambil bergerak maju, mundur dan menyamping kanan, kiri. Peserta didik mencoba memukul bola dengan telapak tangan dan jari diregangkan bola tergantung, dilakukan secara individu atau kelompok. Peserta didik memukul bola dengan telapak tangan dan jari diregangkan bola dipantulkan sendiri, dilakukan secara individu atau kelompok. Peserta didik melakukan pukulan servis atas melewati atas net/tali, peserta didik dibagi dua kelompok (Kel.A,= servis atas dan B= menangkap bola), berdiri kedua kaki posisi melangkah, bola dipegang dua tangan depan badan, fokus pandangan ke arah pukulan dilakukan secara individu atau kelompok.
- Aktivitas bendungan,diawali dengan sikap berdiri menghadap net, kedua kaki

dibuka lebar, lutut direndahkan, lengan di depan dada dengan siku ditekuk dan pandangan ke arah bola. Gerakannya kedua kaki menolak bersamaan tegak lurus, kedua lengan diluruskan ke atas dengan jarak kedua lengan kurang dari diameter bola jari-jari tangan terbuka dan posisi pergelangan tangan sesuai arah bola. Sikap akhir mendarat kedua lutut direndahkan, berat badan pada kedua ujung telapak kaki, lengan di depan badan dengan siku ditekuk serta pandangan ke arah bola. Variasi latihan dapat dilakukan dengan sambil duduk, formasi berbanjar menghadap net, berpasangan dengan berhadapan dan lain-lain.

- Siswa menerima umpan balik secara individual maupun klasikal dari guru.
- Siswa mencoba tugas gerak spesifik permainan bolavoli ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama

Kegiatan Penutup

- Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh materi
- Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.
- Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan
- Tindak lanjut dan penjelasan materi minggu depan
- Guru memberikan tugas yang terkait dengan pembelajaran hari ini dan pembelajaran yang akan datang yaitu pertandingan bola voli antar kelompok dengan peraturan yang dimodifikasi, oleh karena itu tiap kelompok ditugaskan untuk berlatih.
- Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaannya masing-masing.
- Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

VIII. Penilaian Hasil Pembelajaran.

1. Penilaian kompetensi sikap spiritual dan sosial dengan teknik observasi dalam bentuk jurnal

Jurnal Penilaian Sikap

Nama Sekolah : SMP Model
 Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas/semester : VIII/1
 Tahun Pelajaran : 2016/2017

No	Tanggal	Nama Siswa	Catatan Kejadian	Butir Sikap	Keterangan
1	16-11-2016	Bambang	Tidak mau mengembalikan bola pada tempat semula	Tanggung jawab	Prilaku negartif diberi peringatan bahwa jika telah diberi tugas mengembalikan

					bola maka harus dilaksanakan
2					
dst.					

2. Penilaian kompetensi pengetahuan dengan teknik tes tulis dalam bentuk uraian

Instrumen Penilaian Kompetensi Pengetahuan

Bentuk Soal Uraian

Nama Peserta didik :

Kelas/Semester :

Hari/Tanggal Tes :

Butir Soal Pengetahuan :

Jawablah pertanyaan berikut dengan singkat dan tepat.

1. Bagaimana prosedur melakukan passing atas yang benar?
2. Bagaimana prosedur melakukan passing bawah yang benar?
3. Apa fungsi servis dalam permainan bola voli?
4. Kapan gerak dasar passing atas dan passing bawah digunakan?

Petunjuk penilaian

- Skor 4: jika peserta didik mampu menjawab *empat* jawaban dengan benar
- Skor 3: jika peserta didik mampu menjawab *tiga* jawaban dengan benar
- Skor 2: jika peserta didik mampu menjawab *dua* jawaban dengan benar
- Skor 1: jika peserta didik mampu menjawab *satu* jawaban dengan benar

NO.	SOAL	KUNCI JAWABAN	SKOR
1	Bagaimana prosedur melakukan passing atas yang benar?	<ol style="list-style-type: none"> 1. berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu atau posisi melangkah, 2. kedua lutut dan pinggul direndahkan, 3. dorong bola ke arah teman yang berada di hadapannya dengan kedua tangan ke depan atas 4. bersamaan kedua tumit, lutut dan pinggul naik 	4
2	Bagaimana prosedur melakukan passing bawah yang benar?	<ol style="list-style-type: none"> 1. berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu atau posisi melangkah, 2. kedua lutut dan pinggul direndahkan, kedua lengan lurus dan rapat di tempatkan di bawah bola 3. dorongkan kedua lengan ke arah bola 4. bersamaan kedua tumit, lutut dan pinggul naik 	4
3	Apa fungsi servis dalam permainan bola voli?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Awalan permainan 2. Serangan 3. Menyajikan bola 4. Memperoleh poin 	4
4	Bilamana passing atas dan passing bawah digunakan dalam permainan bola voli?	Passing atas: Jika bola datang dari arah depan, di atas kepala Passing bawah: Jika bola datang dari arah depan, di bawah dada	2
	Jumlah skor maksimal		10

Nilai Pengetahuan Peserta Didik = Skor yang diperoleh dibagi skor maksimal dikali 100

3. Penilaian Keterampilan menggunakan tes praktik (unjuk kerja)

Instrumen Penilaian Kompetensi Keterampilan

Petunjuk Penilaian

Penilaian keterampilan dilakukan dalam bentuk tes praktik, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan. Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup= 2 Kurang = 1).

Butir soal keterampilan :

Lakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar pada aktivitas permainan bolavoli:

1. Passing atas dan bawah secara berpasangan.
2. Servis atas, passing bawah, passing atas secara berpasangan dan kelompok.

Lembar Observasi

Penilaian Kompetensi Keterampilan

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak																Jumlah Skor	Nilai
		Kualitas Gerakan																	
		Passing atas				Passing bawah				Servis Atas				Variasi passing					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ahmad																		
2	Bambang																		
3	Novi																		
4	Dst.																		
Skor Max = 16																			
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 100																			

Pedoman Penskoran

No.	Keterampilan Gerak	Kriteria kualitas gerakan
1.	Passing Atas	<ul style="list-style-type: none"> • Perkenaan bola pada ujung jari tangan memantul. • Arah bola tepat ke sasaran. • Bola sampai ke sasaran • Pasangan bisa menerima bola
2.	Passing Bawah	<ul style="list-style-type: none"> • Perkenaan bola pada kedua lengan bawah memantul. • Arah bola tepat ke sasaran • Bola sampai ke sasaran • Sasaran bisa menerima bola
3.	Servis Atas	<ul style="list-style-type: none"> • Bola di pukul dengan tangan dari ayunan atas • Bola melewati net • Bola sampai ke sasaran
4.	Variasi passing	<ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan jenis passing sesuai arah datangnya bola • Bola sampai ke sasaran

Keterangan :

Skor 4 : apabila dilakukan dengan sangat sempurna

Skor 3 : apabila dilakukan dengan sempurna

Skor 2 : apabila dilakukan dengan cukup sempurna

Skor 1 : apabila dilakukan dengan kurang sempurna

Perolehan Nilai Keterampilan = skor yang diperoleh dibagi skor maksimal dikali 100

Mengetahui

Kepala SMP Model

Jakarta,

Guru Mata Pelajaran

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

C. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Kelas IX

Nama Sekolah	: SMP Model
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IX/ Satu
Materi Pokok	: Beladiri Pencak silat
Alokasi Waktu	: 6 Jam Pelajaran (2 X Pertemuan)

I. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

3.4 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri

Pertemuan 1 :

3.4.1 Menyebutkan bentuk-bentuk variasi dan kombinasi latihan pencak silat

3.4.2 Menjelaskan konsep serangan pada beladiri pencak silat

Pertemuan 2 :

3.4.4 Menjelaskan konsep bela pada beladiri pencak silat

3.4.5 Menjelaskan prosedur variasi dan kombinasi serangan tangan dan kaki

4.4 mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri

Pertemuan 1 :

4.4.1 Melakukan berbagai variasi dan kombinasi pukulan dengan tangkisan dan tangkapan

4.4.2 Melakukan berbagai variasi dan kombinasi tendangan dengan elakan dan kunci

Pertemuan 2 :

4.4.3 Melakukan beberapa variasi dan kombinasi pukulan, tangkisan, tendangan dan elakan

4.4.4 Melakukan variasi dan kombinasi rangkaian sederhana gerakan pencak silat

II. Tujuan Pembelajaran

Pertemuan 1 :

Setelah menyimak informasi dan peragaan dari buku dan/atau model, siswa dapat :

1. menjelaskan beberapa bentuk latihan variasi dan kombinasi pada pencak silat dengan benar

2. menjelaskan konsep serangan pada pencak silat dengan benar

3. menjelaskan prosedur serangan dengan dengan lengan pada pencak silat dengan benar

4. melakukan beberapa variasi dan kombinasi pukulan dengan tangkisan dan tangkapan dengan baik

5. melakukan beberapa variasi dan kombinasi tendangan dengan elakan dan kunci dengan baik

Pertemuan 2 :

6. menjelaskan konsep bela pada pencak silat dengan benar

7. menjelaskan prosedur variasi dan kombinasi serangan tungkai pada pencak silat dengan baik

9. melakukan beberapa variasi dan kombinasi pukulan, tangkisan, tendangan dan elakan dengan baik

10. melakukan variasi dan kombinasi rangkaian sederhana gerakan pencak silat dengan baik

III. Materi Pembelajaran

Bela diri pencak silat :

- Variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah
- Variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan dan tangkapan
- Variasi dan kombinasi kuda-kuda, tendangan dengan elakan dan kuncian
- Variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan
- Variasi dan kombinasi rangkaian sederhana gerakan pencak silat

IV. Metode Pembelajaran

Gaya mengajar : penugasan dan latihan
 Metode mengajar : progresif
 Pendekatan mengajar : saintifik

V. Media Pembelajaran

1. Peching oval (samsak)
2. Body protector
2. Stop watch
2. Peluit

VI. Sumber Belajar

1. Sucipto, Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Pencak Silat Dirjendikdasmen dan Dirjen Olahraga Kemendiknas, Jakarta : Dirjen Olahraga, 2001
2. Erwin Setyo Kriswanto, Pencak Silat, Yogyakarta : Pustaka Baru Press, 2015

VII. Langkah-Langkah Pembelajaran

Pertemuan 1

Kegiatan Pendahuluan

- Berbaris, member salam, berdoa dan mengabsen
- Guru menanyakan kondisi kesehatan fisik peserta didik, jika ada yang sakit maka yang bersangkutan duduk di pinggir lapangan
- Guru menanyakan “ siapakah atlit silat Indonesia yang pernah juara dunia ? atau teknik dasar apa saja yang harus dikuasai agar bisa beladiri pencak silat ?
- Guru memotivasi peserta didik misalnya dengan menyampaikan bahwa dengan bisa silat maka banyak manfaat yang diperoleh atau didapat
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan hari ini yang meliputi teknik pembelaan dan teknik serangan (tangan dan kaki)
- Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran ini secara perorangan, pasangan atau kelompok, membagikan lembar kerja siswa, mengatur giliran latihan (peran) dan melakukan penilaian proses dan hasil belajar
- Guru meminta seroang peserta didik untuk memimpin pemanasan yang mengarah pada tujuan pembelajaran yang ingin dicapai (indicator)

Kegiatan Inti

- Peserta didik dengan pasangannya membaca teks dan mengamati gambar atau video tentang berbagai keterampilan gerak tentang variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah, variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan dan tangkapan, serta variasi dan kombinasi kuda-kuda, tendangan dengan elakan dan kuncian dalam beladiri beladiri pencak silat pada lembar kerja siswa atau video yang diperkuat dengan peragaan peserta didik yang dianggap mampu
- Peserta didik saling mengajukan pertanyaan (berdiskusi) dengan pasangannya terkait dengan apa-apa yang diamati yang dianggap belum jelas atau untuk menambah pemahaman mengenai tugas gerak yang akan dilakukannya
- Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak yang meliputi variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah, variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan dan tangkapan, serta variasi dan kombinasi kuda-kuda, tendangan dengan elakan dan kuncian dalam beladiri beladiri pencak silat secara berpasangan atau

berkelompok secara bergantian hingga peserta didik mendapatkan informasi tentang konsep melakukan gerakan silat tersebut di atas secara benar, lancar, terkontrol dan koordinatif. Selama latihan mencoba tersebut, peserta didik saling mengoreksi kesalahan temannya dan menyampaikan hasil belajar temannya yang sudah baik. Selama melakukan tugas gerak tersebut, para peserta didik juga harus menunjukkan sikap disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh dan kerjasama dalam berlatih

- Peserta didik membandingkan antara gerakan yang dilakukan temannya (pelaku) dengan informasi yang ada di lembar tugas siswa atau informasi yang disampaikan gurunya secara bergantian yang selanjutnya peserta didik tersebut berusaha menyimpulkan berbagai informasi yang didapat untuk perbaikan baik pada aspek pengetahuan maupun keterampilan geraknya
- Peserta didik secara berpasangan atau berkelompok mempraktikkan atau memperagakan keterampilan gerak pencaksilat yang meliputi variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah; variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan dan tangkapan; serta variasi dan kombinasi kuda-kuda, tendangan dengan elakan dan kunci dengan menunjukkan sikap disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh dan kerjasama

Kegiatan Penutup

- Salah satu peserta didik dengan bimbingan guru melakukan latihan pendinginan (penutup) dan selalu mengingatkan akan manfaat latihan tersebut
- Guru menyampaikan kemajuan belajar yang telah dicapai secara umum dan menjelaskan kesalahan-kesalahan yang masih sering dilakukan sebagian peserta didik
- Bersama peserta didik melakukan refleksi dan kesimpulan
- Memberikan informasi dan tugas untuk pertemuan berikutnya

Pertemuan 2

Kegiatan Pendahuluan

- Berbaris, member salam, berdoa dan mengabsen
- Guru menanyakan kondisi kesehatan fisik peserta didik, jika ada yang sakit maka yang bersangkutan duduk di pinggir lapangan
- Guru memotivasi peserta didik misalnya dengan menyampaikan bahwa dengan bisa silat maka banyak manfaat yang diperoleh atau didapat
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan hari ini yang meliputi teknik pembelaan dan teknik serangan (tangan dan kaki)
- Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran ini secara perorangan, pasangan atau kelompok, membagikan lembar kerja siswa, mengatur giliran latihan (peran) dan melakukan penilaian proses dan hasil belajar
- Guru meminta seroang peserta didik untuk memimpin pemanasan yang mengarah pada tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.

Kegiatan Inti

- Peserta didik dengan pasangannya membaca teks dan mengamati gambar atau video tentang berbagai keterampilan gerak tentang variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan serta variasi dan kombinasi rangkaian sederhana gerakan pencaksilat pada lembar kerja siswa atau video yang diperkuat dengan peragaan peserta didik yang dianggap mampu
- Peserta didik saling mengajukan pertanyaan (berdiskusi) dengan pasangannya terkait dengan apa-apa yang diamati yang dianggap belum jelas atau untuk menambah pemahaman mengenai tugas gerak yang akan dilakukannya
- Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak yang meliputi variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan serta variasi dan kombinasi rangkaian sederhana gerakan pencaksilat secara berpasangan atau berkelompok secara bergantian hingga peserta didik mendapatkan informasi tentang konsep melakukan gerakan silat tersebut di atas secara benar, lancar, terkontrol dan koordinatif. Selama latihan mencoba tersebut, peserta didik saling mengoreksi kesalahan temannya dan menyampaikan hasil belajar temannya yang sudah baik. Selama melakukan tugas

gerak tersebut, para peserta didik juga harus menunjukkan sikap disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh dan kerjasama dalam berlatih

- Peserta didik membandingkan antara gerakan yang dilakukan temannya (pelaku) dengan informasi yang ada di lembar tugas siswa atau informasi yang disampaikan gurunya secara bergantian yang selanjutnya peserta didik tersebut berusaha menyimpulkan berbagai informasi yang didapat untuk perbaikan baik pada aspek pengetahuan maupun keterampilan gerakannya
- Peserta didik secara berpasangan atau berkelompok mempraktikkan atau memperagakan keterampilan gerak pencaksilat yang meliputi variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan serta variasi dan kombinasi rangkaian sederhana gerakan pencaksilat dengan menunjukkan sikap disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh dan kerjasama

Kegiatan Penutup

- Melaksanakan penilaian hasil pembelajaran
- Salah satu peserta didik dengan bimbingan guru melakukan latihan pendinginan (penutup) dan selalu mengingatkan akan manfaat latihan tersebut
- Guru menyampaikan kemajuan belajar yang telah dicapai secara umum dan menjelaskan kesalahan-kesalahan yang masih sering dilakukan sebagian peserta didik
- Bersama peserta didik melakukan refleksi dan kesimpulan
- Memberikan informasi dan tugas untuk pertemuan berikutnya

VIII. Penilaian Hasil Pembelajaran.

1. Penilaian kompetensi sikap spiritual dan sosial dengan teknik observasi dalam bentuk jurnal

Jurnal Penilaian Sikap

Nama Sekolah : SMP Model
 Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas/semester : IX/1
 Tahun Pelajaran : 2016/2017

No	Tanggal	Nama Siswa	Catatan Kejadian	Butir Sikap	Keterangan
1	16-11-2016	Setiabudi	Rajin memimpin latihan pemanasan	Tanggung jawab	Tetap diberikan motivasi supaya lebih rajin
2					
dst.					

2. Penilaian kompetensi pengetahuan dengan teknik tes tulis dalam bentuk uraian

Instrumen Penilaian Kompetensi Pengetahuan

Bentuk Soal Uraian

Nama Peserta didik :
 Kelas/Semester :
 Hari/Tanggal Tes :

Butir Soal Pengetahuan :

Jawablah pertanyaan berikut dengan singkat dan tepat.

1. Sebutkan 4 macam variasi dan kombinasi latihan teknik pencaksilat?
2. Jelaskan konsep serangan pada beladiri pencaksilat?
3. Jelaskan konsep belaun pada beladiri pencaksilat?

4. Jelaskan prosedur variasi dan kombinasi serangan dengan lengan/tangan dan tungkai/kaki pada beladiri pencaksilat ?

Petunjuk penilaian

- Skor 4: jika peserta didik mampu menjawab *empat* jawaban dengan benar
- Skor 3: jika peserta didik mampu menjawab *tiga* jawaban dengan benar
- Skor 2: jika peserta didik mampu menjawab *dua* jawaban dengan benar
- Skor 1: jika peserta didik mampu menjawab *satu* jawaban dengan benar

NO	SOAL	KUNCI JAWABAN	SKOR
1	Sebutkan 4 macam variasi dan kombinasi latihan teknik pencaksilat	<ul style="list-style-type: none"> • Maju tendangan sabit – maju sikuan datar – maju pukul bandul depan • Maju pukul lurus kanan - maju lutut depan – maju tendangan lurus • Maju pukul lurus – mundur tangkis ke dalam – maju tendangan sabit • Maju tendangan lurus – mundur tangkisan bawah – maju sikuan atas 	4
2	Jelaskan konsep serangan pada beladiri pencaksilat dan berikan contohnya?	<ul style="list-style-type: none"> • Serangan adalah usaha pembelaan dengan menggunakan lengan/tangan dan tungkai/kaki untuk mengenai sasaran pada tubuh lawan • Serangan dengan lengan/tangan yang disebut pukulan • Serangan dengan tungkai/kaki yang disebut tendangan 	4
3	Jelaskan konsep belaun pada beladiri pencaksilat dan berikan contoh?	<ul style="list-style-type: none"> • Belaun adalah usaha membela diri dari serangan lawan; contohnya : • Hindaran yaitu upaya memindahkan tubuh yang menjadi sasaran serangan lawan dengan cara melangkah • Elakan yaitu usaha pembelaan dengan posisi kaki tidak berpindah • Tangkisan yaitu usaha pembelaan dengan cara kontak langsung bagian anggota badan dengan serangan 	4
4	Jelaskan prosedur variasi dan kombinasi serangan tungkai, sikuan dan pukulan pada beladiri pencaksilat ?	<ul style="list-style-type: none"> • Sikap awal kuda-kuda depan sejajar, tangan searah dengan kaki • Melangkah sambil melakukan serangan tungkai (tendangan) baik ke depan, ke atas atau ke samping • Dilanjutkan dengan sikuan ke depan, ke bawah atau siku serong • Diakhiri dengan pukulan tinju, tebas atau pukulan bandul 	4
	Jumlah skor maksimal		16

Nilai Pengetahuan Peserta Didik = Skor yang diperoleh dibagi skor maksimal dikali 100

3. Penilaian Keterampilan menggunakan tes praktik (unjuk kerja)

Instrumen Penilaian Kompetensi Keterampilan

Petunjuk Penilaian

Penilaian keterampilan dilakukan dalam bentuk tes praktik, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan. Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup= 2 Kurang = 1).

Butir soal keterampilan :

Lakukan variasi dan kombinasi aktivitas beladiri pencak silat sebagai berikut:

1. variasi dan kombinasi pukulan dengan tangkisan
2. variasi dan kombinasi tendangan dengan elakan
3. variasi dan kombinasi pukulan, tangkisan, tendangan dan elakan
4. variasi dan kombinasi rangkaian sederhana gerakan pencak silat

**Lembar Observasi
Penilaian Kompetensi Keterampilan**

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak																Jumlah Skor	Nilai
		Kualitas Gerakan																	
		Kombinasi pukulan dengan tangkisan				Kombinasi tendangan dengan elakan				Kombinasi pukulan, tangkisan, tendangan dan elakan				Rangkaian gerakan sederhana					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ahmad																		
2	Bambang																		
3	Novi																		
4	Dst.																		
Skor Max = 16																			
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 100																			

Pedoman Penskoran

No.	Keterampilan Gerak	Kriteria Kualitas Gerakan
1.	Variasi dan kombinasi pukulan dengan tangkisan	<ul style="list-style-type: none"> • Sikap pasang satu dengan kuda-kuda depan dimana posisi kaki depan belakang dalam satu garis dan berat badan pada kaki depan • Melakukan variasi pukulan (lurus atau tebasan) <ul style="list-style-type: none"> - Pukulan lurus mengarah ke depan dengan tangan mengepal, tangan satunya melindungi dada, saat memukul kepala tangan menghadap ke bawah - Pukulan tebasan dengan satu atau dua telapak tangan terbuka dengan perkenaan sisi telapak tangan luar, arah lintasan dari luar ke dalam dengan sasaran muka, leher atau pinggang • Pukulan tersebut di atas dikombinasikan dengan tangkisan (dalam dan bawah) <ul style="list-style-type: none"> - Tangkisan dalam satu tangan dilakukan dari luar ke dalam untuk menangkis serangan lurus dengan perkenaan pada lengan bawah bagian luar, tangan lain melindungi dada - Tangkisan bawah dilakukan dari atas ke bawah di depan dada dengan perkenaan lengan bawah bagian luar dan tangan lain melindungi dada • Variasi dan kombinasi gerakan tersebut dilakukan sambil melangkah lurus dan atau segi empat
2.	Variasi dan kombinasi tendangan dengan elakan	<ul style="list-style-type: none"> • Sikap pasang dua dimana posisi kedua kaki satu garis, kaki depan membuka, lutut tidak menempel dan kaki belakang jinjit • Melakukan variasi tendangan (lurus dan sabit) <ul style="list-style-type: none"> - Tendangan lurus menggunakan ujung kaki dengan meluruskan tungkai ke arah depan, bagian kaki yang mengenai sasaran adalah pangkal bagian dalam jari-jari kaki dengan posisi badan menghadap ke depan - Tendangan sabit dilakukan dari samping melengkung seperti sabit dengan perkenaan bagian punggung telapak • Tendangan tersebut di atas dikombinasikan dengan elakan (samping dan bawah)

		<ul style="list-style-type: none"> - Elakan samping dengan memindahkan berat badan ke samping kanan atau kiri dari kuda-kuda tengah tanpa memindahkan telapak kaki, sikap tangan waspada di depan dada - Elakan bawah dengan merendahkan tubuh dari serangan lawan dimana sikap tungkai tanpa memindahlan telapan kaki, sikap tangan waspada di depan dada • Variasi dan kombinasi gerakan tersebut dilakukan sambil melangkah lurus dan atau segi empat
3.	Variasi dan kombinasi pukulan, tangkisan, tendangan dan elakan	<ul style="list-style-type: none"> • Sikap pasang satu dengan kuda-kuda depan dimana posisi kaki depan belakang dalam satu garis dan berat badan pada kaki depan • Melakukan variasi pukulan (lurus atau tebasan) <ul style="list-style-type: none"> - Pukulan lurus mengarah ke depan dengan tangan mengepal, tangan satunya melindungi dada, saat memukul kepalan tangan menghadap ke bawah - Pukulan tebasan dengan satu atau dua telapak tangan terbuka dengan perkenaan sisi telapak tangan luar, arah lintasan dari luar ke dalam dengan sasaran muka, leher atau pinggang • Dilanjutkan dengan tangkisan (dalam dan bawah) <ul style="list-style-type: none"> - Tangkisan dalam satu tangan dilakukan dari luar ke dalam untuk menangkis serangan lurus dengan perkenaan pada lengan bawah bagian luar, tangan lain melindungi dada - Tangkisan bawah dilakukan dari atas ke bawah di depan dada dengan perkenaan lengan bawah bagian luar dan tangan lain melindungi dada • Dilanjutkan variasi tendangan (lurus dan sabit) <ul style="list-style-type: none"> - Tendangan lurus menggunakan ujung kaki dengan meluruskan tungkai ke arah depan, bagian kaki yang mengenai sasaran adalah pangkal bagian dalam jari-jari kaki dengan posisi badan menghadap ke depan - Tendangan sabit dilakukan dari samping melengkung seperti sabit dengan perkenaan bagian punggung telapak • Diakhiri dengan elakan (samping dan bawah) <ul style="list-style-type: none"> - Elakan samping dengan memindahkan berat badan ke samping kanan atau kiri dari kuda-kuda tengah tanpa memindahkan telapak kaki, sikap tangan waspada di depan dada - Elakan bawah dengan merendahkan tubuh dari serangan lawan dimana sikap tungkai tanpa memindahlan telapan kaki, sikap tangan waspada di depan dada
4.	Rangkaian gerak pukulan, tangkisan dan tendangan pada beladiri pencak silat	<ul style="list-style-type: none"> • Sikap pasang satu dengan kuda-kuda depan dimana posisi kaki depan belakang dalam satu garis dan berat badan pada kaki depan • Melakukan variasi pukulan (lurus atau tebasan) <ul style="list-style-type: none"> - Pukulan lurus mengarah ke depan dengan tangan mengepal, tangan satunya melindungi dada, saat memukul kepalan tangan menghadap ke bawah - Pukulan tebasan dengan satu atau dua telapak tangan terbuka dengan perkenaan sisi telapak tangan luar, arah lintasan dari luar ke dalam dengan sasaran muka, leher atau pinggang • Pukulan tersebut di atas dikombinasikan dengan tangkisan (dalam dan bawah) <ul style="list-style-type: none"> - Tangkisan dalam satu tangan dilakukan dari luar ke dalam untuk menangkis serangan lurus dengan perkenaan pada lengan bawah bagian luar, tangan lain melindungi dada • Dikombinasikan dengan variasi tendangan (lurus dan sabit) <ul style="list-style-type: none"> - Tendangan lurus menggunakan ujung kaki dengan

		<p>meluruskan tungkai ke arah depan, bagian kaki yang mengenai sasaran adalah pangkal bagian dalam jari-jari kaki dengan posisi badan menghadap ke depan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tendangan sabit dilakukan dari samping melengkung seperti sabit dengan perkenaan bagian punggung telapak
--	--	---

Pedoman penskoran :

Skor 5 : jika siswa dapat melakukan 5 gerakan dengan benar

Skor 4 : jika siswa dapat melakukan 4 gerakan dengan benar

Skor 3 : jika siswa dapat melakukan 3 gerakan dengan benar

Skor 2 : jika siswa dapat melakukan 2 gerakan dengan benar

Skor 1 : jika siswa dapat melakukan 1 gerakan dengan benar

Skor maksimal penilaian kompetensi keterampilan adalah 17

Perolehan Nilai Keterampilan = skor yang diperoleh dibagi skor maksimal dikali 100

Mengetahui
Kepala SMP Model

Jakarta,
Guru Mata Pelajaran
