

## 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/<br>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"> <li>• Passing atas dan bawah dalam bola voli secara berpasangan atau kelompok, berbagi tempat dan peralatan, saling membantu.</li> <li>• Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama dan toleransi</li> </ul> | <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan passing atas dan bawah bolavoli</li> <li>• Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi/ disederhanakan</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk-bentuk passing atas dan bawah pada permainan bola voli secara cermat</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memiliki sikap kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai</li> </ul> | <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 passing atas dan bawah bolavoli !</p> <p>Posisi kedua lengan saat passing atas, adalah ....</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>diluruskan dan rapat</li> <li>ditekuk dan rapat</li> <li>disilang dan rapat</li> <li>diduluskan dan dibuka</li> </ol> <p>Pengamatan selama kegiatan 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 |

| 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"> <li>• Passing bola dari (dada, pantul dan atas kepala) secara berpasangan atau kelompok, berbagi tempat dan peralatan, saling membantu.</li> <li>• Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk sikap menghargai lawan</li> </ul> | <p>teman dan keberanian.</p> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan passing bola dari (dada, pantul dan atas kepala)</li> <li>• Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi / disederhanakan</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk-bentuk passing bola dari (dada, pantul dan atas kepala) secara cermat.</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memiliki sikap kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian</li> </ul> | <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"> <li>diluruskan ke depan</li> <li>ditekuk di depan badan</li> <li>disilang di depan badan</li> <li>diduluskan ke samping</li> </ol> <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"> <li>Berlari dengan menekankan pada teknik start, teknik lari( gerakan kaki, lengan, posisi badan dan pendaratan telapak kaki), teknik memasuki garis finis</li> <li>Lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> | <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik start, teknik lari (gerakan kaki, lengan, posisi badan, pendaratan telapak kaki), teknik memasuki garis finis</li> <li>Lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menerapkan sikap disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran,</li> </ul> | 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"> <li>Posisi awalan, memegang dan</li> </ul>   | <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan posisi</li> </ul>  | Tes tertulis          | Pilihan ganda/uraian singkat | Posisi badan yang benar saat lari jarak pendek, adalah...<br>a. agak condong ke depan<br>b. ditegakkan<br>c. agak miring ke samping<br>d. agak melenting ke belakang |               |  |  |
|      |  |                            |   |  | Tes praktik           | Tes Kinerja                  | Lakukan teknik   | 4 x 40        | Buku Penjasorkes   | Kerja  |

| No | Kompetensi Dasar | Materi Pokok/ Pembelajaran | Kegiatan Pembelajaran  | Indikator   | Penilaian     |                              |  | Alokasi Waktu | Sumber Belajar  | Karakter  |
|----|------------------|----------------------------|--|---|---------------|------------------------------|--|---------------|---|---|
|    |                  |                            |  |   | Teknik        | Bentuk Instrumen             | Contoh Instrumen   |               |   |   |
|    |                  | Awalan Menyamping          | menolak peluru<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan sikap menjaga keselamatan diri dan orang lain</li> </ul> | awalan<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar memegang peluru dan menolak</li> <li>Melakukan lomba menolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi / disederhanakan</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk-bentuk teknik dasar awalan, memegang peluru dan menolak secara cermat.</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memiliki sikap disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri, dan kejujuran,</li> </ul> | (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"> <li>Latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki,berpasangan atau kelompok untuk penanaman disiplin dan tanggung jawab</li> <li>Latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki,berpasangan atau kelompok untuk penanaman nilai disiplin tanggung jawab</li> </ul> | <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki</li> <li>Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan lengan, bahu dan dada</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk-bentuk latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki, lengan, bahu dan dada secara cermat.</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memiliki sikap disiplin dan tanggungjawab,</li> </ul> | <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"> <li>Latihan lari jarak menengah atau lari 12 menit dan untuk menanamkan nilai disiplin dan tanggung jawab</li> </ul>  | <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan bentuk latihan kebugaran jasmani dengan lari jarak menengah atau lari 12 menit</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui fungsi dan tujuan tes lari 12 menit secara cermat.</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></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/<br>Pembelajaran | Kegiatan Pembelajaran | Indikator  | Penilaian     |                  |                                       | Alokasi Waktu | Sumber Belajar | Karakter |
|----|------------------|-------------------------------|-----------------------|--|---------------|------------------|---------------------------------------|---------------|----------------|----------|
|    |                  |                               |                       |  | Teknik        | Bentuk Instrumen | Contoh Instrumen                      |               |                |          |
|    |                  |                               |                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Memiliki sikap disiplin dan tanggungjawab,</li> </ul> | 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"> <li>Berdiri dengan satu kaki (sikap melayang) dan untuk menanamkan nilai disiplin, keberanian dan tanggung jawab.</li> </ul>                                 | <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdiri dengan satu kaki (sikap melayang)</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk latihan sikap melayang secara cermat.</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memiliki sikap disiplin, keberanian, dan tanggungjawab,</li> </ul>                                | <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, mengharg ai 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"> <li>Melakukan sikap lilin, dan berdiri dengan dahi secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin, keberanian dan tanggungjawab</li> </ul> | <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan sikap lilin</li> <li>Berdiri dengan dahi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk latihan,sikap lilin dan berdiri dengan dahi secara cermat.</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memiliki sikap disiplin, keberanian, dan tanggungjawab,.</li> </ul> | <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, mengharg ai 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"> <li>Melakukan gerak langkah kaki biasa, rapat, keseimbangan, secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin, estetika, toleransi dan keluwesan</li> <li>Melakukan ayunan satu lengan depan, belakang dan samping secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin, estetika, toleransi dan keluwesan</li> </ul> | <b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar langkah kaki biasa</li> <li>Melakukan teknik dasar langkah kaki rapat</li> <li>Melakukan teknik dasar langkah keseimbangan</li> <li>Melakukan teknik dasar ayunan satu lengan depan, belakang dan samping</li> <li>Melakukan teknik dasar ayunan satu lengan ke samping bersamaan memindahkan berat</li> </ul> | Tes praktik (Kinerja) | Tes Kinerja                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lakukan teknik dasar gerak langkah kaki biasa, rapat, keseimbangan, secara !</li> <li>Lakukan teknik dasar ayunan satu lengan depan, belakang dan samping !</li> <li>Lakukan teknik dasar ayunan satu lengan ke samping, belakang dan samping !</li> </ul> | 4 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 |
| 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"> <li>Melakukan teknik dasar ayunan satu lengan ke samping bersamaan memindahkan berat badan secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin, estetika, toleransi dan keluwesan</li> </ul>   | <b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>   | Tes tertulis          | Pilihan ganda/uraian singkat | Gerakan lutut kaki yang benar setiap melakukan langkah kaki adalah ...  |               |   |   |
|      |   |                            |  | <b>Aspek Afektif</b>   | Tes                   | Lembar                       | Pengamatan  |               |   |   |



| No | Kompetensi Dasar | Materi Pokok/<br>Pembelajaran | Kegiatan Pembelajaran | Indikator  | Penilaian |                  |                            | Alokasi Waktu | Sumber Belajar | Karakter |
|----|------------------|-------------------------------|-----------------------|--|-----------|------------------|----------------------------|---------------|----------------|----------|
|    |                  |                               |                       |  | Teknik    | Bentuk Instrumen | Contoh Instrumen           |               |                |          |
|    |                  |                               |                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Memiliki sikap disiplin, estetika, toleransi dan keluwesan,.</li> </ul> | 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/<br>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"> <li>Melakukan gerakan kaki renang gaya dada secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin, keberanian dan kebersihan</li> </ul>      | <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar gerakan kaki renang gaya dada</li> <li>Melakukan teknik dasar gerakan lengan renang gaya dada</li> <li>Melakukan teknik dasar gerakan kaki, lengan dan pernafasan</li> </ul> | Tes praktik (Kinerja) | Tes Kinerja                  | Lakukan teknik dasar gerakan kaki,lengan dan pernafasan renang gaya dada !   | 4 x 40 Menit  | Buku Penjasorke s 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"> <li>Melakukan gerakan lengan renang gaya dada secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin, keberanian dan kebersihan</li> </ul>    | <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk teknik dasar gerakan, lengan dan pernafasan secara cermat.</li> </ul>   | Tes tertulis          | Pilihan ganda/uraian singkat | Posisi badan yang benar saat melakukan renang gaya dada adalah ...<br>a telungkup<br>b telentang<br>c miring<br>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"> <li>Melakukan gerakan kaki,lengan dan pernafasan secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin, keberanian dan kebersihan</li> </ul> | <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memiliki sikap disiplin, keberanian dan kebersihan</li> </ul>  | Tes observasi         | Lembar observasi             | Pengamatan selama proses pembelajaran  |               |   |  |

Standar Kompetensi: 7.Menerapkan budaya hidup sehat

| No   | Kompetensi Dasar                    | Materi Pokok/<br>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"> <li>Mendiskusikan pola makan yang dikonsumsi, serta mengandung unsur zat gizi</li> </ul>  | <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui kandungan gizi yang dikonsumsi</li> <li>Menjelaskan pola makan sehat</li> </ul>   | <p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> | <p>Tes Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> | <p>Unsur zat makanan yang mengandung karbohidrat, adalah ...</p> <p>a. roti</p> <p>b. tomat</p> <p>c. wortel</p> <p>d. bayam</p> | 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"> <li>Melakukan secara cermat, teliti dan tanggungjawab dalam melakukan identifikasi makanan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh</li> </ul> | <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menerapkan pola makan sehat.</li> <li>Mengonsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh</li> <li>Mengonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang</li> </ul> | <p>Tes observasi</p>                             | <p>Lembar observasi</p>                                | <p>Pengamatan selama proses pembelajaran</p>   |               |  |                                      |

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"> <li>Melakukan passing atas dan bawah secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan servis bawah dan smash tanpa awalan secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan variasi teknik dasar secara berpasangan atau kelompok</li> </ul> | <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan passaing atas dan bawah (penguatan)</li> <li>Melakukan servis bawah dan smash tanpa awalan</li> <li>Melakukan variasi teknik dasar passing dan smash</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar passing atas dan bawah, servis bawah dan smash tanpa awalan</li> </ul> | Tes praktik (Kinerja) | Tes Kinerja                  | Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasa (passing, servis ,smash tanpa awalan) !  | 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 |
|      |  |                            |  |   | Tes tertulis          | Pilihan ganda/uraian singkat | Posisi telapak tangan yang benar saat melakukan servis bawah, adalah ...<br>a. menghadap arah bola<br>b. menyamping arah bola<br>c. memutar arah |               |  |   |

| 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"> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama, toleransi percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</li> </ul>  | <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memiliki nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan,</li> </ul>   | Tes observasi         | Lembar observasi             | bola<br>d. membelakangi arah bola<br><br>Pengamatan selama pembelajaran berlangsung  |               |  |   |
|    |                  | Bola Basket                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan menggiring, passing bola dari (dada, pantul dan atas kepala) secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan shooting satu tangan dari depan dada dan lay-up shoot secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan variasi teknik dasar menggiring, passing, shooting dan lay-up secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama, toleransi percaya diri, keberanian,</li> </ul> | <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan menggiring, passing (dada, pantul, dari atas kepala (penguatan)</li> <li>Melakukan shooting satu tangan dari depan dada dan lay-up shoot</li> <li>Melakukan variasi teknik dasar menggiring, passing, lay up, dan shooting</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> | 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"> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama, toleransi percaya diri, keberanian,</li> </ul>  | <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar passing</li> </ul>   | 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"> <li>Melakukan teknik dasar awalan, menolak, posisi di udara, dan mendarat cara berpasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan variasi teknik dasar cara berpasangan atau kelompok</li> <li>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</li> </ul> | <p>(dada, pantul, dari atas kepala (penguatan) dan shooting satu tangan dari depan dada dan lay- up shoot</p> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memiliki nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan,</li> </ul>   | Tes observasi         | Lembar observasi      | <ul style="list-style-type: none"> <li>lurus</li> <li>menyilang</li> <li>memutar</li> <li>meneukuk</li> </ul> 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><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar awalan, menolak, posisi di udara, dan mendarat</li> <li>Melakukan variasi teknik dasar awalan, menolak, posisi di udara, dan mendarat</li> <li>Melakukan lomba lompat jauh gaya jongkok dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar awalan, menolak, posisi di udara, dan mendarat</li> </ul> | 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   |               |   |   |
|    |                  | Lempar cakram gaya samping | <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar tentang cara memegang cakram</li> <li>Melakukan teknik dasar tentang sikap jari-jari tangan pada saat memegang cakram</li> <li>Melakukan teknik dasar tentang sikap kaki, sikap badan, sikap tangan, dan sikap kepala awalan lempar cakram gaya samping</li> <li>Melakukan teknik dasar lemparan dengan benar</li> <li>Melakukan teknik dasar tentang sikap badan, sikap kaki, sikap kepala dan tangan setelah gerakan melemparkan cakram</li> <li>Lomba lempar cakram dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> | <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memiliki nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan</li> </ul> <p><b>Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan bentuk – bentuk teknik dasar memegang cakram</li> <li>Melakukan tentang teknik dasar awalan lempar cakram gaya menyamping</li> <li>Melakukan tentang teknik dasar lempar cakram gaya samping</li> <li>Melakukan tentang teknik dasar gerak lanjutan setelah melemparkan cakram</li> <li>Lomba lempar cakram gaya samping dengan peraturan yang dimodifikasi</li> <li>Merangkaikan gerakan teknik memegang cakram, awalan, lemparan, dan gerakan lanjutan secara berkelanjutan dan terintegrasi</li> </ul> <p><b>Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pengetahuan bentuk – bentuk teknik dasar memegang cakram</li> </ul> | <p>Tes observasi</p> <p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> | <p>Tes observasi</p> <p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> | <p>Pengamatan selama proses pembelajaran</p> <p>Tes terintegrasi antara teknik memegang cakram, awalan lempar cakram gaya samping, gerakan lemparan cakram dan gerak lanjutan setelah melemparkan cakram</p> <p>Jelaskan teknik cara memegang cakram</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 |

| 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"> <li>• Pengetahuan tentang teknik dasar awalan lempar cakram gaya menyamping</li> <li>• Pengetahuan tentang teknik dasar melemparkan cakram</li> <li>• Pengetahuan tentang teknik dasar gerak lanjutan setelah melemparkan cakram</li> </ul> <p><b>Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sikap sportif dalam melakukan lomba lempar cakram gaya samping</li> <li>• Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok</li> </ul> | Tes observasi | Tes observasi    | Lembar Observasi |               |                |          |



## Standar Kompetensi: 9. Mempraktikan 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"> <li>Melakukan latihan kelentukan pinggang, punggung, lutut, leher dan lengan berpasangan atau kelompok</li> <li>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</li> </ul> | <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan latihan kelentukan (pinggang, punggung, lutut, leher dan lengan)</li> <li>Melakukan latihan keseimbangan (berdiri dengan satu kaki, sikap melayang, berjalan pada garis lurus sambil berjalan jin-jit)</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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)</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memiliki nilai disiplin, dan tanggung jawab</li> </ul> | <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 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 |
| 9.2. | Mempraktikkan jenis latihan kecepatan   |                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan kelincahan (melompat-lompat)</li> </ul>  | <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan latihan</li> </ul>  | <p>Tes praktik (Kinerja)</p>  | <p>Tes Kinerja</p>   | <p>Lakukan bentuk latihan kelincahan</p>  |               | Buku Penjasorke s 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"> <li>• Latihan kecepatan (lari shuttle-run/lari bolak-balik dan lari estafet berkelompok berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin, dan tanggung jawab</li> </ul> | <p>kelincahan (melompat-lompat melewati bangku bola/bangku senam, berlari melewati lingkaran/ban dan berlari zig-zag)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan latihan kecepatan (lari shuttle-run/lari bolak-balik dan lari estafet berkelompok</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memiliki nilai disiplin, dan tanggung jawab</li> </ul> | <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"> <li>zig-zag</li> <li>cepat</li> <li>jogging</li> <li>jarak jauh</li> </ol> <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"> <li>Melakukan berguling ke depan dengan membulatkan badan, berguling ke depan dari posisi jongkok dan berdiri berpasangan atau berkelompok untuk penanaman nilai disiplin, keberanian, tanggung jawab</li> </ul> | <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar berguling ke depan dengan membulatkan badan dari posisi duduk</li> <li>Melakukan teknik dasar berguling ke depan dari posisi jongkok</li> <li>Melakukan teknik dasar berguling ke depan dari posisi berdiri</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk latihan teknik dasar berguling ke depan dari posisi duduk, jongkok dan berdiri</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memiliki nilai disiplin dan keberanian dan tanggung jawab</li> </ul> | <p>Tes praktik (Kinerja)</p><br><p>Tes tertulis</p><br><p>Tes observasi</p> | <p>Tes Kinerja</p><br><p>Pilihan ganda/uraian singkat</p><br><p>Lembar observasi</p> | <p>Lakukan guling depan dari posisi jongkok dan berdiri !</p><br><p>Posisi badan yang benar saat berguling ke depan, adalah ...</p><br><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"> <li>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,</li> </ul> | <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar berguling ke belakang dengan membulatkan badan dari posisi duduk</li> <li>Melakukan teknik dasar berguling ke belakang dari posisi jongkok</li> <li>Melakukan teknik dasar berguling ke belakang dari posisi berdiri</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk latihan teknik dasar berguling ke depan dari posisi duduk, jongkok dan berdiri</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memiliki kedisiplinan, keberanian, tanggung jawab,</li> </ul> | 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"> <li>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</li> </ul> | <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar mengayun dua lengan depan belakang, ayunan dua lengan ke samping, ayunan dua lengan ke samping diikuti berat badan dipindahkan</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memiliki nilai disiplin, estetika toleransi, keluwesan,</li> </ul> | <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"> <li>Melakukan gerak langkah biasa ayunan satu lengan depan belakang, langkah mundur maju ayunan dan putaran dua lengan, langkah</li> </ul>  | <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerak langkah biasa ayunan satu lengan depan belakang, langkah mundur maju ayunan dan putaran dua</li> </ul>   | <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><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memiliki nilai disiplin, estetika toleransi, keluwesan, serta kerjasama</li> </ul> | <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"> <li>Melakukan koordinasi gerakan kaki ,lengan renang gaya dada yang diawali meluncur dari pinggir kolam,dilakukan berpasangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai disiplin,keberanian ,kebersihan,</li> <li>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,</li> <li>Melakukan koordinasi teknik dasar renang gaya dada diawali meluncur dari</li> </ul> | <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan koordinasi teknik dasar gerakan kaki dan lengan renang gaya dada diawali meluncur dari pinggir kolam</li> <li>Melakukan koordinasi teknik dasar gerakan lengan dan pernapasan renang gaya dada diawali meluncur dari pinggir kolam</li> <li>Melakukan koordinasi teknik dasar renang gaya dada, kaki, lengan dan pernapasan diawali meluncur dari pinggir kolam</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk</li> </ul> | Tes praktik (Kinerja) | Tes Kinerja      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lakukan koordinasi teknik dari pinggir kolam dasar gerakan kaki dan lengan renang gaya dada diawali meluncur!</li> <li>Lakukan koordinasi teknik dasar gerakan lengan dan pernapasan renang gaya dada diawali meluncur dari pinggir kolam !</li> <li>Lakukan koordinasi teknik dasar renang gaya dada, kaki, lengan dan pernafasan diawali meluncur dari pinggir kolam !</li> </ul> | 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><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memiliki nilai disiplin, keberanian dan kebersihan</li> </ul> | <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"> <li>Melakukan identifikasi penyakit menular seksual secara berpasangan atau kelompok</li> <li>Melakukan pencegahan penyakit menular seksual melalui kerjasama, kebersihan pengetahuan tentang pendidikan sex</li> </ul> | <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui identifikasi penyakit menular seksual dan cara pencegahan</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan pola hidup yang sehat</li> </ul> | Tes praktik (Kinerja) | Tes Kinerja                  | Lakukan identifikasi jenis penyakit, cara penularan, masa tunas !<br>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  |               |   |                                      |