

SILABUS

Sekolah : SMP Muhammadiyah 2 Depok
 Kelas : VII (Tujuh)
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Semester : 1 (satu)
 Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

No	Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Karakter
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen			
1.1.	Mempraktikkan teknik dasar salah satu nomor olahraga bola besar beregu serta nilai kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian **)	Bolavoli	<ul style="list-style-type: none"> • Passing atas dan bawah dalam bola voli secara berpasangan atau kelompok, berbagi tempat dan peralatan, saling membantu. • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama dan toleransi 	Aspek Psikomotor <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan passing atas dan bawah bolavoli • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi/disederhanakan Aspek Kognitif <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui bentuk-bentuk passing atas dan bawah pada permainan bola voli secara cermat Aspek Afektif <ul style="list-style-type: none"> • Memiliki sikap kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai 	Tes praktik (Kinerja) Tes tertulis Tes observasi	Tes Kinerja Pilihan ganda/uraian singkat Lembar observasi	Lakukan teknik dasar passing passing atas dan bawah bolavoli ! Posisi kedua lengan saat passing atas, adalah a. diluruskan dan rapat b. ditekuk dan rapat c. disilang dan rapat d. diduluskan dan dibuka Pengamatan selama kegiatan pembelajaran	4 x 40 Menit	Buku Penjasorkes kelas 7, Drs. Roji, Erlangga (Tulis judul buku, pengarang, penerbit)	Kerja keras, disiplin, percaya diri, jujur, mandiri, menghargai karya dan prestasi orang lain

No	Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Karakter
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen			
		Bola Basket	<ul style="list-style-type: none"> • Passing bola dari (dada, pantul dan atas kepala) secara berpasangan atau kelompok, berbagi tempat dan peralatan, saling membantu. • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk sikap menghargai lawan 	<p>teman dan keberanian.</p> <p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan passing bola dari (dada, pantul dan atas kepala) • Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi / disederhanakan <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui bentuk-bentuk passing bola dari (dada, pantul dan atas kepala) secara cermat. <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memiliki sikap kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian 	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan teknik dasar passing bola dari (dada, pantul dan atas kepala) !</p> <p>Posisi kedua lengan setelah melakukan passing bola basket, adalah</p> <ol style="list-style-type: none"> diluruskan ke depan ditekuk di depan badan disilang di depan badan diduluskan ke samping <p>Pengamatan selama kegiatan pembelajaran</p>	8 x 40 Menit	Buku Penjasorkes kelas 7, Drs. Roji, Erlangga (Tulis judul buku, pengarang, penerbit)	<p>Kerja keras, disiplin, percaya diri, jujur, mandiri, menghargai karya dan prestasi orang lain</p>

No	Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Karakter
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen			
1.3.	Mempraktikkan teknik dasar perorangan atletik, serta nilai disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran **)	Lari Jarak Pendek 50M	<ul style="list-style-type: none"> Berlari dengan menekankan pada teknik start, teknik lari(gerakan kaki, lengan, posisi badan dan pendaratan telapak kaki), teknik memasuki garis finis Lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik start, teknik lari (gerakan kaki, lengan, posisi badan, pendaratan telapak kaki), teknik memasuki garis finis Lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk-bentuk teknik start, teknik lari (gerakan kaki, lengan, posisi badan dan pendaratan telapak kaki pada lari jarak pendek), teknik memasuki garis finis secara benar. <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Menerapkan sikap disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran, 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Kinerja	Lakukan teknik dasar lari jarak 50 m !	2 x 40 Menit	Buku Penjasorkes kelas 7, Drs. Roji, Erlangga (Tulis judul buku, pengarang, penerbit)	Kerja keras, disiplin ,percaya diri, jujur, mandiri, mengharg ai karya dan prestasi orang lain
		Tolak Peluru	<ul style="list-style-type: none"> Lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran. Posisi awalan, memegang dan 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan posisi 	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Posisi badan yang benar saat lari jarak pendek, adalah... a. agak condong ke depan b. ditegakkan c. agak miring ke samping d. agak melenting ke belakang			

No	Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Karakter
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen			
		Awalan Menyamping	menolak peluru <ul style="list-style-type: none"> Lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan sikap menjaga keselamatan diri dan orang lain 	awalan <ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar memegang peluru dan menolak Melakukan lomba menolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi / disederhanakan <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk-bentuk teknik dasar awalan, memegang peluru dan menolak secara cermat. <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Memiliki sikap disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri, dan kejujuran, 	(Kinerja)		dasar tolak peluru awalan menyamping !	Menit	kelas 7, Drs. Roji, Erlangga (Tulis judul buku, pengarang, penerbit)	keras, disiplin, percaya diri, jujur, mandiri, menghargai karya dan prestasi orang lain
					Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Posisi badan yang benar saat awalan menolak peluru gaya menyamping , adalah...			
					Tes observasi	Lembar observasi	Pengamatan selama proses pembelajaran			

Standar Kompetensi : 2. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani,dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

No	Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Karakter
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen			
2.1.	Mempraktikkan jenis latihan kekuatan dan daya tahan otot serta nilai disiplin dan tanggungjawab	Kebugaran Jasmani	<ul style="list-style-type: none"> Latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki,berpasangan atau kelompok untuk penanaman disiplin dan tanggung jawab Latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki,berpasangan atau kelompok untuk penanaman nilai disiplin tanggung jawab 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan lengan, bahu dan dada <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk-bentuk latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki, lengan, bahu dan dada secara cermat. <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Memiliki sikap disiplin dan tanggungjawab, 	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan bentuk latihan kekuatan, daya tahan otot lengan dan kaki</p> <p>Bentuk gerakan naik turun bangku merupakan bentuk latihan</p> <p>Pengamatan selama proses pembelajaran</p>	2 x 40 menit	Buku Penjasorkes kelas 7, Drs. Roji, Erlangga (Tulis judul buku, pengarang, penerbit)	Kerja keras, disiplin ,percaya diri, jujur, mandiri, menghargai karya dan prestasi orang lain
2.2.	Mempraktikkan latihan daya tahan jantung dan paru-paru, serta nilai disiplin dan tanggungjawab		<ul style="list-style-type: none"> Latihan lari jarak menengah atau lari 12 menit dan untuk menanamkan nilai disiplin dan tanggung jawab 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan bentuk latihan kebugaran jasmani dengan lari jarak menengah atau lari 12 menit <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui fungsi dan tujuan tes lari 12 menit secara cermat. <p>Aspek Afektif</p>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p>	<p>Tes Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p>	<p>Lakukan tes kesegaran jasmani (TKJI) !</p> <p>Apa tujuan dan maksud dari tes lari 12 menit ?</p>		Kerja keras, disiplin ,percaya diri, jujur, mandiri, menghargai karya dan prestasi orang lain	

No	Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Karakter
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen			
				<ul style="list-style-type: none"> Memiliki sikap disiplin dan tanggungjawab, 	Tes observasi	Lembar observasi	Pengamatan selama proses pembelajaran			

Standar Kompetensi : 3. Mempraktikkan senam dasar dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

No	Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Karakter
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen			
3.1.	Mempraktikkan senam dasar dengan bentuk latihan keseimbangan bertumpu pada kaki, serta nilai disiplin, keberanian, dan tanggungjawab	Senam Dasar	<ul style="list-style-type: none"> Berdiri dengan satu kaki (sikap melayang) dan untuk menanamkan nilai disiplin, keberanian dan tanggung jawab. 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Berdiri dengan satu kaki (sikap melayang) <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk latihan sikap melayang secara cermat. <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Memiliki sikap disiplin, keberanian, dan tanggungjawab, 	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan berdiri dengan satu kaki (sikap melayang)</p> <p>Diskripsikan gerakan belayang 9sikap kapal terbang)</p> <p>Pengamatan selama proses pembelajaran</p>	4 x 40 Menit	Buku Penjasorkes kelas 7, Drs. Roji, Erlangga (Tulis judul buku, pengarang, penerbit)	Kerja keras, disiplin, percaya diri, jujur, mandiri, menghargai karya dan prestasi orang lain
3.2.	Mempraktikkan senam dasar dengan bentuk latihan keseimbangan bertumpu selain kaki serta nilai disiplin, keberanian dan tanggungjawab	Senam Dasar	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan sikap lilin, dan berdiri dengan dahi secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin, keberanian dan tanggungjawab 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan sikap lilin Berdiri dengan dahi <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk latihan, sikap lilin dan berdiri dengan dahi secara cermat. <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Memiliki sikap disiplin, keberanian, dan tanggungjawab,. 	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan) sikap lilin, dan berdiri dengan dahi !</p> <p>Posisi kedua telapak tangan dan dahi saat melakukan kopstand, adalah ..</p> <p>Pengamatan selama proses pembelajaran</p>			Kerja keras, disiplin, percaya diri, jujur, mandiri, menghargai karya dan prestasi orang lain

Standar Kompetensi : 4.Mempraktikkan senam irama tanpa alat, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

No	Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Karakter
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen			
4.1.	Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat, gerak langkah kaki mengikuti irama, serta nilai disiplin, estetika, toleransi dan keluwesan	Senam Irama Tanpa Alat	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak langkah kaki biasa, rapat, keseimbangan, secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin, estetika, toleransi dan keluwesan Melakukan ayunan satu lengan depan, belakang dan samping secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin, estetika, toleransi dan keluwesan 	Aspek Psikomotor <ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar langkah kaki biasa Melakukan teknik dasar langkah kaki rapat Melakukan teknik dasar langkah keseimbangan Melakukan teknik dasar ayunan satu lengan depan, belakang dan samping Melakukan teknik dasar ayunan satu lengan ke samping bersamaan memindahkan berat 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Kinerja	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan teknik dasar gerak langkah kaki biasa, rapat, keseimbangan, secara ! Lakukan teknik dasar ayunan satu lengan depan, belakang dan samping ! Lakukan teknik dasar ayunan satu lengan ke samping, belakang dan samping ! 	4 x 40 Menit	Buku Penjasorkes kelas 7, Drs. Roji, Erlangga (Tulis judul buku, pengarang, penerbit)	Kerja keras, disiplin, percaya diri, jujur, mandiri, menghargai karya dan prestasi orang lain
4.2.	Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat, gerak mengayun satu lengan mengikuti irama, serta nilai kedisiplinan, estetika, toleransi dan keluwesa		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar ayunan satu lengan ke samping bersamaan memindahkan berat badan secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin, estetika, toleransi dan keluwesan 	Aspek Kognitif <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk teknik dasar langkah kaki biasa, rapat, keseimbangan dan teknik dasar ayunan satu lengan depan, belakang, samping serta ayunan satu lengan ke samping bersamaan memindahkan berat badan secara cermat. 	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Gerakan lutut kaki yang benar setiap melakukan langkah kaki adalah ...			
				Aspek Afektif	Tes	Lembar	Pengamatan			

No	Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Karakter
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen			
				<ul style="list-style-type: none"> Memiliki sikap disiplin, estetika, toleransi dan keluwesan,. 	observasi	observasi	selama proses pembelajaran			

Standar Kompetensi : 5. Mempraktikkan teknik dasar renang gaya dada,dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya *)

No	Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Karakter
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen			
5.1.	Mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki renang gaya dada serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan	Renang gaya dada	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan kaki renang gaya dada secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin, keberanian dan kebersihan 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar gerakan kaki renang gaya dada Melakukan teknik dasar gerakan lengan renang gaya dada Melakukan teknik dasar gerakan kaki, lengan dan pernafasan 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Kinerja	Lakukan teknik dasar gerakan kaki,lengan dan pernafasan renang gaya dada !	4 x 40 Menit	Buku Penjasorkes kelas 7, Drs. Roji, Erlangga (Tulis judul buku, pengarang, penerbit)	Kerja keras, disiplin ,percaya diri, jujur, mandiri, mengharga i karya dan prestasi orang lain
5.2.	Mempraktikkan teknik dasar gerakan lengan renang gaya dada serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan lengan renang gaya dada secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin, keberanian dan kebersihan 	<p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk teknik dasar gerakan, lengan dan pernafasan secara cermat. 	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Posisi badan yang benar saat melakukan renang gaya dada adalah ... a telungkup b telentang c miring d membulat			
5.3.	Mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki, gerakan lengan dan pernapasan gaya dada serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan kaki,lengan dan pernafasan secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin, keberanian dan kebersihan 	<p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Memiliki sikap disiplin, keberanian dan kebersihan 	Tes observasi	Lembar observasi	Pengamatan selama proses pembelajaran			

Standar Kompetensi: 7.Menerapkan budaya hidup sehat

No	Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Karakter
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen			
7.1.	Memahami pola makan sehat	Kesehatan	<ul style="list-style-type: none"> Mendiskusikan pola makan yang dikonsumsi, serta mengandung unsur zat gizi 	<p>Aspek Psikomotor</p> <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui kandungan gizi yang dikonsumsi Menjelaskan pola makan sehat 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Kinerja	Unsur zat makanan yang mengandung karbohidrat, adalah ... a. roti b. tomat c. wortel d. bayam	2 x 40 Menit	Buku Penjasorkes kelas 7, Drs. Roji, Erlangga (Tulis judul buku, pengarang, penerbit)	Bergaya hidup sehat, disiplin, jujur
7.2.	Memahami perlunya keseimbangan gizi		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan secara cermat, teliti dan tanggungjawab dalam melakukan identifikasi makanan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh 	<p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Menerapkan pola makan sehat. Mengonsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh Mengonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang 	Tes observasi	Lembar observasi				

Kepala Sekolah,

Purworejo, Juli 2011
Guru Mata Pelajaran,

Drs H. Nur Hamid, M. Pd
NIP. 19570910 198203 1 010

Enang Kuncoro, S. Pd
NIP. 19740624 200801 1 009



PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 11 PURWOREJO

Alamat : Desa Ngombol, Kec. Ngombol, Kab.Purworejo

SILABUS

Sekolah : SMP Negeri 11 Purworejo
 Kelas : VII (Tujuh)
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Semester : 2 (dua)
 Standar Kompetensi : 8. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

No	Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Karakter
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen			
8.1.	Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olah raga beregu bola besar <i>lanjutan</i> dengan koordinasi yang baik, serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan **)	Bola Voli	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan passing atas dan bawah secara berpasangan atau kelompok Melakukan servis bawah dan smash tanpa awalan secara berpasangan atau kelompok Melakukan variasi teknik dasar secara berpasangan atau kelompok 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan passaing atas dan bawah (penguatan) Melakukan servis bawah dan smash tanpa awalan Melakukan variasi teknik dasar passing dan smash Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar passing atas dan bawah, servis bawah dan smash tanpa awalan 	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p>	<p>Tes Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p>	<p>Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar (passing, servis ,smash tanpa awalan) !</p> <p>Posisi telapak tangan yang benar saat melakukan servis bawah, adalah ...</p> <ol style="list-style-type: none"> menghadap arah bola menyamping arah bola memutar arah 	4 x 40 Menit	Buku Penjasorkes kelas 7, Drs. Roji, Erlangga (Tulis judul buku, pengarang, penerbit	Kerja keras, disiplin, percaya diri, jujur, mandiri, menghargai karya dan prestasi orang lain

No	Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Karakter
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen			
			<ul style="list-style-type: none"> Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama, toleransi percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan 	<p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Memiliki nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan, 	Tes observasi	Lembar observasi	bola d. membelakangi arah bola Pengamatan selama pembelajaran berlangsung			
		Bola Basket	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan menggiring, passing bola dari (dada, pantul dan atas kepala) secara berpasangan atau kelompok Melakukan shooting satu tangan dari depan dada dan lay-up shoot secara berpasangan atau kelompok Melakukan variasi teknik dasar menggiring, passing, shooting dan lay-up secara berpasangan atau kelompok Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama, toleransi percaya diri, keberanian, 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan menggiring, passing (dada, pantul, dari atas kepala (penguatan) Melakukan shooting satu tangan dari depan dada dan lay-up shoot Melakukan variasi teknik dasar menggiring, passing, lay up, dan shooting Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Kinerja	Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar (passing bola dari dada, pantul dan atas kepala, shooting satu tangan dari depan dada dan lay-up shoot)	8 x 40 Menit	Buku Penjasorkes kelas 7, Drs. Roji, Erlangga (Tulis judul buku, pengarang, penerbit	Kerja keras, disiplin, percaya diri, jujur, mandiri, menghargai karya dan prestasi orang lain
			<ul style="list-style-type: none"> Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama, toleransi percaya diri, keberanian, 	<p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar passing 	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Posisi lengan yang benar setelah melakukan passing, adalah ...			

No	Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Karakter
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen			
8.2.	Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar atletik serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan **)	Lompat Jauh Gaya Jongkok	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar awalan, menolak, posisi di udara, dan mendarat cara berpasangan atau kelompok Melakukan variasi teknik dasar cara berpasangan atau kelompok Melakukan lomba lompat jauh gaya jongkok dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan 	<p>(dada, pantul, dari atas kepala (penguatan) dan shooting satu tangan dari depan dada dan lay- up shoot</p> <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Memiliki nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan, 	Tes observasi	Lembar observasi	<ul style="list-style-type: none"> lurus menyilang memutar meneukuk Pengamatan selama pembelajaran berlangsung	2 x 40 Menit	Buku Penjasorkes kelas 7, Drs. Roji, Erlangga (Tulis judul buku, pengarang, penerbit	Kerja keras, disiplin, percaya diri, jujur, mandiri, menghargai karya dan prestasi orang lain
				<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar awalan, menolak, posisi di udara, dan mendarat Melakukan variasi teknik dasar awalan, menolak, posisi di udara, dan mendarat Melakukan lomba lompat jauh gaya jongkok dengan peraturan yang dimodifikasi <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar awalan, menolak, posisi di udara, dan mendarat 	Tes praktik (Kinerja)	Tes praktik (Kinerja)	Lakukan variasi teknik dasar awalan, menolak, posisi di udara, dan mendarat !			
					Tes tertulis	Tes tertulis	Cara melakukan awalan lompat jauh dilakukan dengan ...			

No	Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Karakter
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen			
		Lemparkan cakram gaya samping	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar tentang cara memegang cakram Melakukan teknik dasar tentang sikap jari-jari tangan pada saat memegang cakram Melakukan teknik dasar tentang sikap kaki, sikap badan, sikap tangan, dan sikap kepala awalan lempar cakram gaya samping Melakukan teknik dasar lemparan dengan benar Melakukan teknik dasar tentang sikap badan, sikap kaki, sikap kepala dan tangan setelah gerakan melemparkan cakram Lomba lempar cakram dengan peraturan yang dimodifikasi 	<p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Memiliki nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan <p>Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan bentuk – bentuk teknik dasar memegang cakram Melakukan tentang teknik dasar awalan lempar cakram gaya menyamping Melakukan tentang teknik dasar lempar cakram gaya samping Melakukan tentang teknik dasar gerak lanjutan setelah melemparkan cakram Lomba lempar cakram gaya samping dengan peraturan yang dimodifikasi Merangkaikan gerakan teknik memegang cakram, awalan, lemparan, dan gerakan lanjutan secara berkelanjutan dan terintegrasi <p>Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Pengetahuan bentuk – bentuk teknik dasar memegang cakram 	Tes observasi	Tes observasi	Pengamatan selama proses pembelajaran	2 x 40 Menit	Buku Penjasorkes kelas 7, Drs. Roji, Erlangga (Tulis judul buku, pengarang, penerbit)	Kerja keras, disiplin, percaya diri, jujur, mandiri, menghargai karya dan prestasi orang lain
				Tes praktik (Kinerja)	Tes praktik (Kinerja)	Tes terintegrasi antara teknik memegang cakram, awalan lempar cakram gaya samping, gerakan lemparan cakram dan gerak lanjutan setelah melemparkan cakram	Tes tertulis			

No	Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Karakter
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen			
				<ul style="list-style-type: none"> • Pengetahuan tentang teknik dasar awalan lempar cakram gaya menyamping • Pengetahuan tentang teknik dasar melemparkan cakram • Pengetahuan tentang teknik dasar gerak lanjutan setelah melemparkan cakram <p>Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sikap sportif dalam melakukan lomba lempar cakram gaya samping • Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok 	Tes observasi	Tes observasi	Lembar Observasi			

Standar Kompetensi: 9. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

No	Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Karakter
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen			
9.1.	Mempraktikkan jenis latihan untuk kelentukan dan keseimbangan serta nilai disiplin dan tanggung jawab	Kebugaran jasmani	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan kelentukan pinggang, punggung, lutut, leher dan lengan berpasangan atau kelompok Melakukan latihan keseimbangan berdiri dengan satu kaki, sikap melayang berjalan pada garis lurus sambil jinjit berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin, dan tanggung jawab 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan kelentukan (pinggang, punggung, lutut, leher dan lengan) Melakukan latihan keseimbangan (berdiri dengan satu kaki, sikap melayang, berjalan pada garis lurus sambil berjalan jin-jit) <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk latihan kelentukan (pinggang, punggung, lutut, leher dan lengan), dan keseimbangan (berdiri dengan satu kaki, sikap melayang, berjalan pada garis lurus sambil berjalan jin-jit) <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Memiliki nilai disiplin, dan tanggung jawab 	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan bentuk latihan kelentukan, dan keseimbangan !</p> <p>Posisi badan, kaki dan kepala yang benar saat melakukan sikap melayang adalah</p> <p>Pengamatan selama proses pembelajaran</p>	2 x 40 Menit	Buku Penjasorkes kelas 7, Drs. Roji, Erlangga (Tulis judul buku, pengarang, penerbit)	Kerja keras, disiplin, percaya diri, jujur, mandiri, menghargai karya dan prestasi orang lain
9.2.	Mempraktikkan jenis latihan kecepatan		<ul style="list-style-type: none"> Latihan kelincahan (melompat-lompat) 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Kinerja	Lakukan bentuk latihan kelincahan		Buku Penjasorkes kelas 7,	

	dan kelincahan serta nilai disiplin dan tanggungjawab		<p>melewati bangku bola/bangku senam, berlari melewati lingkaran/ban dan berlari zig-zag) berpasangan atau kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan kecepatan (lari shuttle-run/lari bolak-balik dan lari estafet berkelompok berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin, dan tanggung jawab 	<p>kelincahan (melompat-lompat melewati bangku bola/bangku senam, berlari melewati lingkaran/ban dan berlari zig-zag)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan kecepatan (lari shuttle-run/lari bolak-balik dan lari estafet berkelompok <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui bentuk latihan kelincahan (melompat-lompat melewati bangku bola/bangku senam, berlari melewati lingkaran/ban dan berlari zig-zag), dan latihan kecepatan (lari shuttle-run/lari bolak-balik dan lari estafet berkelompok <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memiliki nilai disiplin, dan tanggung jawab 	<p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>dan kecepatan !</p> <p>Bentuk latihan kelincahan yang benar, adalah lari ...</p> <ol style="list-style-type: none"> zig-zag cepat jogging jarak jauh <p>Pengamatan selama proses pembelajaran</p>	<p>Drs. Roji, Erlangga (Tulis judul buku, pengarang, penerbit</p>	
--	---	--	---	--	--	---	--	---	--

Standar Kompetensi: 10. Mempraktikan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

No	Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Karakter
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen			
10.1	Mempraktikan teknik dasar gerak guling depan serta nilai kedisiplinan, keberanian, tanggung jawab	Uji Diri	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berguling ke depan dengan membulatkan badan, berguling ke depan dari posisi jongkok dan berdiri berpasangan atau berkelompok untuk menanamkan nilai disiplin, keberanian, tanggung jawab 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar berguling ke depan dengan membulatkan badan dari posisi duduk Melakukan teknik dasar berguling ke depan dari posisi jongkok Melakukan teknik dasar berguling ke depan dari posisi berdiri <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk latihan teknik dasar berguling ke depan dari posisi duduk, jongkok dan berdiri <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Memiliki nilai disiplin dan keberanian dan tanggung jawab 	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan guling depan dari posisi jongkok dan berdiri !</p> <p>Posisi badan yang benar saat berguling ke depan, adalah ...</p> <p>Pengamatan selama proses pembelajaran</p>	6 x 40 Menit	Buku Penjasorke s kelas 7, Drs. Roji, Erlangga (Tulis judul buku, pengarang, penerbit	Kerja keras, disiplin ,percaya diri, jujur, mandiri, menghargai karya dan prestasi orang lain

10.2	Mempraktikkan teknik dasar guling belakang serta nilai disiplin, keberanian dan tanggungjawab	Uji Diri	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berguling ke belakang dengan membulatkan badan, berguling ke belakang dari posisi jongkok dan berdiri berpasangan atau kelompok untuk penanaman nilai disiplin, keberanian, rasa, tanggung jawab, 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar berguling ke belakang dengan membulatkan badan dari posisi duduk Melakukan teknik dasar berguling ke belakang dari posisi jongkok Melakukan teknik dasar berguling ke belakang dari posisi berdiri <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk latihan teknik dasar berguling ke depan dari posisi duduk, jongkok dan berdiri <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Memiliki kedisiplinan, keberanian, tanggung jawab, 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Kinerja	Lakukan guling belakang dari posisi jongkok dan berdiri !		Buku Penjasorkes kelas 7, Drs. Roji, Erlangga (Tulis judul buku, pengarang, penerbit)	
					Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Posisi awal badan yang benar untuk melakukan guling belakang, adalah			
					Tes observasi	Lembar observasi	Pengamatan selama proses pembelajaran			

Standar Kompetensi: 11. Mempraktikkan senam irama tanpa alat dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

No	Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Karakter
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen			
11.1	Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat, gerak mengayun dua lengan mengikuti irama, serta nilai-nilai disiplin, estetika toleransi dan keluwes	Senam Irama Tanpa Alat	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak mengayun dua lengan depan belakang, samping dan ayunan dua lengan ke samping diikuti berat badan, berpasasangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai disiplin, estetika, toleransi, dan keluwesan 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar mengayun dua lengan depan belakang, ayunan dua lengan ke samping, ayunan dua lengan ke samping diikuti berat badan dipindahkan <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk latihan teknik dasar mengayun dua lengan depan belakang, ayunan dua lengan ke samping dan ayunan dua lengan ke samping diikuti berat badan dipindahkan <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Memiliki nilai disiplin, estetika toleransi, keluwesan, 	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes Observasi</p>	<p>Tes Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan teknik dasar gerak mengayun dua lengan depan belakang, samping dan ayunan dua lengan ke samping diikuti berat badan !</p> <p>Gerakan lutut yang benar saat melakukan mengayun lengan, adalah</p> <p>Pengamatan selama proses pembelajaran</p>	4 x 40 Menit	Buku Penjasorkes kelas 7, Drs. Roji, Erlangga (Tulis judul buku, pengarang, penerbit	Kerja keras, disiplin, percaya diri, jujur, mandiri, menghargai karya dan prestasi orang lain
11.2	Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat dengan melangkah dan mengayun lengan, serta disiplin, estetika,	Senam Irama Tanpa Alat	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak langkah biasa ayunan satu lengan depan belakang, langkah mundur maju ayunan dan putaran dua lengan, langkah 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak langkah biasa ayunan satu lengan depan belakang, langkah mundur maju ayunan dan putaran dua 	<p>Tes praktik (Kinerja)</p>	<p>Tes Kinerja</p>	<p>Lakukan teknik dasar gerak langkah biasa ayunan satu lengan depan belakang, langkah</p>			Kerja keras, disiplin, percaya diri, jujur, mandiri, menghargai karya

	toleransi dan keluwes		ke samping kiri dan kanan dengan ayunan dan putaran dua lengan,berpasangan atau kelom pok,untu menanamkan nilai disiplin, estetika, toleransi, dan keluwesan	<p>lengan,langkah ke samping kiri dan kanan dengan ayunan dan putaran dua lengan</p> <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk latihan teknik dasar gerak langkah biasa ayunan satu lengan depan belakang,langkah mundur maju ayunan dan putaran dua lengan,langkah ke samping kiri dan kanan dengan ayunan dan putaran dua lengan <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Memiliki nilai disiplin, estetika toleransi, keluwesan, serta kerjasama 	<p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>mundur maju ayunan dan putaran dua lengan, langkah ke samping kiri dan kanan dengan ayunan dan putaran dua lengan !</p> <p>Sebutkan apa yang dimaksud dengan basic step</p> <p>Pengamatan selama proses pembelajaran</p>			dan prestasi orang lain
--	-----------------------	--	--	---	--	---	---	--	--	-------------------------

Kompetensi: 12. Memparaktikkan teknik dasar renang gaya dada, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya *)

No	Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Karakter
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen			
12.1	Mempraktikkan koordinasi teknik dasar gerakan kaki dan lengan renang gaya dada serta nilai-nilai disiplin, keberanian dan kebersihan	Renang Gaya Dada	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan koordinasi gerakan kaki ,lengan renang gaya dada yang diawali meluncur dari pinggir kolam,dilakukan berpasangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai disiplin,keberanian ,kebersihan, Melakukan koordinasi gerakan lengan dan pernafasan renang gaya dada yang diawali meluncur dari pinggir kolam,dilakukan berpasangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai disiplin,keberanian ,kebersihan, Melakukan koordinasi teknik dasar renang gaya dada diawali meluncur dari 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan koordinasi teknik dasar gerakan kaki dan lengan renang gaya dada diawali meluncur dari pinggir kolam Melakukan koordinasi teknik dasar gerakan lengan dan pernapasan renang gaya dada diawali meluncur dari pinggir kolam Melakukan koordinasi teknik dasar renang gaya dada, kaki, lengan dan pernapasan diawali meluncur dari pinggir kolam <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Kinerja	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan koordinasi teknik dari pinggir kolam dasar gerakan kaki dan lengan renang gaya dada diawali meluncur! Lakukan koordinasi teknik dasar gerakan lengan dan pernapasan renang gaya dada diawali meluncur dari pinggir kolam ! Lakukan koordinasi teknik dasar renang gaya dada, kaki, lengan dan pernafasan diawali meluncur dari pinggir kolam ! 	4 x 40 Menit	Buku Penjasorkes kelas 7, Drs. Roji, Erlangga (Tulis judul buku, pengarang, penerbit	Kerja keras, disiplin ,percaya diri, jujur, mandiri, menghargai karya dan prestasi orang lain
12.2	Mempraktikkan koordinasi teknik dasar lengan dan pernapasan renang gaya dada serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan									
12.3	Mempraktikkan koordinasi teknik dasar renang gaya dada serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan									

			<p>pinggir kolam, dilakukan berpasangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai disiplin, keberanian, kebersihan</p>	<p>latihan koordinasi teknik dasar gerak kaki, lengan dan pernafasan renang gaya</p> <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memiliki nilai disiplin, keberanian dan kebersihan 	<p>Tes observasi</p>	<p>singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>saat renang gaya dada, adalah ...</p> <p>Pengamatan selama proses pembelajaran</p>			
--	--	--	--	---	----------------------	--	---	--	--	--

Standar Kompetensi: 13. Menerapkan budaya hidup sehat

No	Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Karakter
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen			
13.1	Memahami berbagai penyakit menular seksual (PMS)	Kesehatan	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan identifikasi penyakit menular seksual secara berpasangan atau kelompok Melakukan pencegahan penyakit menular seksual melalui kerjasama, kebersihan pengetahuan tentang pendidikan sex 	<p>Aspek Psikomotor</p> <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui identifikasi penyakit menular seksual dan cara pencegahan <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan pola hidup yang sehat 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Kinerja	Lakukan identifikasi jenis penyakit, cara penularan, masa tunas ! Lakukan cara pencegahan penyakit menular seksual !	2 x 40 Menit	Buku Penjasorkes kelas 7, Drs. Roji, Erlangga (Tulis judul buku, pengarang, penerbit)	Bergaya hidup sehat, disiplin, jujur
13.2	Memahami cara menghindari Penyakit Menular Seksual (PMS)				Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Cara pencegahan yang sangat efektif agar tidak tertular penyakit seksual, adalah			
					Tes observasi	Lembar observasi	Mampu melakukan pola hidup sehat			