

## SILABUS

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)  
 Satuan Pendidikan : SMPN 1 MEJAYAN  
 Kelas/smt : VIII / Ganjil  
 Alokasi Waktu : 3 JP/minggu

### KOMPETENSI INTI

- KI-1 : Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya  
 KI-2 : Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.  
 KI-3 : Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.  
 KI-4 : Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

KOMPETENSI DASAR	MATERI PEMBELAJARAN	NILAI KARAKTER	IPK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
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	Sepakbola: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi menendang/ mengumpan bola</li> <li>• Variasi menghentikan bola</li> <li>• Variasi menggiring bola</li> <li>• Variasi menyundul bola</li> <li>• Variasi melempar bola</li> <li>• Variasi menjaga gawang</li> </ul>	1. Religius 2. Disiplin 3. Kerjasama 4. Kejujuran	Menjelaskan gerak permainan Sepakbola: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi menendang/ mengumpan bola</li> <li>• Variasi menghentikan bola</li> <li>• Variasi menggiring bola</li> <li>• Variasi menyundul bola</li> <li>• Variasi melempar bola</li> </ul> Variasi menjaga gawang	Peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.  Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja ( <i>student work sheet</i> ) 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).	Sikap observasi pengetahuan tes tulis keterampilan          Unjuk kerja / praktik	6 Jam	-Lapangan - Bola sepak -Tiang gawang -Peluit -Buku PJOK K 13 Klas VIII.

KOMPETENSI DASAR	MATERI PEMBELAJARAN	NILAI KARAKTER	IPK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
tradisional *)			<p>Melakukan gerak permainan Sepakbola:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi menendang/ mengumpan bola</li> <li>• Variasi menghenti kan bola</li> <li>• Variasi menggiring bola</li> <li>• Variasi menyundul bola</li> <li>• Variasi melempar bola</li> <li>• Variasi menjaga gawang</li> </ul>	<p>Peserta didik dibagi 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).</p> <p>Peserta didik berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</p> <p>Peserta didik mencoba tugas variasi gerak spesifik permainan sepakbolake dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama</p>			
	<p>Bolavoli:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi passing bawah</li> <li>• Variasi passing atas</li> <li>• Variasi servis bawah</li> <li>• Variasi servis atas</li> <li>• Variasi smes/<i>spike</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi <i>block/</i> bendungan</li> </ul> </li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Religius</li> <li>2. Disiplin</li> <li>3. Kerjasama</li> <li>4. Kejujuran</li> </ol>	<p>Menjelaskan gerak permainan Bolavoli:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi passing bawah</li> <li>• Variasi passing atas</li> <li>• Variasi servis bawah</li> <li>• Variasi servis atas</li> <li>• Variasi smes/<i>spike</i></li> <li>• Variasi <i>block/</i> bendungan</li> </ul> <p>Melakukan gerak permainan Bolavoli:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi passing bawah</li> <li>• Variasi passing atas</li> </ul>	<p>Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik permainan bolavoli (passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, smes/<i>spike</i>, <i>block/</i> bendungan).</p> <p>Peserta didik 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 peserta didik secara berulang-</p>	<p>Sikap observasi pengetahuan tes tulis keterampilan</p> <p>Unjuk kerja / praktik</p>	6 jam	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lap voli</li> <li>- Bola voli</li> <li>- net</li> <li>- Peluit</li> <li>-Buku PJOK K 13 Klas VIII</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI PEMBELAJARAN	NILAI KARAKTER	IPK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi servis bawah</li> <li>Variasi servis atas</li> <li>Variasi smes/<i>spike</i></li> <li>Variasi <i>block</i>/ bendungan</li> </ul>	<p>ulang mempraktikkan gerak sesuai dengan nama kelompoknya.</p> <p>Setiap anggota kelompok berkunjung ke kelompok lain untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompok lain setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</p> <p>Setiap anggota kelompok kembali ke kelompok masing-masing untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompoknya sendiri setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</p> <p>Peserta didik menerima umpan balik secara individual maupun klasikal dari guru.</p>			
<p>3.2Memahami konsep variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional</p> <p>4.2Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional</p>	<p>softball:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi melempar bola</li> <li>Variasi menangkap bola</li> <li>Variasi memukul bola</li> </ul>	<p>1.Religius</p> <p>2.Disiplin</p> <p>3.Kerjasama</p> <p>4.Kejujuran</p>	<p>Menjelaskan gerak permainan softball:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi melempar bola</li> <li>Variasi menangkap bola</li> <li>Variasi memukul bola</li> </ul>	<p>Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik permainan kasti (variasi gerak melempar, menangkap, memukul, dan smes bola).</p> <p>Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi</p>	<p>Sikap observasi</p> <p>pengetahuan tes tulis</p> <p>keterampilan</p> <p>Unjuk kerja / praktik</p>	6 Jam	<p>-Peluit</p> <p>- bendera</p> <p>-Kapur</p> <p>-Buku PJOK K 13</p> <p>Klas VIII.</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI PEMBELAJARAN	NILAI KARAKTER	IPK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
			<p>Melakukan gerak permainan softball:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi melempar bola</li> <li>Variasi menangkap bola</li> </ul> <p>Variasi memukul bola</p>	<p>pembelajaran.</p> <p>Peserta didik menerima umpan balik dari guru.</p> <p>Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</p> <p>Peserta didik mencoba tugas variasi gerak spesifik permainan kasti ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama.</p>			
	<p>Bulutangkis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi memegang raket</li> <li>Variasi posisi berdiri (<i>stance</i>)</li> <li>Variasi gerakan kaki/<i>footwork</i></li> <li>Variasi servis panjang</li> <li>Variasi servis pendek</li> <li>Variasi pukulan <i>forehand</i></li> <li>Variasi pukulan <i>backhand</i></li> <li>Variasi pukulan smash</li> </ul>	<p>1. Religius</p> <p>2. Disiplin</p> <p>3. Kerjasama</p> <p>4. Kejujuran</p>	<p>Menjelaskan gerak Bulutangkis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi memegang raket</li> <li>Variasi posisi berdiri (<i>stance</i>)</li> <li>Variasi gerakan kaki/<i>footwork</i></li> <li>Variasi servis panjang</li> <li>Variasi servis pendek</li> <li>Variasi pukulan <i>forehand</i></li> <li>Variasi pukulan <i>backhand</i></li> <li>Variasi pukulan smash</li> </ul>	<p>Peserta didik 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 smes).</p> <p>Peserta didik 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 smes).</p>	<p>Sikap observasi</p> <p>pengetahuan tes tulis</p> <p>keterampilan</p> <p>Unjuk kerja / praktik</p>	6 Jam	<p>-lapangan</p> <p>-net</p> <p>-rakett</p> <p>-cock</p> <p>-buku k13</p> <p>Klas VIII.</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI PEMBELAJARAN	NILAI KARAKTER	IPK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
			<p>Melakukan gerak Bulutangkis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi memegang raket</li> <li>Variasi posisi berdiri (<i>stance</i>)</li> <li>Variasi gerakan kaki/<i>footwork</i></li> <li>Variasi servis panjang</li> <li>Variasi servis pendek</li> <li>Variasi pukulan <i>forehand</i></li> <li>Variasi pukulan <i>backhand</i></li> <li>Variasi pukulan smash</li> </ul>	<p>Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</p> <p>Peserta didik 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</p>			
<p>3.3 Memahami konsep 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>Lari Jarak Pendek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi <i>start</i></li> <li>Variasi gerakan lari jarak pendek</li> <li>Variasi memasuki garis <i>finish</i></li> </ul>	<p>1. Religius 2. Disiplin 3. Kerjasama 4. Kejujuran</p>	<p>Menjelaskan gerak Aktivitas Lari Jarak Pendek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi <i>start</i></li> <li>Variasi gerakan lari jarak pendek</li> <li>Variasi memasuki garis <i>finish</i></li> </ul> <p>Melakukan gerak Aktivitas Lari Jarak Pendek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi <i>start</i></li> <li>Variasi gerakan lari jarak pendek</li> </ul> <p>Variasi memasuki garis <i>finish</i></p>	<p>Peserta didik menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri (<i>selfcheck sheet</i>) 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>).</p> <p>Peserta didik mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri.</p> <p>Peserta didik melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika</p>	<p>Sikap observasi pengetahuan tes tulis keterampilan</p> <p>Unjuk kerja / praktik</p>	3 Jam	<p>-Buku PJOK K13 Klas VIII</p> <p>-lapangan</p> <p>-Peluit</p> <p>-start blok</p> <p>-Stopwact</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI PEMBELAJARAN	NILAI KARAKTER	IPK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
				<p>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.</p> <p>Peserta didik mendapatkan umpan balik secara intrinsik (<i>intrinsic feedback</i>) dari diri sendiri.</p> <p>Peserta didik 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.</p> <p>Umpan balik disediakan dalam lembar periksa sendiri, dan secara oleh peserta didik</p>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI PEMBELAJARAN	NILAI KARAKTER	IPK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
	<p>Lompat Jauh:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi awalan</li> <li>• Variasi tolakan</li> <li>• Variasi melayang di udara</li> <li>• Variasi mendarat</li> </ul>	<p>1. Religius 2. Disiplin 3. Kerjasama 4. Kejujuran</p>	<p>Menjelaskan gerak Aktivitas Lompat Jauh:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi awalan</li> <li>• Variasi tolakan</li> <li>• Variasi melayang di udara</li> <li>• Variasi mendarat</li> </ul> <p>Melakukan gerak Aktivitas Lompat Jauh:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi awalan</li> <li>• Variasi tolakan</li> <li>• Variasi melayang di udara</li> </ul> <p>Variasi mendarat</p>	<p>Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat).</p> <p>Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</p> <p>Peserta didik menerima umpan balik dari guru.</p> <p>Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</p> <p>Peserta didik mencoba tugas variasi gerak spesifik lompat jauh ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</p> <p>Peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.</p>	<p>Sikap observasi pengetahuan tes tulis keterampilan</p> <p>Unjuk kerja / praktik</p>	3 jam	<p>-Buku PJOK K13 Klas VIII -bak lompat -Peluit -bendera</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI PEMBELAJARAN	NILAI KARAKTER	IPK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>3.6 Memahami cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</p> <p>4.6 Memaparkan cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</p>	<p>Bela diri:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi kuda-kuda</li> <li>• Variasi pola langkah</li> <li>• Variasi pukulan</li> <li>• Variasi tendangan</li> <li>• Variasi tangkisan</li> <li>• Variasi elakan</li> <li>• Variasi hindaran</li> </ul>	<p>1. Religius</p> <p>2. Disiplin</p> <p>3. Kerjasama</p> <p>4. Kejujuran</p>		<p>Peserta didik 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).</p> <p>Peserta didik dibagi 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).</p> <p>Peserta didik berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</p> <p>Peserta didik mencoba tugas variasi gerak spesifik beladiri ke dalam rangkaian gerak sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</p>	<p>Sikap observasi pengetahuan tes tulis keterampilan</p> <p>Unjuk kerja / praktik</p>	6 jam	<p>-Buku PJOK K13 Klas VIII</p> <p>-matras</p> <p>-Peluit</p> <p>-lapangan</p>
3.7 Prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan	<p>Aktivitas Gerak Berirama:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi dan kombinasi langkah dasar</li> <li>• Variasi dan kombinasi gerak dan ayunan lengan dan</li> </ul>	<p>1. Religius</p> <p>2. Disiplin</p> <p>3. Kerjasama</p> <p>4. Kejujuran</p>	<p>Menjelaskan Aktivitas Gerak Berirama:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi dan kombinasi langkah dasar</li> <li>• Variasi dan kombinasi</li> </ul>	<p>Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerak rangkaian dalam aktivitas gerak</p>	<p>Sikap observasi pengetahuan tes tulis keterampilan</p>	6 jam	<p>Buku PJOK K13 Klas VIII</p> <p>-lapangan</p> <p>-Peluit</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI PEMBELAJARAN	NILAI KARAKTER	IPK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti latihan dalam aktivitas gerak berirama.</p> <p>4.7Mempraktikkan 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>	<p>tangan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi dan kombinasi pelurusan sendi tubuh</li> <li>• Variasi dan kombinasi irama gerak</li> </ul>		<p>gerak dan ayunan lengan dan tangan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi dan kombinasi pelurusan sendi tubuh</li> <li>• Variasi dan kombinasi irama gerak</li> </ul> <p>Melakukan Aktivitas Gerak Berirama:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi dan kombinasi langkah dasar</li> <li>• Variasi dan kombinasi gerak dan ayunan lengan dan tangan</li> <li>• Variasi dan kombinasi pelurusan sendi tubuh</li> <li>• Variasi dan kombinasi irama gerak</li> </ul>	<p>berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak).</p> <p>Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</p> <p>Peserta didik menerima umpan balik dari guru.</p> <p>Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</p> <p>Peserta didik mencoba tugas aktivitas gerak berirama ke dalam bentuk rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</p>	Unjuk kerja / praktik		
<p>3.8 Memahami konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dalam permainan air dengan atau tanpa alat ***)</p> <p>4.8 Mempraktikkan</p>	<p>Aktivitas Renang:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi gerakan meluncur</li> <li>• Variasi gerakan kaki</li> <li>• Variasi gerakan lengan</li> <li>• Variasi gerakan mengambil napas</li> <li>• Koordinasi gerakan</li> </ul>	<p>1.Religius</p> <p>2.Disiplin</p> <p>3.Kerjasama</p> <p>4.Kejujuran</p>	<p>Menjelaskan Aktivitas renang:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi gerakan meluncur</li> <li>• Variasi gerakan kaki</li> <li>• Variasi gerakan lengan</li> <li>• Variasi gerakan</li> </ul>	<p>Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik aktivitas air (gerak meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan).</p>	Sikap observasi pengetahuan tes tulis keterampilan	6 jam	Buku PJOK K13 Klas VIII -kolam renang -Peluit

KOMPETENSI DASAR	MATERI PEMBELAJARAN	NILAI KARAKTER	IPK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
gerak spesifik salah satu gaya renang dalam permainan air dengan atau tanpa alat ***)			<p>mengambil napas koordinasi gerakan</p> <p>Melakukan Aktivitas renang:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi gerakan meluncur</li> <li>• Variasi gerakan kaki</li> <li>• Variasi gerakan lengan</li> <li>• Variasi gerakan mengambil napas koordinasi gerakan</li> </ul>	<p>Peserta didik mencoba dan melakukan variasi gerak spesifik aktivitas air (gerak meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan).</p> <p>Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</p> <p>Peserta didik memperagakan hasil belajar variasi gerak spesifik aktivitas air ke dalam perlombaan yang sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama</p>	Unjuk kerja / praktik		
<p>3.9 Memahami perlunya pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”.</p> <p>4.9 Memaparkan perlunya pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”.</p>	<p>Pergaulan bebas :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengertian bahaya pergaulan bebas</li> <li>• Dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dan lingkungan</li> <li>• Langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas</li> </ul>	<p>1. Religius</p> <p>2. Disiplin</p> <p>3. Kerjasama</p> <p>4. Kejujuran</p>	<p>Menjelaskan Aktivitas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengertian bahaya pergaulan bebas</li> <li>• Dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dan lingkungan</li> <li>• Langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas</li> <li>• Presentasi</li> </ul>	<p>Peserta didik membagai diri menjadi tiga kelompok/sesuai dengan pokok bahasan (pengertian bahaya pergaulan bebas; dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dan lingkungan; langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas).</p> <p>Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas <i>plano</i> untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain.</p>	<p>Sikap observasi pengetahuan tes tulis keterampilan</p> <p>Unjuk kerja / praktik</p>	3 jam	Buku PJOK K13 Klas VIII -buku tugas -Peluit

Mengetahui  
Kepala SMPN 1 Mejayan

AGUS SUCIPTO, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19690917 199702 1 002

Mejayan, 13 Juli 2021  
Guru Mata Pelajaran

SULISTIANIK, S.Pd  
NIP.19640501 198901 2 001