

KURIKULUM 2013 REVISI
SILABUS PEMBELAJARAN
Sekolah Menengah Pertama (SMP)/
Madrasah Tsanawiyah (MTs)
Mata Pelajaran : PJOK

Satuan Pendidikan : _____
Kelas : VIII / 1-2
Nama Guru : _____
NIP/NIK : _____

SILABUS PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMP/MTs
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan(PJOK)
Kelas : VIII (Delapan)

Kompetensi Inti

- KI 1 : Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
- KI 2 : Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social 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	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan		Pembelajaran KI 1 dan KI 2 dilakukan secara tidak langsung (terintegrasi) dalam pembelajaran KI 3 dan KI 4	<ul style="list-style-type: none"> • Pembelajaran pada KD sikap religius dan sosial terintegrasi pada KD pengetahuan dan keterampilan melalui <i>indirect teaching</i> 		

<p>sesudah pelajaran.</p> <p>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p> <p>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. (KD buku dan Silabus)</p>					
<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas</p>					

<p>fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan. (KD buku dan Silabus)</p>					
<p>3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik. (KD buku dan Silabus)</p>	<p>Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Sepak Bola *)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan gerak sepakbola (mengumpan, menghentikan, menggiring, dan <i>heading</i>) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati peragaan guru/teman/pertandingan sepakbola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan sepakbola (mengumpan, 	<p>Sikap:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memuat tentang tentang: berdoa, berusaha maksimal, berperilaku baik, sportivitas, tanggung jawab, toleransi, kerjasama, disiplin, dan menerima kekalahan dengan periksa diri dan memperlihatkan kemenangan dengan sewajarnya, dilakukan melalui observasi, penilaian 	<p>18 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bola sepak • Lapangan sepakbola • Gawang • Tiang pancang • Peluit • Sumber: Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VIII,

		<p>menghentikan, menggiring, dan heading)</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak sepak bola, misalnya: jenis tendangan manakah yang lebih akurat?”, jenis tendang apakah yang digunakan untuk mencapai sasaran yang jauh?, jenis tendangan apa yang menyebabkan bola begulir di tanah? Dan pertanyaan lainnya yang berkaitan dengan variasi dan kombinasi keterampilan gerak sepak bola. • Mempertanyakan tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola. <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengumpan bola dengan berbagai bagian kaki secara individual, berpasangan atau 	<p>diri, teman sejawat, dan jurnal.</p> <p>Pengetahuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bola besar menggugulkan permainan sepakbola <p>Keterampilan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bola besar menggunakan permainan sepakbola 		TV/Video
--	--	--	---	--	----------

		<p>berkelompok dalam posisi di tempat dan sambil bergerak dasar fundamental dengan menunjukkan nilai disiplin, menghargai perbedaan, dan kerjasama</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menggiring bola menggunakan berbagai bagian kaki secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin • Menghentikan bola menggunakan berbagai bagian kaki secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin • Mengumpan dan meberhentikan bola menggunakan berbagai bagian kaki secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai disiplin, menghargai perbedaan, dan kerjasama • Melemparkan bola dengan berbagai cara secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai disiplin, menghargai perbedaan, dan kerjasama <p>Menalar/Mengasosiasi</p>			
--	--	---	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none">• Menemukan hubungan antara titik perkenaan bola dengan jalannya bola• Menemukan hubungan antara jenis tendangan dengan sasaran yang hendak dicapai• Menemukan hubungan antara permainan sepak bola dengan kesehatan dan kebugaran tubuh• Mendiskusikan setiap gerak dasar fundamental permainan sepak bola (mengumpan, menggiring, dan menahan bola) dan membuat kesimpulannya.• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental permainan sepak bola (mengumpan, menghentikan, dan menggiring) dan membuat kesimpulannya.• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental permainan sepak bola (mengumpan, menghentikan, dan menggiring) dan membuat kesimpulannya.• Mendiskusikan dan membuat			
--	--	---	--	--	--

		<p>kesimpulan tentang keterampilan gerak dasar fundamental permainan sepak bola secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</p> <ul style="list-style-type: none">• Memberikan dan menerima saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none">• Menerapkan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan sepak bola (mengumpan, menggiring, dan menahan bola) dalam permainan sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan			
--	--	--	--	--	--

		mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan			
	Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Bola Voli *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang konsep variasi keterampilan gerak bolavoli (<i>servis, passing, smash, posisi, dan blocking</i>) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati peragaan guru/teman/pertandingan bolavoli secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi keterampilan gerak permainan bolavoli (<i>servis, passing, smash, posisi, dan blocking</i>) <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang variasi keterampilan gerak permainan bolavoli, misalnya: pada bagian manakah perkenaan bola dengan tangan saat <i>passing</i> sehingga bola memantul dengan halus? Apakah posisi togok 	<p>Pengetahuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip variasi keterampilan gerak permainan bola besar menggugulkan permainan bolavoli <p>Keterampilan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang variasi keterampilan gerak permainan bola besar menggunakan permainan bolavoli 		<ul style="list-style-type: none"> • Bola voli • Lapangan bolavoli • Net/jaring • Peluit • Sumber: Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VIII, TV/Video

		<p>mempengaruhi jalannya bola saat melakukan <i>passing</i> atau servis?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang manfaat permainan bolavoli terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola voli. <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan keterampilan gerak servis dengan berbagai variasi dengan menunjukkan nilai disiplin • Melakukan keterampilan gerak <i>passing</i> dengan berbagai variasi secara individu, berpasangan , atau berkelompok dengan menunjukkan nilai disiplin, tolerensi dan kerjasama. • Melakukan keterampilan gerak <i>smash</i> dengan berbagai variasi secara individu, berpasangan , atau berkelompok dengan menunjukkan nilai disiplin, tolerensi dan kerjasama. • Melakukan keterampilan gerak 			
--	--	---	--	--	--

		<p><i>block</i> dengan berbagai variasi secara individu, berpasangan , atau berkelompok dengan menunjukkan nilai disiplin, tolerensi dan kerjasama.</p> <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan berbagai variasi keterampilan gerak permainan bolavoli (servis, <i>passing</i>, <i>smash</i>, dan <i>block</i>) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri • Menemukan hubungan antara titik perkenaan bola dengan tangan dan jalannya bola • Menemukan hubungan antara jenis <i>passing</i> dengan sasaran yang hendak dicapai • Menemukan hubungan antara permainan bolavoli dengan kesehatan dan kebugaran tubuh • Mendiskusikan variasi keterampilan gerak permainan bolavoli (servis, <i>passing</i>, <i>smash</i>, posisi, dan <i>blocking</i>) membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat variasi 			
--	--	--	--	--	--

		<p>keterampilan gerak permainan bolavoli (<i>servis, passing, smash, posisi, dan blocking</i>) dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi keterampilan gerak permainan bolavoli (<i>servis, passing, smash, posisi, dan blocking</i>) dan membuat kesimpulannya. • Memberikan dan menerima saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan • Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang berbagai variasi keterampilan gerak permainan bola voli secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan berbagai variasi keterampilan gerak permainan bolavoli (<i>servis, passing, smash, posisi, dan blocking</i>) yang telah dipelajari dalam permainan bolavoli dengan 			
--	--	--	--	--	--

		<p>peraturan yang dimodifikasi dengan serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan kepada teman selama melakukan permainan 			
	<p>Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Bola Basket *)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang konsep variasi keterampilan gerak bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, lay up, dan memasukkan bola ke ring basket) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati peragaan 	<p>Pengetahuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip gerak fundamental permainan bola besar menggugurkan permainan sepakbola <p>Keterampilan:</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Bola basket • Lapangan bola basket • Ring/basket • Peluit • Sumber: Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

		<p>guru/teman/pertandingan bolavoli secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi keterampilan gerak permainan bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, lay up, dan memasukkan bola ke ring basket)</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan bolabasket, misalnya: jenis pantulan yang manakah yang menciptakan pantulan yang mudah dikontrol? Jenis keterampilan melempar manakah yang dipergunakan untuk mencapai sasan jauh? Jenis keterampilan melempar manakah yang dipergunakan untuk mencapai sasan dekat?, Apakah perkenaan bola dengan tangan mempengaruhi jalannya bola saat menggiring, melempar, dan menangkap ? Apakah jenis latihan untuk 	<ul style="list-style-type: none"> • Melalui unjuk kerja/praktik, projek, atau protfolio tentang keterampilan gerak fundamental permainan bola besar menggunakan permainan sepakbola 		<p>n SMP Kelas VIII, TV/Video</p>
--	--	--	---	--	-----------------------------------

		<p>meningkatkan keterampilan menggiring, melempar, dan menangkap? Dan pertanyaan lainnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang manfaat permainan bolabasket terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola basket. <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memantul-mantulkan bola ke lantai dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri dengan menunjukkan nilai disiplin • Menggiring bola dengan berbagai variasi dalam posisi diam dan bergerak secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin • Melemparkan dan menangkap bola dengan berbagai variasi dalam posisi diam dan bergerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi. 			
--	--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Mengkombinasikan berbagai keterampilan gerak permainan bola basket secara individual, berpasangan dan berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi. • Mendiskusikan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, <i>lay up</i>, dan memasukkan bola ke ring basket) • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, <i>lay up</i>, dan memasukkan bola ke ring basket) dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan dalam variasi dan kombinasi keterampilan gerak 			
--	--	---	--	--	--

		<p>permainan bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, lay up, dan memasukkan bola ke ring basket) dan membuat kesimpulannya.</p> <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none">• Menemukan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, lay up, dan memasukkan bola ke ring basket) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri• Menemukan keterampilan gerak memantulkan bola yang baik untuk mengecoh lawan• Menemukan hubungan antara jenis lemparan dengan sasaran yang hendak dicapai• Menemukan hubungan antara permainan bola basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh• Mendiskusikan variasi keterampilan gerak permainan bolabasket (memantulkan bola,			
--	--	---	--	--	--

		<p>melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, lay up, dan memasukkan bola ke ring basket) membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat variasi keterampilan gerak permainan bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, lay up, dan memasukkan bola ke ring basket) dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, lay up, dan memasukkan bola ke ring basket) dan membuat kesimpulannya. • Memberikan dan menerima saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			
--	--	---	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bolabasket secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mnerapkan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, lay up, dan memasukkan bola ke ring basket) dalam permainan bolabasket dengan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan 			
--	--	---	--	--	--

		<p>tidak berlebihan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			
<p>3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola kecil dengan koordinasi yang baik. (KD buku dan Silabus)</p>	<p>Permainan Bola Kecil Menggunakan Permainan Kasti/Rounders *)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola, memukul bola, dan teknik berlari) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati peragaan guru/teman/pertandingan kasti/rounders secara langsung membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola, memukul bola, dan teknik berlari) <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan 	<p>Pengetahuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bola kecil menggugurkan permainan kasti/rounders <p>Keterampilan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bola kecil menggugurkan permainan kasti/rounders 	<p>18 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bola kasti • Pemukul • Pluit • Kapur • Sumber: Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VIII, TV/Video

		<p>kasti/rounders, misalnya: jenis lemparan manakah yang paling akurat mencapai sasaran?, bagaimana jenis pukulan yang paling jauh hasilnya?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang manfaat permainan kasti/rounders terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan kasti/rounders <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melemparkan bola dengan berbagai variasi secara individu, berpasang, atau berkelompok serta menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi. • Menangkap bola dengan berbagai variasi secara individu, berpasang, atau berkelompok serta menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi. • Memukul bola menggunakan tongkat pemukul dengan berbagai variasi secara individu, berpasang, atau berkelompok serta 			
--	--	---	--	--	--

		<p>menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</p> <ul style="list-style-type: none">• Berlari dengan berbagai variasi secara individu, berpasang, atau berkelompok serta menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.• Melakukan aktivitas melempar dan menangkap bola dengan berbagai variasi dan kombinasi secara individu, berpasang, atau berkelompok serta menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.• Membandingkan ketepatan lemparan antara lemparan dari atas, samping dan bawah• Melakukan setiap gerak dasar fundamental permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari).• Mendiskusikan variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dan membuat			
--	--	---	--	--	--

		<p>kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Menalar/Mengasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) yang paling sesuai 			
--	--	--	--	--	--

		<p>untuk kebutuhan sendiri</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara teknik memegang tongkat pemukul dengan jauhnya hasil pukulan • Menemukan hubungan cara memegang bola dengan jauhnya lemparan. • Menemukan hubungan antara sumber tenaga dengan akurasi lemparan • Mencari hubungan antara permainan kasti/rounders dengan kesehatan dan kebugaran tubuh <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan kasti/rounder (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) yang telah dipelajari ke dalam permainan kasti dengan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama 			
--	--	--	--	--	--

		<p>bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak dasar fundamental permainan kasti secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama 			
	<p>Permainan Bola Kecil Menggunakan Permainan Bulutangkis *)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, gerakan kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati peragaan 	<p>Pengetahuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melalui tes tertulis/ lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip variasi keterampilan gerak permainan bola kecil menggugurkan permainan bulutangkis 		<ul style="list-style-type: none"> • Raket • Shuttlecock • Pluit • Sumber: Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas

		<p>guru/teman/pertandingan bulutangkis secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, gerakan kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>))</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bulutangkis, misalnya : jenis pegangan raket yang manakah yang paling baik untuk pukulan <i>forehand/backhand</i>?, pada bagian lapangan manakah yang sulit dijangkau oleh pemain lawan? dan pertanyaan lainnya. • Mempertanyakan tentang manfaat permainan bulutangkis terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bulutangkis. 	<p>Keterampilan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melalui unjuk kerja/praktik, projek, atau portofolio tentang variasi keterampilan gerak permainan bola kecil menggugulkan permainan bulutangkis 		<p>VIII, TV/Video</p>
--	--	--	--	--	---------------------------

		<p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi kerja kaki ke depan, ke samping kiri dan kanan • Memegang-megang raket dengan berbagai variasi • Memantulkan-mantulkan <i>suttlecock</i> menggunakan pegangan forehand dan <i>backhand</i> ke berbagai arah secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap percaya diri, kerjasama, disiplin, dan toleransi. • Memukul <i>suttlecock</i> menggunakan menggunakan pegangan <i>backhand/forehand</i> secara berpasangan dengan menunjukkan sikap percaya diri, kerjasama, disiplin, dan toleransi. • Melakukan servise dengan berbagai variasi menggunakan pegangan forehand dan <i>backhand</i> ke berbagai arah secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap percaya diri, 			
--	--	---	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Mengkombinasi gerak melompat dengan memukul bola dengan pegangan <i>forehand</i> secara berpasangan dengan menunjukkan sikap percaya diri, kerjasama, disiplin, dan toleransi. • Mendiskusikan setiap variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, gerakan kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>) dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan (teknik pegangan raket, service, gerakan kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan (teknik pegangan 			
--	--	--	--	--	--

		<p>raket, service, gerakan kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menemukan gerak dasar fundamental permainan (teknik pegangan raket, service, gerakan kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri dengan menunjukkan disiplin dan percaya diri. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Menerapkan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bulutangkis bulutangkis (teknik pegangan raket, service(teknik pegangan raket, service, gerakan kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>) yang telah dipelajari dalam permainan bulutangkis dengan peraturan dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, 			
--	--	---	--	--	--

		<p>menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak dasar fundamental permainan bulutangkis secara berkelompok dengan menunjukkan kerjasama 			
	<p>Permainan Bola Kecil Menggunakan Permainan Tenis Meja *)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bulutangkis seperti : gerak kaki (<i>footwork</i>), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) sikap berdiri (<i>stance</i>) dari berbagai sumber media cetak 	<p>Pengetahuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bola 		<ul style="list-style-type: none"> • Bet • Bola • Meja Tenis • Sumber: Buku Pendidikan Jasmani

		<p>atau elektronik, atau</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati peragaan guru/teman/pertandingan bulutangkis secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bulutangkis seperti : gerak kaki (<i>footwork</i>), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) sikap berdiri (<i>stance</i>) <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak dasar fundamental permainan tenis meja, misalnya : apakah jenis pegangan mempengaruhi tingkat kesulitan pengembalian bola ? bagaimana jalannya bola jika teknik pegangan bet dirobah (<i>servis dan pukulan</i>), bagaimana ketepatan pukulan bila merubah posisi togok?, bagaimana gerak dasar fundamentalan bola bila sumber tenaga gerak dasar fundamentalan dirobah?, bagaimana pergerakan dasar 	<p>kecil menggungkan permainan tenis meja</p> <p>Keterampilan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melalui unjuk kerja/praktik, projek, atau protfolio tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bola kecil menggungkan permainan tenis meja 		<p>Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VIII, TV/Video</p>
--	--	--	---	--	--

		<p>fundamental/jalannya bola bila merubah kekuatan yang disalurkan ke bola di robah?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat permainan tenis meja terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan tenis meja. <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan kerja kaki ke depan, ke samping kiri dan kanan • Memegang-megang bet menggunakan pegangan forehand dan backhand • Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan forehand dan backhand di depan badan • Memukul bola sekuatnya ke depan menggunakan pergerakan dasar fundamental bahu dan engkel tangan. • Memukul bola menggunakan pegangan forehand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, 			
--	--	--	--	--	--

		<p>toleransi, dan disiplin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan backhand dan backhand di depan badan • Memukul bola sekuatnya ke depan menggunakan pegangan backhand sumber tenaga dari pegelangan tangan dan bahu dan mengamati jalannya bola • Memukul bola menggunakan pegangan backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin • Melakukan servise menggunakan pegangan forehand secara berpasangan • Melakukan servise menggunakan pegangan backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin. • Melakukan setiap gerak dasar fundamental permainan tenis meja seperti : gerak kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) sikap berdiri (<i>stance</i>) 			
--	--	--	--	--	--

		<p>teknik pukulan (<i>service, push, drive</i>) dengan benar ..</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan setiap gerak dasar fundamental permainan tenis meja seperti : gerak kaki (<i>footwork</i>), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) sikap berdiri (<i>stance</i>) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental permainan tenis meja seperti : gerak kaki (<i>footwork</i>), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) sikap berdiri (<i>stance</i>) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental permainan tenis meja seperti : gerak kaki (<i>footwork</i>), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) sikap berdiri (<i>stance</i>) dengan benar dan 			
--	--	--	--	--	--

		<p>membuat kesimpulannya.</p> <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menemukan gerak dasar fundamental permainan tenis meja seperti : gerak kaki (<i>footwork</i>), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) sikap berdiri (<i>stance</i>) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri dengan menunjukkan disiplin dan percaya diri. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan permainan tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak dasar fundamental permainan tenis meja seperti : gerak kaki (<i>footwork</i>), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) sikap berdiri (<i>stance</i>) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			
--	--	---	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan teknik dasar fundamental kepada teman selama melakukan permainan • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak dasar fundamental permainan bulutangkis secara berkelompok dengan menunjukkan kerjasama 			
<p>3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar). (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik</p>	Pembelajaran Atletik Jalan Cepat *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang konsep variasi keterampilan gerak atletik jalan cepat seperti : (gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan gerakan pinggul) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati peragaan guru/teman/perlombaan jalan 	<p>Pengetahuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melalui tes tertulis/ lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip variasi dan kombinasi keterampilan gerak atletik (jalan cepat) <p>Keterampilan:</p>	12 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Kapur • Pluit • Bendera • Bak pasir • Stopwatch • Sumber Buku Pend. Jas. Olahraga dan Kes.

<p>(jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik. (KD buku dan Silabus)</p>		<p>cepat secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi keterampilan gerak atletik jalan cepat (gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan gerakan pinggul)</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi keterampilan gerak jalan cepat misalnya : jenis ayunan tengah yang seperti apa yang dapat menghasil kecepatan lebih dalam jalan cepat? Jenis ayunan langkah yang seperti apa yang dapat mempercepat jalan cepat?, bagaimanakah variasi gerak yang dapat menghasilkan gerak jalan cepat yang lebih baik?, dan pertanyaan lainnya • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat jalan cepat terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang 	<ul style="list-style-type: none"> • Melalui unjuk kerja/praktik, projek, atau protfolio tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak atletik (jalan cepat) 	<p>SMP Kelas VIII,TV/Video</p>
---	--	--	--	--------------------------------

		<p>dipergunakan dalam jalan jarak pendek.</p> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai aktivitas jalan cepat untuk menemukan jawaban pertanyaan-pertanyaan secara individual, berpasangan dan berkelompok. • Berjalan dengan berbagai variasi ayunan tangan secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi. • Berjalan dengan berbagai variasi ayunan langkah secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi. • Berjalan dengan berbagai variasi pendaratan kaki/kaki tumpu secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi. • Berjalan dengan berbagai 			
--	--	--	--	--	--

		<p>variasi lenggokan pinggul secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati teman berjalan, dan memberikan saran perbaikan terhadap kesalahan yang dilakukan • Mendiskusikan variasi komponen keterampilan atletik jalan cepat seperti: (gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan gerakan pinggul)membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi (gerak an tungkai,tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan gerakan pinggul) dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi keterampilan gerak atletik jalan cepat seperti; 			
--	--	---	--	--	--

		<p>(gerakan tungkai,tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan gerakan pinggul) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara ayunan lengan dengan kecepatan jalan cepat • Menemukan hubungan antara ayunan tungkai dengan kecepatan jalan cepat • Menemukan hubungan antara lenggokan pinggul dengan kecepatan jalan cepat <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan berbagai variasi keterampilan gerak jalan cepat seperti ; (gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan gerakan pinggul) dalam lomba jalan cepat dengan aturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			
--	--	---	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang variasi keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama 			
	Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang konsep variasi keterampilan gerak atletik lari jarak pendek seperti : (teknik <i>start</i>, gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i>) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati peragaan guru/teman/perlombaan lari jarak pendek secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi keterampilan gerak atletik lari jarak pendek (teknik <i>start</i>, gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i>). 	<p>Pengetahuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip variasi keterampilan gerak atletik lari jarak pendek <p>Keterampilan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melalui unjuk kerja/praktik, projek, atau 		<ul style="list-style-type: none"> • Sumber Buku Pend. Jas. Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII • Kapur • Pluit • Bendera • Bak pasir • TV • Video • Stopwatch

		<p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak dasar fundamental lari jarak pendek, misalnya : apakah ayunan lengan mempengaruhi dalam lari jarak pendek? Variasi ayunan tungkai seperti apakah yang dapat membuat lari semakin cepat? bagaimana akibatnya bila mendarat dengan ujung jari kaki?, apakah otot yang dominan bekerja dalam lari jarak pendek?, bagaimana reaksi jantung dan paru selama melakukan aktivitas lari jarak pendek? • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat lari jarak pendek terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lari jarak pendek. <p>Mengumpulkan Informasi</p>	<p>portofolio tentang variasi keterampilan gerak atletik lari jarak pendek</p>		
--	--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Berlari simpang siur secara bersama-sama dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin dan toleransi • Berlari ke berbagai arah dengan berbagai variasi ayunan lengan secara individual menunjukkan sikap disiplin • Berlari ke berbagai arah dengan berbagai variasi ayunan tungkai secara individual menunjukkan sikap disiplin • Melakukan berbagai variasi gerak start pendek secara individual menunjukkan sikap disiplin • Melakukan berbagai variasi gerak memasuki garis <i>finish</i> secara individual menunjukkan sikap disiplin • Membandingkan hasil setiap latihan misalnya; berlari jarak pendek dengan pendaratan ujung kaki atau tumit, mana yang lebih baik, berlari dengan mengayunkan lengan atau tidak mengayunkan lengan, dan lain sebagainya. • Mendiskusikan berbagai 			
--	--	--	--	--	--

		<p>variasi keterampilan gerak lari jarak pendek seperti :(teknik <i>start</i>, gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i>).pendek dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental lari jarak pendek pendek (teknik <i>start</i>, gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i> dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat variasi keterampilan gerak lari jarak pendek seperti: pendek (teknik <i>start</i>, gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i>) dan membuat kesimpulannya. <p>Menalar/Mengasosiasi</p>			
--	--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara posisi togok, ayunan lengan, ayunan lengan dan kemiringan tubuh dalam lari jarak pendek dan menemukan pola yang tepat. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan berbagai variasi keterampilan gerak atletik lari jarak pendek seperti : (teknik <i>start</i>, gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i>) dalam lomba lari jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan, 			
--	--	---	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan saran perbaikan dalam variasi keterampilan gerak atletik lari jarak pendek selama melakukan pembelajaran • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak atletik lari jarak pendek seperti : (teknik <i>start</i>, gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i>) dengan menunjukkan kerjasama 			
	Pembelajaran Atletik Lompat jauh *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang konsep variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh seperti : (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati peragaan guru/teman/perlombaan lompat jauh secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil 	<p>Pengetahuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh <p>Keterampilan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melalui unjuk kerja/praktik, projek, atau protfolio tentang 		<ul style="list-style-type: none"> • Sumber Buku Pend. Jas. Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII • Kapur • Pluit • Bendera • Bak pasir • TV • Video

		<p>pengamatan tentang variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh seperti; (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat)</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh, misalnya : jenis awalan yang manakah yang menghasilkan lompatan lebih jauh? Jenis tolakan seperti apakah yang menghasilkan lompatan lebih jauh? Model sikap badan seperti apakah yang dapat menghasilkan lompatan lebih jauh ? bagaimana akibatnya bila mendarat lutut tidak mengeper?, bagaimana reaksi jantung dan paru selama melakukan aktivitas lompat jauh? • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat lompat jauh terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lompat 	<p>variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Meteran
--	--	---	---	--	---

		<p>jauh.</p> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none">• Melompat ke berbagai arah dengan berbagai variasi awalan dengan menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri• Melompat ke berbagai arah dengan berbagai variasi tumpuan dengan menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri• Melompat jauh dengan berbagai variasi sikap badan saat di udara menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri• Melompat jauh ke depan dan mendarat dengan berbagai variasi pendaratan dengan menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri• Mendiskusikan setiap variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh seperti; (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan			
--	--	---	--	--	--

		<p>variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh seperti; (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh seperti; (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara jauhnya lompatan dengan variasi keterampilan gerak awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat menemukan pola yang tepat untuk melakukan lompat jauh. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan berbagai variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh seperti ; awalan, 			
--	--	--	--	--	--

		<p>tolakan, melayang di udara, dan mendarat dalam perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan gerak dasar fundamental kepada teman selama melakukan selama pembelajaran • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang gerak dasar fundamental lompat jauh dengan menunjukkan kerjasama 			
	Pembelajaran Atletik Tolak Peluru *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang konsep variasi keterampilan gerak atletik tolak peluru seperti : (memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak ikutan)dari berbagai sumber 	<p>Pengetahuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melalui tes tertulis lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip variasi keterampilan gerak atletik tolak 		<ul style="list-style-type: none"> • Sumber Buku Pend. Jas. Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII

		<p>media cetak atau elektronik, atau</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati peragaan guru/teman/perlombaan tolak peluru secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh seperti; (memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak ikutan) <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi keterampilan gerak atletik tolak peluru? Jenis pegangan bagaimana yang dapat menghasilkan lemparan makin jauh?, Jenis awalan bagaimana yang dapat menghasilkan lemparan makin jauh?, Jenis tolakan yang bagaimana yang dapat menghasilkan lemparan makin jauh? Apa pengaruhnya gerak lanjutan • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat tolak peluru terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot- 	<p>peluru</p> <p>Keterampilan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melalui unjuk kerja/praktik, projek, atau portofolio tentang variasi keterampilan gerak atletik tolak peluru 		<ul style="list-style-type: none"> • Kapur • Pluit • Bendera • Meteran • TV • Video
--	--	---	---	--	---

		<p>otot yang dominan yang dipergunakan dalam aktivitas tolak peluru.</p> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menolakkan peluru dengan berbagai variasi pegangan dengan menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri • Menolakkan peluru dengan berbagai variasi awalan dengan menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri • Menolakkan peluru dengan berbagai variasi tolakan dengan menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri • Menolakkan peluru dengan berbagai variasi gerak lanjutan/ikutan dengan menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri • Mendiskusikan setiap variasi keterampilan gerak atletik tolak peluru seperti: (memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak dasar fundamental ikutan) dan membuat kesimpulannya. 			
--	--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan gerak atletik tolak peluru seperti: (memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak dasar fundamental ikutan) membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan keterampilan gerak atletik tolak peluru seperti: (memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak dasar fundamental ikutan) dan membuat kesimpulannya. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara keterampilan gerak memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak ikutan dengan jauhnya tolakan peluru. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan berbagai variasi keterampilan gerak atletik tolak peluru seperti: (memegang 			
--	--	---	--	--	--

		<p>peluru, awalan, tolakan, dan gerak ikutan) yang telah dipelajari dalam perlombaan tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan variasi keterampilan gerak atletik tolak peluru seperti: cara memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak lanjutan kepada teman selama melakukan pembelajaran • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan variasi keterampilan gerak atletik tolak peluru seperti: cara memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak lanjutan dengan 			
--	--	---	--	--	--

		menunjukkan kerjasama			
<p>3.4 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri. (KD buku dan Silabus)</p>	Pembelajaran Bela diri Pencak silat **)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Membaca informasi tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan gerak olahraga beladiri pencaksilat seperti : (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau Mengamati peragaan guru/teman/pertandingan pencaksilat secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak olahraga beladiri pencaksilat seperti : (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak olahraga beladiri pencaksilat seperti : (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, 	<p>Pengetahuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip variasi dan kombinasi keterampilan gerak bela diri pencaksilat <p>Keterampilan:</p> <ul style="list-style-type: none"> Melalui unjuk kerja/praktik, projek, atau portofolio tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak bela diri pencaksilat 	9 JP	<ul style="list-style-type: none"> Sumber Buku Pend. Jas.Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII Gambar peraga macam-macam sikap pasang dan gerak dasar fundamental langkah Peluit TV Video

		<p>tendangan, dan elakan) misalnya : jenis kuda-kuda yang bagaimanakah yang memiliki tingkat keseibangan yang lebih tinggi? jenis kuda-kuda yang bagaimanakah yang memudahkan untuk pola penyerangan atau pertahanan? Pola langkah yang bagaimanakah yang sulit dideteksi oleh lawan dalam penyerangan? Jenis pukulan yang bagaimanakah yang paling sulit dielakkan oleh lawan? jenis tendangan manakah yang paling memiliki daya dorong yang paling kuat? Dan pertanyaan lainnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan manfaat olahraga beladiri silat terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan bekerja dalam olahraga silat. <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai variasi gerak kuda-kuda (kuda-kuda depan, belakang, samping, dan silang) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin 			
--	--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai variasi gerak melangkah (lurus, zigzag, huruf U, segitiga, segi empat, dan huruf S) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin • Melakukan berbagai variasi gerak memukul (depan, samping, dan bandul) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin • Melakukan berbagai variasi gerak menendang (depan, samping, dan huruf T) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin • Melakukan berbagai variasi gerak elakan/tangkisan (luar, dalam, atas, dan bawah) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin • Melakukan berbagai kombinasi gerak melangkah lurus, zigzag, huruf U, segitiga, segi empat, dan huruf S) dengan gerak memukul (depan, samping, dan bandul) dengan menunjukkan 			
--	--	---	--	--	--

		<p>nilai percaya diri dan disiplin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai kombinasi gerak menangkis (luar, dalam, atas, dan bawah) dengan gerak memukul (depan, samping, dan bandul) dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin • Melakukan berbagai kombinasi gerak memukul dengan gerak menendang (depan, samping, dan huruf T) dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin • Mendiskusikan setiap variasi keterampilan gerak pencak silat seperti: (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan gerak pencak silat seperti: (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan keterampilan gerak 			
--	--	---	--	--	--

		<p>pencak silat seperti: (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dan membuat kesimpulannya.</p> <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara keterampilan gerak kuda-kuda, melangkah, memukul, menendang, dan menangkis yang sesuai untuk kebutuhan sendiri. • Mencari hubungan jenis kuda-kuda dengan keseimbangan • Mencari hubungan jenis pukulan dan tendangan dan jenis elakan <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dalam perlombaan pencak silat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, 			
--	--	--	--	--	--

		<p>disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan gerak dasar fundamental kepada teman selama melakukan pembelajaran • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak pencak silat dengan menunjukkan kerjasama 			
<p>3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang</p>	Kebugaran Jasmani	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran derajat kebugaran jasmani dari berbagai sumber baik cetak maupun elektronik dan membuat kesimpulannya, atau • Mengamati peragaan guru/teman tentang berbagai latihan peningkatan kebugaran secara langsung/TV/Video dan 	<p>Pengetahuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran tingkat kebugaran jasmani <p>Keterampilan:</p>	9 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Sumber Buku Pend. Jas.Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII • Gambar pearaga senam lantai • Matras • Peluit • TV

<p>terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya. (KD buku dan Silabus)</p>		<p>membuat catatan hasil pengamatan tentang konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran derajat kebugaran jasmani</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang berbagai jenis latihan untuk meningkatkan kebugaran terkait kesehatan seperti; (daya tahan tubuh, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan). • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang berbagai jenis latihan untuk meningkatkan kebugaran terkait keterampilan seperti; (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi). • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang berbagai teknik pengukuran kebugaran jasmani. • Mempertanyakan dampak latihan kebugaran terkait kesehatan dan keterampilan 	<ul style="list-style-type: none"> • Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran tingkat kebugaran jasmani 	<ul style="list-style-type: none"> • Video
--	--	---	---	---

		<p>terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh</p> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none">• Melakukan berbagai latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran terkait kesehatan• Melakukan berbagai latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran terkait keterampilan• Mendiskusikan setiap jenis latihan peningkatan kebugaran berkaitan dengan kesehatan (daya tahan tubuh, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan berkaitan dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) dan membuat kesimpulannya.• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan berbagai latihan pengembangan kebugaran berkaitan dengan kesehatan (daya tahan tubuh, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan berkaitan dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)			
--	--	--	--	--	--

		<p>membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan berbagai latihan pengembangan kebugaran berkaitan dengan kesehatan (daya tahan tubuh, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan berkaitan dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) membuat kesimpulannya. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara berbagai latihan pengembangan kebugaran dengan kesehatan tubuh. • Menemukan hubungan antara latihan kebugaran jasmani dengan dengan kualitas belajar <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan berbagai latihan pengembangan kebugaran berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan dalam permainan sederhana serta menunjukkan 			
--	--	---	--	--	--

		<p>sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan pembelajaran 			
<p>3.6 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.6 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana. (KD buku dan Silabus)</p>	<p>Guling ke depan, guling ke belakang, dan melenting</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana dari berbagai sumber baik cetak maupun elektronik dan membuat kesimpulannya, atau • Mengamati peragaan guru/teman tentang berbagai latihan variasi dan kombinasi keterampilan gerak rangkaian senam lantai secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak 	<p>Pengetahuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana <p>Keterampilan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melalui unjuk kerja/praktik, projek, atau portofolio tentang konsep variasi dan 	<p>12 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sumber Buku Pend. Jas.Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII • Gambar peraga gerak dasar fundamental an langkah kaki dan ayuna lengan • Kaset • TV • Video

		<p>rangkai senam lantai</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang berbagai bentuk rangkai senam dasar. • Mempertanyakan dampak latihan senam lantai terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerak guling ke depan dengan berbagai variasi awalan dengan menunjukkan sikap percaya diri. • Melakukan gerak guling ke belakang dengan berbagai variasi awalan dengan menunjukkan sikap percaya diri. • Melakukan gerakan guling lenting dengan berbagai variasi secara perseorangan dan berpasangan dengan menunjukkan sikap percaya diri dan kerjasama. • Melakukan kombinasi geraka gerakan guling ke depan dengan gerakan melenting 	<p>kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana</p>		
--	--	--	---	--	--

		<p>secara individual, berpasangan dan berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasaman, toleransi, dan disiplin.</p> <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan variasi posisi awalan dengan sikap akhir serta menemukan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam (guling depan, belakang, dan guling) <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan berbagai variasi keterampilan gerak berguling ke depan dan ke belakan serta mengkombinasikan keterampilan gerak berguling dan melenting dalam permainan dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, dan percaya diri. • Bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih 			
--	--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama 			
<p>3.7 Memahami konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.7Mempraktikkan variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana. (KD buku dan Silabus)</p>	Pola gerak melangkah dan menayunkan lengan	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang konsep variasi keterampilan gerak aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana dari berbagai sumber baik cetak maupun elektronik dan membuat kesimpulannya, atau • Mengamati peragaan guru/teman tentang variasi keterampilan gerak ritmik dalam bentuk rangkaian secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang konsep variasi rangkaian keterampilan gerak aktivitas ritmik. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian 	<p>Pengetahuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana <p>Keterampilan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana 	9 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Sumber Buku Pend. Jas.Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII • Gambar peraga bentuk-bentuk latihan kekuatan otot dan daya tahan tubuh • Beban • Peluit • Stopwatch

		<p>saling bertanya tentang variasi keterampilan gerak aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang hal-hal yang mempengaruhi gerak dasar (gerak langkah kaki, ayunan satu dan dua lengan). • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang dampak latihan variasi keterampilan gerak aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerak langkah berirama dalam berbagai variasi secara individual, berpasangan dan berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, toleransi, dan disiplin. • Melakukan gerak mengayukan lengan berirama dalam berbagai variasi secara individual, berpasangan dan berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, 			
--	--	--	--	--	--

		<p>toleransi, dan disiplin.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan rangkaian gerak melangkah dan mengayunkan lengan ke berbagai arah dengan berbagai variasi dengan menunjukkan nilai kerjasaman, toleransi, dan disiplin. • Mendiskusikan dan membuat kesimpulan berkaitan dengan aktifitas berirama yang telah dipelajari <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan pola gerak langkah dan ayunan lengan dengan faktor estetika gerak • Menemukan kesalahan-kesalahan yang dilakukan dalam melakukan aktivitas gerak berirama • Menemukan cara memperbaiki kesalah dalam melakukan pola gerak melangkah dan mengayunkan lengan berirama. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan berbagai keterampilan gerak mengayunkan lengan dan 			
--	--	---	--	--	--

		<p>melangkahakan kaki bervariasi dalam rangkaian gerak secara berpasangan dan berkelompok serta menunjukkan sikap kerjasama, disiplin, dan percaya diri</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan pembelajaran • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan aktivitas gerak berirama 			
<p>3.8 Memahami konsep keterampilan dua gaya renang berbeda. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.8 Mempraktikkan keterampilan dua gaya renang dengan koordinasi yang lebih baik. (KD buku dan Silabus)</p>	<p>Renang gaya dada dan gaya bebas*)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang keterampilan gerak renang gaya dada dan gaya bebas dari berbagai sumber baik cetak maupun elektronik dan membuat kesimpulannya, atau • Mengamati peragaan guru/teman tentang berbagai latihan renang gaya dada dan gaya bebas secara 	<p>Pengetahuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melalui tes tertulis/ lisan atau penugasan tentang konsep keterampilan gerak renang gaya dada dan gaya bebas <p>Keterampilan:</p>	<p>12 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sumber Buku Pend. Jas.Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII • Gambar peraga renang gaya dada

		<p>langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan yang terkait dengan renang gaya dada dan gaya bebas.</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang keterampilan gerak renang gaya dada dan gaya bebas seperti: gerakan pernapasan, mengayuhkan lengan, dan gerakan tungkai. • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang keterampilan gerak renang gaya dada dan gaya bebas seperti: gerakan pernapasan, mengayuhkan lengan, dan gerakan tungkai. • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang dampak keterampilan gerak renang gaya dada dan gaya bebas terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan keterampilan gerak meluncur bertolak pada dinding 	<ul style="list-style-type: none"> • Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang konsep keterampilan gerak renang gaya dada dan gaya bebas 		<ul style="list-style-type: none"> • Pelampung • Peluit • TV • Video • Topi renang
--	--	--	--	--	---

		<p>kolam, kedua tangan memegang pelampung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan keterampilan gerak kaki renang gaya dan gaya bebas dada berpasangan kedua lengan dipegang teman • Melakukan keterampilan gerak lengan renang gaya dada dan gaya bebas kedua kaki dipegang teman • Melakukan keterampilan gerak pernapasan renang gaya dada dan gaya bebas • Melakukan kombinasi gerak dasar fundamental kaki, lengan, pernapasan renang gaya dada dan gaya bebas dengan koordinasi yang baik. • Melakukan renang gaya dada dan gaya bebas menempuh jarak 10 meter. • Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak renang gaya dada dan gaya bebas secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama <p>Menalar/Mengasosiasi</p>			
--	--	---	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan penggunaan gaya renang dengan jarak berenang • Menemukan hubungan aktivitas renang dengan kesehatan dan kebugaran tubuh • Menemukan hubungan tata-tertib di kolam renang dengan kesehatan dan keselamatan <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan berbagai keterampilan gerak renang gaya dada dalam lomba renang jarak 10 meter dengan menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menerapkan berbagai keterampilan gerak renang gaya bebas dalam lomba renang jarak 10 meter dengan menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku 			
--	--	--	--	--	--

		<p>bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan renang</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan saran perbaikan gerak dasar kepada teman selama melakukan renang gaya dada 			
<p>3.9 Memahami prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.9 Melakukan tindakan pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat. (KD buku dan Silabus)</p>	<p>Bahaya seks bebas, NAPZA dan obat berbahaya lainnya</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, atau • Mengamati dampak seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya diTV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang bahaya yang ditimbulkan oleh seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya. • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang dampak 	<p>Pengetahuan:</p> <p>Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya</p> <p>Keterampilan:</p> <p>Presentasi/Projek /portofolio tentang prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya</p>	<p>3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sumber Buku Pend. Jas.Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII • Gambar/ilustrasi P3K • Peralatan P3K

		<p>seks bebas, penyalahgunaan NAPZA, dan obat berbahaya lainnya terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang dampak seks bebas, penyalahgunaan NAPZA, dan obat berbahaya lainnya terhadap keluarga dan lingkungan. <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan penyebab dan dampak dari seks bebas bagi diri sendiri, keluarga, dan lingkungan serta membuat kesimpulan diskusi dengan menunjukkan perilaku kerjasama. • Mendiskusikan penyebab dan dampak dari penyalahgunaan NAPZA dan obat berbahaya lainnya serta membuat kesimpulan diskusi bagi diri sendiri, keluarga, dan lingkungan dengan menunjukkan perilaku kerjasama. • Mendiskusikan kiat menghindarkan diri dari seks bebas, NAPZA, dan obat 			
--	--	--	--	--	--

		<p>berbahaya lainnya serta membuat kesimpulan diskusi dengan menunjukkan perilaku kerjasama.</p> <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara seks bebas, penyalahgunaan NAPZA dan obat berbahaya lainnya dengan masa depan • Menemukan hubungan antara penyalahgunaan NAPZA dan obat berbahaya lainnya dengan kesehatan dan kebugaran tubuh <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempresentasikan penyebab dan akibat dari seks bebas dengan menunjukkan sikap percaya diri dan kerjasama. • Mempresentasikan penyebab dan akibat dari penyalahgunaan NAPZA dan obat berbahaya lainnya menunjukkan sikap percaya diri dan kerjasama. 			
3.10 Memahami konsep pola makan sehat,	Pola Hidup Sehat	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang 	<p>Pengetahuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melalui tes tertulis/ 	3 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Sumber Buku Pend.

<p>bergizi dan seimbang. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.10 Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan pola makan sehat, bergizi dan seimbang. (KD buku dan Silabus)</p>		<p>konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang dari berbagai sumber baik cetak maupun elektronik dan membuat kesimpulannya.</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang pola makan sehat, bergizi dan seimbang, misalnya; apa akibatnya makan terlalu banyak terhadap kesehatan dan komposisi tubuh, mengapa pola makan harus teratur dan apa akibatnya bila tidak teratur, dan pertanyaan lainnya. <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan bacaan tentang pola makan sehat, bergizi, dan seimbang secara berkelompok dengan menunjukkan sikap kerjasama. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara pola makanan sehat, bergizi dan seimbang dengan kesehatan dan kebugaran tubuh. 	<p>lisan atau penugasan tentang konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang</p> <p>Keterampilan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentasi/Projek /portofolio tentang konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang 	<p>Jas.Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gambar gaya hidup sehat
--	--	---	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara pola makanan sehat, bergizi dan seimbang dengan berbagai penyakit. • Menemukan hubungan antara antara pola makanan sehat, bergizi dan seimbang dengan perpanjangan masa hidup. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memaparkan hasil kajian hubungan gaya hidup sehat dengan pola makan sehat, bergizi dan seimbang secara berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama dan toleransi. 			
<p>3.11 Memahami manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.11 Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam</p>	<p>Manfaat aktivitas fisik terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur dari berbagai sumber baik cetak maupun elektronik dan membuat kesimpulannya. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian 	<p>Pengetahuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melalui tes tertulis/ lisan atau penugasan tentang manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur <p>Keterampilan:</p>		

<p>aktivitas fisik secara teratur. (KD buku dan Silabus)</p>		<p>saling bertanya tentang manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur, misalnya; apakah aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan kesejahteraan hidup?, apakah aktivitas fisik secara teratur dapat mengurangi biaya perawatan kesehatan?, apakah keuntungan melakukan aktivitas fisik secara teratur terhadap organ jantung, paru, dan organ dalam lainnya, serta pertanyaan-pertanyaan lainnya.</p> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan bacaan tentang manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur dan membuat kesimpulannya serta membuat suatu keputusan tentang pola hidup sehat yang akan diambil oleh peserta didik dengan menunjukkan sikap kerjasama. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara 	<ul style="list-style-type: none"> • Presentasi/Projek /protfolio tentang manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur 		
--	--	---	---	--	--

		<p>aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dengan kesehatan dan kebugaran tubuh.</p> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memaparkan di depan kelas tentang manfaat melakukan aktivitas fisik secara teratur secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, disiplin, dan bertanggung jawab. 			
<p>3.12 Memahami metode untuk memonitor denyut jantung. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.12 Menghitung denyut jantung. (KD buku dan Silabus)</p>	<p>Memonitor denyut jantung</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang fungsi organ jantung dan fungsinya, atau • Mengamati peragaan guru tentang cara mendeteksi detak/denyut jantung <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang organ jantung, misalnya; apa gunanya jantung bagi tubuh manusia?, mengapa jika melakukan aktivitas fisik denyut jantung bertambah cepat?, apakah yang 	<p>Pengetahuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang organ jantung dan metode untuk memonitor denyut jantung <p>Keterampilan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentasi/Projek /portofolio tentang organ jantung dan metode untuk memonitor denyut jantung 		

		<p>dapat menyebabkan penyakit jantung?, bagaimana cara mengukur denyut jantung, apakah tindakan yang harus dilakukan agar jantung tepat sehat, dan pertanyaan pertanyaan lainnya yang berkaitan dengan organ jantung.</p> <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan bacaan tentang organ jantung dan menemukan jawaban atas pertanyaan yang sudah dirumuskan sebelumnya secara berkelompok <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara kesehatan jantung dengan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memamparkan hasil kajian tentang jantung di depan kelas secara berkelompok dan memperagakan cara mendeteksi denyut jantung dengan 			
--	--	--	--	--	--

		perabaan di pergelangan tangan, leher, atau dada dengan menunjukkan sikap percaya diri, disiplin, bertanggung jawab dan kerjasaman.			
--	--	---	--	--	--

Catatan:

- *) Merupakan pembelajaran pilihan yang pelaksanaan pembelajarannya disesuaikan dengan kondisi dan situasi sekolah.
- ***) Pembelajaran pencak silat dapat digantikan dengan beladiri yang lainnya, disesuaikan dengan situasi dan kondisi sekolah