

**KURIKULUM 2013 REVISI**  
**KRITERIA KETUNTASAN MINIMAL ( KKM )**  
**Sekolah Menengah Pertama (SMP)/**  
**Madrasah Tsanawiyah (MTs)**  
**Mata Pelajaran : PJOK**

Satuan Pendidikan : \_\_\_\_\_

Kelas : VIII / 1

Nama Guru : \_\_\_\_\_

NIP/NIK : \_\_\_\_\_

**PENENTUAN KRITERIA KETUNTASAN MINIMAL (KKM)**

**TAHUN PELAJARAN 20 ..... / 20 .....**

**Satuan Pendidikan : SMP / MTs**

**Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga & kesehatan (PJOK)**

**Kelas / Semester : VIII / 1**

**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	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI	Kriteria Penentuan KKM			Nilai KKM		
		Komp- leksitas	Daya Dukung	Intake	Indika- tor	KD	KI
<b>Permainan Bola Besar Melalui Permainan Sepakbola</b>							
3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar	3.1.1 Menyebutkan konsep variasi pada permainan bola besar dengan sepakbola						
	3.1.2 Menyebutkan konsep kombinasi pada permainan bola besar dengan						

	sepakbola						
3.1.3	Menyebutkan konsep keterampilan dasar permainan bola besar dengan sepakbola						
3.1.4	Menyebutkan prosedural variasi mengumpan menggunakan kaki bagian dalam						
3.1.5	Menyebutkan prosedural variasi mengumpan menggunakan kaki bagian luar						
3.1.6	Menyebutkan prosedural variasi mengumpan menggunakan punggung kaki						
3.1.7	Menyebutkan prosedural kombinasi mengumpan dan menendang menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki						
3.1.8	Menyebutkan prosedural kombinasi mengumpan, menendang . menggiring menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki						
3.1.9	Menyebutkan prosedural kombinasi mengumpan, menendang, menahan menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki						
3.1.10	Menyebutkan prosedural kombinasi menyundul, mengumpan, menendang						

		menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki					
4.1	Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.	<p>4.1.1 Melakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar aktivitas permainan mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki</p> <p>4.1.2 Melakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar aktivitas permainan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki</p> <p>4.1.3 Melakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar aktivitas permainan menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki</p> <p>4.1.4 Melakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar aktivitas permainan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki</p> <p>4.1.5 Melakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar aktivitas permainan menyundul, menahan bola (kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki), menggiring (kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki)</p>					

<b>Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bolavoli</b>							
3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar	3.1.1	Menyebutkan konsep variasi pada permainan bola besar dengan bolavoli					
	3.1.2	Menyebutkan konsep kombinasi pada permainan bola besar dengan bolavoli					
	3.1.3	Menyebutkan konsep keterampilan prinsip dasar permainan bola besar dengan voli					
	3.1.4	Menyebutkan prosedural variasi passing bawah					
	3.1.5	Menyebutkan prosedural variasi passing atas					
	3.1.6	Menyebutkan prosedural variasi melakukan servis					
4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.	4.1.1	Melakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar passing bawah					
	4.1.2	Melakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar passing atas					
	4.1.3	Melakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar servis					
<b>Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bolabasket</b>							
3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar	3.1.1	Menyebutkan konsep variasi pada permainan bola besar dengan bolabasket					
	3.1.2	Menyebutkan konsep kombinasi pada					

	permainan bola besar dengan bolabasket						
	3.1.3 Menyebutkan konsep keterampilan prinsip dasar permainan bola besar dengan bolabasket						
	3.1.4 Menyebutkan prosedural variasi melempar pantul melalui atas kepal						
	3.1.5 Menyebutkan prosedural variasi melempar tanpa pantulan melalui atas kepal						
	3.1.6 Menyebutkan prosedural variasi menembak (shootting menggunakan satu tangan)						
	3.1.7 Menyebutkan prosedural variasi lay-up shoot bolabasket						
	3.1.8 Menyebutkan prosedural kombinasi melempar melalui atas kepala shootting bolabasket						
	3.1.9 Menyebutkan prosedural kombinasi passing melalui atas kepala dan lay-up shoot dengan bolabasket						
4.1	Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.	4.1.1	Melakukan variasi prinsip dasar melempar pantul bola besar melalui atas kepala dengan bolabasket .				
		4.1.2	Melakukan variasi prinsip dasar menembak menggunakan satu tangan (shooting) bola besar dengan bola				

	<p>basket .</p> <p>4.1.3 Melakukan variasi prinsip dasar lay-up shoot bolabasket .</p> <p>4.1.4 Melakukan kombinasi prinsip dasar melempar bolabasket melalui atas kepala dan menembak (shooting) menggunakan dua tangan.</p> <p>4.1.5 Melakukan kombinasi prinsip dasar melempar bolabasket melalui atas kepala dan lay-up shoot.</p>						
<b>Permainan Bola Kecil Melalui Permainan Softball</b>							
3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil	<p>3.2.1 Menyebutkan konsep variasi pada permainan bola kecil dengan softball</p> <p>3.2.2 Menyebutkan konsep kombinasi pada permainan bola kecil dengan softball</p> <p>3.2.3 Menyebutkan konsep keterampilan prinsip dasar permainan bola kecil dengan softball</p> <p>3.2.4 Menyebutkan prosedural variasi prinsip dasar pelambung (pitcher)</p> <p>3.2.5 Menyebutkan prosedural variasi prinsip dasar memegang tongkat (stick) .</p> <p>3.2.6 Menyebutkan prosedural variasi teknik dasar pukulan swing</p> <p>3.2.7 Menyebutkan prosedural variasi</p>						

	<p>prinsip dasar pukulan tumbuk (bunt).</p> <p>3.2.8 Menyebutkan prosedural kombinasi prinsip dasar pelambung (pitcher)</p> <p>3.2.9 Menyebutkan prosedural kombinasi prinsip dasar memegang tongkat (stick) .</p> <p>3.2.10 Menyebutkan prosedural kombinasi prinsip dasar pukulan swing</p> <p>3.2.11 Menyebutkan prosedural kombinasi prinsip dasar pukulan tumbuk (bunt).</p>						
<p>4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola kecil dengan koordinasi yang baik.</p>	<p>4.2.1 Melakukan prosedural variasi prinsip dasar pelambung (pitcher)</p> <p>4.2.2 Melakukan prosedural variasi prinsip dasar memegang tongkat (stick) .</p> <p>4.2.3 Melakukan prosedural variasi teknik dasar pukulan swing</p> <p>4.2.4 Melakukan prosedural variasi teknik dasar pukulan tumbuk (bunt).</p> <p>4.2.5 Melakukan prosedural kombinasi prinsip dasar pelambung (pitcher)</p> <p>4.2.6 Melakukan prosedural kombinasi prinsip dasar memegang tongkat (stick) .</p> <p>4.2.7 Melakukan prosedural kombinasi teknik dasar pukulan swing</p> <p>4.2.8 Melakukan prosedural kombinasi</p>						



	teknik dasar pukulan tumbuk (bunt).						
<b>Permainan Bola Kecil Melalui Permainan Bulutangkis</b>							
3.2	Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil	3.2.1	Menyebutkan konsep variasi pada permainan bola kecil dengan bulutangkis				
		3.2.2	Menyebutkan konsep kombinasi pada permainan bola kecil dengan bulutangkis				
		3.2.3	Menyebutkan konsep keterampilan prinsip dasar permainan bola kecil dengan bulutangkis				
		3.2.4	Menyebutkan prosedural variasi prinsip dasar servis panjang forehand				
		3.2.5	Menyebutkan prosedural variasi prinsip dasar servis pendek forehand .				
		3.2.6	Menyebutkan prosedural variasi teknik dasar pengembalian servis panjang forehand				
		3.2.7	Menyebutkan prosedural variasi teknik dasar pengembalian servis pendek				
		3.2.8	Menyebutkan prosedural kombinasi prinsip dasar servis panjang forehand				
		3.2.9	Menyebutkan prosedural kombinasi prinsip dasar servis pendek forehand				
		3.2.10	Menyebutkan prosedural kombinasi				

	teknik dasar pengembalian servis panjang forehand						
	3.2.11 Menyebutkan prosedural kombinasi teknik dasar pengembalian servis pendek forehand						
4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola kecil dengan koordinasi yang baik.	4.2.1 Melakukan variasi pada permainan bola kecil dengan bulutangkis						
	4.2.2 Melakukan kombinasi pada permainan bola kecil dengan bulutangkis						
	4.2.3 Melakukan keterampilan prinsip dasar permainan bola kecil dengan bulutangkis						
	4.2.4 Melakukan prosedural variasi prinsip dasar servis panjang forehand						
	4.2.5 Melakukan prosedural variasi prinsip dasar servis pendek forehand .						
	4.2.6 Melakukan prosedural variasi teknik dasar pengembalian servis panjang forehand						
	4.2.7 Melakukan prosedural variasi teknik dasar pengembalian servis pendek						
	4.2.8 Melakukan prosedural kombinasi Prinsip dasar servis panjang forehand						
<b>Permainan Bola Kecil Melalui Permainan Tenismeja</b>							

<p>3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil</p>	<p>3.3.1 Menyebutkan konsep variasi pada permainan bola kecil dengan tenis meja</p> <p>3.3.2 Menyebutkan konsep kombinasi pada permainan bola kecil dengan tenis meja</p> <p>3.3.3 Menyebutkan konsep keterampilan prinsip dasar permainan bola kecil dengan tenis meja</p> <p>3.3.4 Menyebutkan prosedural variasi prinsip dasar pukulan backhand</p> <p>3.3.5 Menyebutkan prosedural variasi prinsip dasar servis forehand topspin.</p> <p>3.3.6 Menyebutkan prosedural variasi teknik dasar servis backhand topspin</p> <p>3.3.7 Menyebutkan prosedural kombinasi prinsip dasar pukulan backhand</p> <p>3.3.8 Menyebutkan prosedural kombinasi prinsip dasar servis forehand topspin</p> <p>3.3.9 Menyebutkan prosedural kombinasi teknik dasar servis backhand topspin</p>						
<p>4.3 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola kecil dengan koordinasi yang baik.</p>	<p>4.3.1 Melakukan prosedural variasi prinsip dasar pukulan backhand</p> <p>4.3.2 Melakukan prosedural variasi prinsip dasar servis forehand topspin.</p> <p>4.3.3 Melakukan prosedural variasi teknik</p>						

	dasar servis backhand topspin						
	4.3.4 Melakukan prosedural kombinasi prinsip dasar pukulan backhand						
	4.3.5 Melakukan prosedural kombinasi prinsip dasar servis forehand topspin						
	4.3.6 Melakukan prosedural kombinasi teknik dasar servis backhand topspin						
	4.3.7 Melakukan permainan sederhana						
<b>Pembelajaran Atletik Dengan Jalan Cepat</b>							
3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).	3.2.1 Menyebutkan konsep variasi pada jalan cepat						
	3.2.2 Menyebutkan konsep kombinasi pada cepat						
	3.2.3 Menyebutkan konsep keterampilan pada cepat						
	3.2.4 Menyebutkan variasi prinsip dasar jalan cepat						
	3.2.5 Menyebutkan kombinasi prinsip dasar jalan cepat.						
4.3 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik	4.3.1 Melakukan variasi prinsip dasar jalan cepat						
	4.3.2 Melakukan kombinasi prinsip dasar jalan cepat						
<b>Pembelajaran Atletik Dengan Lari Jarak Pendek</b>							

<p>3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).</p>	<p>3.3.1 Menyebutkan konsep variasi pada lari jarak pendek                      3.3.2 Menyebutkan konsep kombinasi pada pada lari jarak pendek                      3.3.3 Menyebutkan konsep keterampilan pada lari jarak pendek                      3.3.4 Menyebutkan variasi prinsip dasar lari jarak pendek                      3.3.5 Menyebutkan variasi prinsip dasar start jongkok                      3.3.6 Menyebutkan variasi prinsip dasar finish lari jarak pendek                      3.3.7 Menyebutkan kombinasi prinsip dasar lari, start, dan finish lari jarak pendek</p>						
<p>4.3 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar dengan koordinasi yang baik)</p>	<p>4.3.1 Melakukan variasi prinsip dasar lari jarak pendek                      4.3.2 Melakukan variasi prinsip dasar start jongkok                      4.3.3 Melakukan variasi prinsip dasar finish lari jarak pendek                      4.3.4 Melakukan kombinasi prinsip dasar lari, start, dan finish lari jarak pendek</p>						
<p><b>Pembelajaran Atletik Dengan Lompat Jauh</b></p>							
<p>3.3 Memahami konsep variasi dan</p>	<p>3.3.1 Menyebutkan konsep variasi pada</p>						

<p>kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).</p>	<p>lompat gaya menggantung</p> <p>3.3.2 Menyebutkan konsep kombinasi pada pada lompat gaya menggantung</p> <p>3.3.3 Menyebutkan konsep keterampilan pada lompat gaya menggantung</p> <p>3.3.4 Menyebutkan variasi prinsip dasar lompat jauh gaya menggantung</p> <p>3.3.5 Menyebutkan kombinasi prinsip dasar lompat jauh gaya menggantung</p>						
<p>4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik</p>	<p>4.3.1 Melakukan variasi prinsip dasar lompat jauh gaya menggantung</p> <p>4.3.2 Melakukan kombinasi prinsip dasar lompat jauh gaya menggantung</p>						
<p><b>Pembelajaran Atletik Dengan Tolak Peluru</b></p>							
<p>3.4 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).</p>	<p>3.4.1 Menyebutkan konsep variasi pada tolak peluru gaya membelakang</p> <p>3.4.2 Menyebutkan konsep kombinasi pada pada tolak peluru gaya membelakang</p> <p>3.4.3 Menyebutkan konsep keterampilan pada tolak peluru gaya membelakang</p> <p>3.4.4 Menyebutkan variasi prinsip dasar tolak peluru gaya membelakang</p> <p>3.4.5 Menyebutkan kombinasi prinsip dasar tolak peluru gaya membelakang</p>						

4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik	4.4.1 Melakukan variasi prinsip dasar tolak peluru gaya membelakang 4.4.2 Melakukan kombinasi prinsip dasar tolak peluru gaya membelakang						
<b>Beladiri Pencaksilat</b>							
3.4 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri.	3.4.1 Menyebutkan konsep variasi pada beladiri pencaksilat 3.4.2 Menyebutkan konsep kombinasi pada beladiri pencaksilat 3.4.3 Menyebutkan konsep keterampilan pada beladiri pencaksilat 3.4.4 Menyebutkan variasi teknik dasar beladiri pencaksilat 3.4.5 Menyebutkan kombinasi teknik dasar beladiri pencaksilat						
4.4 Mempraktikkan gerak variasi dan kombinasi pencaksilat dengan koordinasi yang baik	4.4.1 Melakukan variasi teknik dasar beladiri pencaksilat 4.4.2 Melakukan kombinasi teknik beladiri pencaksilat						
<b>Kebugaran Jasmani</b>							
3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan	3.5.1 Menyebutkan konsep latihan kebugaran jasmani 3.5.2 Menyebutkan konsep latihan						

**Penentuan KKM Kelas VIII SMP/MTs PJOK**

keterampilan, serta pengukuran hasilnya.	kekuatan 3.5.3 Menyebutkan konsep kelincahan 3.5.4 Menyebutkan konsep daya tahan						
4.5 Mempraktikan kekuatan, kelentukan, kelincahan, daya tahan, dan pengukuran kebugaran	4.5.1 Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan 4.5.2 Melakukan latihan kelentukan 4.5.3 Melakukan latihan kelincahan 4.5.4 Melakukan pengukuran kebugaran						

**Mengetahui,**  
**Kepala SMP/MTs .....**

( \_\_\_\_\_ )  
**NIP/NIK :**

.....,..... 20 .....

**Guru Mata Pelajaran**

( \_\_\_\_\_ )  
**NIP/NIK :**



**KURIKULUM 2013 REVISI**  
**KRITERIA KETUNTASAN MINIMAL ( KKM )**  
**Sekolah Menengah Pertama (SMP)/**  
**Madrasah Tsanawiyah (MTs)**  
**Mata Pelajaran : PJOK**

Satuan Pendidikan : \_\_\_\_\_  
Kelas : VIII / 2  
Nama Guru : \_\_\_\_\_  
NIP/NIK : \_\_\_\_\_

**PENENTUAN KRITERIA KETUNTASAN MINIMAL (KKM)**

**TAHUN PELAJARAN 20 ..... / 20 .....**

**Satuan Pendidikan : SMP / MTs**

**Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga & kesehatan (PJOK)**

**Kelas / Semester : VIII / 2**

**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	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI	Kriteria Penentuan KKM			Nilai KKM		
		Komp- leksitas	Daya Dukung	Intake	Indika- tor	KD	KI
<b>Senam Lantai</b>							
3.6 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana.	3.6.1 Menyebutkan konsep variasi guling meroda. 3.6.2 Menyebutkan konsep variasi guling guling lenting. 3.6.3 Menyebutkan konsep kombinas meroda dan guling guling lenting.						

	3.6.4	Menyebutkan konsep gerak .						
4.6		Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana	4.6.1	Melakukan variasi guling meroda				
			4.6.2	Melakukan variasi guling lenting				
			4.6.3	Melakukan kombinasi meroda dan guling guling lenting				
			4.6.4	Melakukan gerak rangkai				
<b>Aktivitas Gerak Berirama</b>								
3.7		Memahami konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana	3.7.1	Menyebutkan konsep variasi gerak langkah.				
			3.7.2	Menyebutkan konsep variasi gerak ayunan lengan				
			3.7.3	Menyebutkan konsep kombinas gerak langkah dan ayunan lengan				
4.7		Mempraktikkan variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana	4.7.1	Melakukan variasi gerak langkah.				
			4.7.2	Melakukan konsep variasi gerak ayunan lengan				
			4.7.3	Melakukan konsep kombinas gerak langkah dan ayunan lengan				
<b>Aktivitas Air</b>								
3.8		Memahami konsep keterampilan dua gaya renang berbeda.	3.8.1	Menyebutkan konsep keterampilan renang gaya dada.				
			3.8.2	Menyebutkan konsep teknik gerakan kaki renang gaya dada				

	3.8.3	Menyebutkan konsep teknik gerakan lengan renang gaya dada						
	3.8.4	Menyebutkan konsep teknik gerakan pernafasan renang gaya dada						
4.8	Mempraktikkan keterampilan dua gaya renang dengan koordinasi yang lebih baik	4.8.1	Melakukan keterampilan renang gaya dada.					
		4.8.2	Melakukan teknik gerakan kaki renang gaya dada					
		4.8.3	Melakukan teknik gerakan lengan renang gaya dada					
		4.8.4	Melakukan teknik gerakan pernafasan renang gaya dada					
<b>NAPZA Dan Pendidikan Seks Bebas</b>								
3.9	Memahami prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat.	3.9.1	Menyebutkan pengertian NAPZA					
		3.9.2	Menyebutkan bahaya penggunaan NAPZA					
		3.9.3	Menyebutkan jenis NAPZA					
3.10	Memahami konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang.	3.10.1	Menyebutkan pengertian makanan sehat					
		3.10.2	Menyebutkan fungsi gizi					
4.9	Melakukan pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya	4.9.1	Mempresentasikan tindakan pencegahan terhadap bahaya NAPZA.					

lainnya bagi diri sendiri, keluarga, dan masyarakat.							
<b>Pola Hidup Sehat</b>							
3.10 Memahami konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang.	3.10.1 Menyebutkan gizi seimbang. 3.10.2 Menyebutkan persyaratan minuman sehat. 3.10.3 Menyebutkan persyaratan makan sehat. 3.10.4 Menyebutkan fungsi gizi						
4.10 Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan pola makan sehat, bergizi, dan seimbang.	4.10.1 Mempresentasikan hasil informasi berkaitan dengan pola makan sehat, bergizi, dan seimbang.						
<b>Manfaat Aktivitas Fisik</b>							
3.1. Memahami manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur.	3.1.1 Menyebutkan arti aktivitas fisik. 3.1.2 Menyebutkan manfaat aktivitas fisik jangka pendek . 3.1.3 Menyebutkan manfaat aktivitas fisik jangka panjang						
3.2 Memahami metode untuk memonitor denyut jantung	3.2.1 Mengukur denyut nadi setelah melakukan aktivitas gerak dengan olahraga						
4.11 Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan manfaat jangka panjang dan partisipasi	4.11.1 Membuat presentasi aktivitas fisik secara teratur						

**Penentuan KKM Kelas VIII SMP/MTs PJOK**

dalam aktivitas fisik secara teratur							
4.12 Menghitung denyut jantung	4.12.1 Melakukan deteksi dengan denyut jantung sebelum dan sesudah melakukan aktifitas fisik						

**Mengetahui,**  
**Kepala SMP/MTs .....**

( \_\_\_\_\_ )  
**NIP/NIK :**

.....,..... 20 .....

**Guru Mata Pelajaran**

( \_\_\_\_\_ )  
**NIP/NIK :**