

SILABUS

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
 Satuan Pendidikan : SMPN 1 MEJAYAN
 Kelas/Semester : VII/ 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	Sepakbola ❏ Menendang/mengumpan bola ❏ Menghentikan bola ❏ Menggiring bola ❏ Menyundul bola ❏ Melempar ke dalam ❏ Menjaga Gawang	1. Religius 2. Disiplin 3. Kerjasama 4. Kejujuran	-Menjelaskan gerak permainan sepakbola : 1. menendang, 2. menghentikan 3. menggiring bola dengan berbagai bagian kaki 4. menyundul bola 5. melempar bola ke dalam, dan menjaga gawang. -Melakukan gerak permainan sepakbola : 1. menendang,	Peserta didik 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). Peserta didik melakukan gerak spesifik permainan sepakbola (menendang, menghentikan, dan menggiring bola dengan berbagai bagian kaki; menyundul bola, melempar bola ke dalam, dan	Sikap observasi pengetahuan tes tulis keterampilan Unjuk kerja / praktik	18 Jam	-Lapangan - Bola sepak -Tiang gawang -Peluit -Buku PJOK K 13 Klas VII.

KOMPETENSI DASAR	MATERI PEMBELAJARAN	NILAI KARAKTER	IPK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
atau tradisional *)			2. menghentikan 3. menggiring bola dengan berbagai bagian kaki 4. menyundul bola 5. melempar bola ke dalam, dan menjaga gawang.	menjaga gawang). Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. Peserta didik memperagakan hasil belajar gerak spesifik permainan sepakbola ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri	Unjuk kerja / praktik		
	Bola Voli ? Passing bawah ? Passing atas ? Servis bawah ? Servis atas ? Smash /spike ? Blok / bendungan	1. Religius 2. Disiplin 3. Kerjasama 4. Kejujuran	Menjelaskan gerak permainan bolavoli: 1. Passing bawah, 2. Passing atas 3. Servis bawah 4. Servis atas 5. Smash / Spike 6. Blok / bendungan Melakukan gerak permainan bolavoli: 1. Passing bawah, 2. Passing atas 3. Servis bawah 4. Servis atas	Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan bolavoli (gerak passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, smash/spike, bendungan/blocking). Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. Peserta didik menerima umpan kegiatan dan materi balik dari	Sikap observasi pengetahuan tes tulis keterampilan Unjuk kerja / praktik		- Lapangan - Bolavoli - Net - Peluit - Buku PJOK K 13 Kelas VII.

KOMPETENSI DASAR	MATERI PEMBELAJARAN	NILAI KARAKTER	IPK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
			5.Smash / Spike 6.Blok / bendungan	guru. Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik permainan bolavoli ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerjasama, 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	Kasti ☐ Melempar bola ☐ Menangkap bola ☐ Memukul bola	1.Religius 2.Disiplin 3.Kerjasama 4.Kejujuran	Menjelaskan gerak permainan Kasti: 1.Melempar bola 2.Menangkap bola 3.Memukul bola Melakukan gerak permainan Kasti: 1.Melempar bola 2.Menangkap bola 3.Memukul bola	Peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan kasti (gerak melempar, menangkap, dan memukul bola). Peserta didik berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi pelaku dan siapa yang menjadi pengamat. Pelaku pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan	Sikap observasi pengetahuan tes tulis keterampilan Unjuk kerja / praktik	9 jam	- Lapangan -Bola kasti -tiang -Peluit - Buku PJOK K 13 Klas VII.

KOMPETENSI DASAR	MATERI PEMBELAJARAN	NILAI KARAKTER	IPK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
besarsederhana dan tradisional *)				(tidak sesuai dengan lembar kerja). Peserta didik berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik permainan kasti ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri			
	Bulutangkis ☐ Memegang raket ☐ Posisi berdiri/stance ☐ Gerakan kaki/footwork ☐ Servis panjang ☐ Servis pendek ☐ Pukulan forehand ☐ Pukulan backhand ☐ Pukulan smesh	1. Religius 2. Disiplin 3. Kerjasama 4. Kejujuran	Menjelaskan gerak permainan Bulutangkis: 1. Memegang raket Posisi berdiri/stance 2. Gerakan kaki/footwork Servis panjang Servis pendek 3. Pukulan forehand Pukulan backhand Pukulan smesh Melakukan gerak permainan Bulutangkis: 1. Memegang raket Posisi berdiri/stance 2. Gerakan	Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan bulutangkis (gerak memegang raket, posisi berdiri/stance, gerakan kaki/footwork, servis panjang, servis pendek, pukulan forehand, pukulan backhand, dan smes) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. Peserta didik menerima umpan balik dari guru.	Sikap observasi pengetahuan tes tulis keterampilan Unjuk kerja / praktik		- Lapangan - Raket - Shuttlecock - Peluit - Buku PJOK K13 Klas VII.

KOMPETENSI DASAR	MATERI PEMBELAJARAN	NILAI KARAKTER	IPK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
			kaki/footwork Servis panjang Servis pendek 3.Pukulan forehand Pukulan backhand Pukulan smesh	Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik permainan bulutangkis dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.			
3.3 Memahami konsep gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *) 4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	Lari Jarak Pendek ☐ Start ☐ Gerakan lari jarak pendek ☐ Memasuki garis	1.Religius 2.Disiplin 3.Kerjasama 4.Kejujuran	Menjelaskan gerak lari jarak pendek: 1. Start 2. Gerakan lari jarak pendek 3. Memasuki garis Melakukan gerak lari jarak pendek: 1. Start 2. Gerakan lari jarak pendek 3. Memasuki garis	Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak spesifik lari jarak pendek (gerak start, gerakan jalarcepat, dan memasuki garis finish). Peserta didik mencoba dan melakukan finish gerak spesifik lari jarak pendek (gerakstart, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finish) dengan berbagai posisi baik tanpa awalan maupun dengan awalan. Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. Peserta didik memperagakan	Sikap observasi pengetahuan tes tulis keterampilan Unjuk kerja / praktik	6 Jam	-Peluit - bendera -Kapur -BukuPJOK K 13 Klas VII.

KOMPETENSI DASAR	MATERI PEMBELAJARAN	NILAI KARAKTER	IPK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
				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.			
	Lompat Jauh ? Awalan ? Tolakan ? Melayang di udara ? Mendarat	1. Religius 2. Disiplin 3. Kerjasama 4. Kejujuran	Menjelaskan gerak permainan Jalan cepat: 1. Awalan 2. Tolakan 3. Melayang di udara 4. Mendarat Melakukan gerak permainan Jalan cepat: 1. Awalan 2. Tolakan 3. Melayang di udara 4. Mendarat	Peserta didik menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri (selfcheck sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik lompat jauh (gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat) Peserta didik mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri. Peserta didik 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	Sikap observasi pengetahuan tes tulis keterampilan Unjuk kerja / praktik		-Bak pasir -Cangkul -Peluit -Buku PJOK K13 Klas VII.

KOMPETENSI DASAR	MATERI PEMBELAJARAN	NILAI KARAKTER	IPK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
				hingga tuntas seluruh materi. Peserta didik mendapatkan umpan balik secara intrinsik (intrinsic feedback) dari diri sendiri. Peserta didik 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, dan secara oleh peserta didik. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.			
3.4 Memahami gerak spesifik seni beladiri. **) 4.4 Mempraktikkan gerak spesifik seni beladiri. **)	Bela diri ? Kuda-kuda ? Pola langkah ? Pukulan ? Tendangan ? Tangkisan ? Elakan ? Hindaran	1. Religius 2. Disiplin 3. Kerjasama 4. Kejujuran	Menjelaskan gerak permainan Bela diri: 1. Kuda-kuda 2. Pola langkah 3. Pukulan 4. Tendangan 5. Tangkisan 6. Elakan 7. Hindaran	Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai gerak spesifik beladiri (sikap kuda-kuda dan polalangkah, serangan dengan tangan, serangan dengan kaki, belaan, dan elakan). Peserta didik membagi diri ke dalam kelompok sesuai dengan petunjuk guru. Peserta didik merancang	Sikap observasi pengetahuan tes tulis keterampilan Unjuk kerja / praktik	6 Jam	-Buku PJOK K13 Klas VII. -Lapangan -Peluit

KOMPETENSI DASAR	MATERI PEMBELAJARAN	NILAI KARAKTER	IPK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
			Melakukan gerak permainan Bela diri: 1. Kuda-kuda 2. Pola langkah 3. Pukulan 4. Tendangan 5. Tangkisan 6. Elakan 7. Hindaran	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. Peserta didik memaparkan hasil rancangan kelompoknya, disertai peragaan seluruh anggota kelompok secara bergantian di depan kelas dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.			
3.6 Memahami konsep berbagai keterampilan dasar dalam aktivitas spesifik senam lantai. 4.6 mempraktikkan konsep berbagai keterampilan	Senam Lantai: • Keseimbangan menggunakan kaki • Keseimbangan menggunakan lengan • Keseimbangan menggunakan kepala • Guling ke depan • Guling ke belakang	1. Religius 2. Disiplin 3. Kerjasama 4. Kejujuran	Menjelaskan gerak Senam lantai: Senam Lantai: 1. Keseimbangan menggunakan kaki 2. Keseimbangan menggunakan lengan 3. Keseimbangan menggunakan kepala	Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) 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).	Sikap observasi pengetahuan tes tulis keterampilan Unjuk kerja / praktik	6 Jam	-Buku PJOK K13 Klas VII -aula -Peluit -Tape

KOMPETENSI DASAR	MATERI PEMBELAJARAN	NILAI KARAKTER	IPK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
dasar dalam aktivitas spesifik senam lantai			4.Guling ke depan 5.Guling ke belakang Melakukan gerak Senam lantai: Senam Lantai: 2. Keseimbangan menggunakan kaki 2.Keseimbangan menggunakan lengan 3.Keseimbangan menggunakan kepala 4.Guling ke depan 5.Guling ke belakang	Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. Peserta didik menerima umpan balik dari guru. Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. Peserta didik mencoba tugas rangkaian gerak spesifik senam lantai dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja samadiri,sungguh-sungguh, dan kerja sama.			
3.8 Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik. ***)	Aktivitas Renang ? Pengenalan di air ? Gerakan meluncur ? Gerakan kaki ? Gerakan lengan ? Gerakan mengambil napas ? Koordinasi gerakan	1.Religius 2.Disiplin 3.Kerjasama 4.Kejujuran	Menjelaskan gerak Renang: 1. Pengenalan di air 2. Gerakan meluncur 3. Gerakan kaki 4. Gerakan lengan 5. Gerakan mengambil napas 6. Koordinasi gerakan	Peserta didik menyimak informasi danperagaan materi tentang berbagai gerakspesifik aktivitas air(gerak pengenalan di air, meluncur, gerakan kaki, gerakanlengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan). Peserta didik mencoba gerak spesifik aktivitas air yang telah diperagakan oleh guru.	Unjuk kerja : Sikap observasi pengetahuan tes tulis keterampilan Unjuk kerja / praktik	3 jam	-Buku PJOK K13 Klas VII -kolam -Peluit -pelampung

KOMPETENSI DASAR	MATERI PEMBELAJARAN	NILAI KARAKTER	IPK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
4.8 Mempraktikkan konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik. ***)			Melakukan gerak Renang: 1. Pengenalan di air 2. Gerakan meluncur 3. Gerakan kaki 4. Gerakan lengan 5. Gerakan mengambil napas 6. Koordinasi gerakan	Peserta didik mempraktikkan secara berulang berbagai gerak spesifik aktivitas air sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasinilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama. Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.			
3.9 Memahami perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental. 4.9 Memaparkan perkembangan tubuh remaja yang perubahan mental meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.	2 Pertumbuhan 2 Perkembangan 2 Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan fisik sekunder. 2 Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental	1. Religius 2. Disiplin 3. Kerjasama 4. Kejujuran	Meen jelaskan identifikasi : 1. Pertumbuhan 2. Perkembangan 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan fisik sekunder. 4. Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental 5. Presentasi	Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang pertumbuhan, perkembangan, faktor-faktor yang mempengaruhi fisik sekunder, faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental. Peserta didik melaporkan/ mempresentasikan hasil pengamatan dihadapan guru dan teman sekelas tentang perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.	Sikap observasi pengetahuan tes tulis keterampilan Unjuk kerja / praktik	3 Jam	-Buku PJOK K13 Klas VII. -Internet

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