

SILABUS

Sekolah : S M P
 Kelas : VII
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Semester : 1 (satu)
 Standar Kompetensi : 1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.1. Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olah raga beregu bola besar dengan baik, serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai llawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan **)	Sepak Bola I	<ul style="list-style-type: none"> Menendang, mengumpan, menggiring dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak kaki secara berpasangan atau kelompok jarak \pm 5 - 6 m Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama dan toleransi, kedisiplinan secara kelompok. 	<ul style="list-style-type: none"> Menendang mengumpan, menggiring dan manahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak kaki Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi 	Tes harian	Tes keterampilan (unjuk kerja)	Lakukan menendang mengumpaan, menggiring dan manahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak kaki	4x40 menit	Buku teks, Buku referensi, bolavoli, bola kaki, bolabasket, net, lapangan. CD, media cetak/elektronika
	Bola Voli I	<ul style="list-style-type: none"> Passing atas dan bawah dalam bola volisecara berpasangan atau kelompok jarak \pm 4-5 meter. Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama dan toleransi 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan passing atas dan bawah dalam bolavoli Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi 	Tes harian	Tes sikap.	Observ.		
	Bola Basket I	<ul style="list-style-type: none"> Passing bola dari (dada, pantul dan atas kepala) secara berpasangan atau kelompok dengan jarak \pm 4-5 m 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan passing bola dari (dada, pantul dan atas kepala 	Tes harian	Tes keterampilan (unjuk kerja)	Tes passing		
				Tes harian	Tes keterampilan	Tes sikap		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
		<ul style="list-style-type: none"> Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk sikap menghargai lawan, kerjasama, kedisiplinan dalam kelompok kecil (separo lapangan) 	<ul style="list-style-type: none"> Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi 	Tes harian		<p>Observ.</p> <p>Lakukan passing bola dari (dada, pantul dan atas kepala)</p> <p>Observ.</p>		
1.2. Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olah raga beregu bola kecil dengan baik, serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan **)	Bulu Tangkis I	<ul style="list-style-type: none"> Memegang raket, pukulan servis dan pukulan forehand, berpasangan atau kelompok dengan jarak ± 6 - 7 m Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerja sama dan toleransi 	<ul style="list-style-type: none"> Memegang raket untuk servis dan pukulan forehand Bermain bulu tangkis dengan peraturan yang dimodifikasi 	Tes harian	Tes keterampilan	Lakukan memegang raket, servis, pukulan forehand	4x40 menit	Buku teks, buku referensi, bulu-tangkis, soft-ball, tenis meja, tennis, lapangan, net, raket, bat, bola, lapangan CD, media cetak/elektronika
				Tes harian	Tes sikap	Observ.		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.3. Mempraktikkan teknik dasar atletik serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan **)	Lari Jarak Pendek 50M I	<ul style="list-style-type: none"> Berlari dengan menekankan pada gerakan kaki, ayunan lengan, posisi badan dan pendaratan telapak kaki Lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik lari (gerakan kaki, lengan, posisi badan, pendaratan telapak kaki) Lomba lari dg peraturan yang dimodifikasi 	Tes harian	Tes keterampilan	Lakukan tes lari jarak 50 m	2x40 Menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, start block, peluru, cakram, lembing (yang dimodifikasi) CD, media cetak/elektronika
	Lompat Jauh Gaya Jongkok I	<ul style="list-style-type: none"> Menolak tanpa awalan, posisi di di udara dan mendarat menggunakan salah satu kaki yang terkuat Lomba lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai percaya diri dan keberanian serta kedisiplinan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar menolak tanpa awalan Sikap badan di udara Sikap badan mendarat Melakukan lomba lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi 	Tes harian	Tes keterampilan	Lakukan lompat jauh gaya jongkok yang benar		
	Tolak Peluru Awalan Menyamping I	<ul style="list-style-type: none"> Posisi awalan, memegang dan menolak peluru dengan salah satu tangan yang terkuat Lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan sikap menjaga keselamatan diri dan orang lain serta rasa tanggung jawab 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan cara memegang peluru dan menolak Melakukan posisi awalan Melakukan lomba menolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi 	Tes harian	Tes keterampilan	Lakukan tolak peluru awalan menyamping dengan benar		
					Tes harian	Tes sikap.		

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

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
2.1. Mempraktikkan jenis latihan kekuatan dan daya tahan otot serta nilai disiplin dan tanggungjawab	Kebugaran Jasmani I	<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 keberanian dan tanggung jawab 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki • Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan lengan, bahu dan dada 	Tes harian	Tes keterampilan	Lakukan bentuk latihan kekuatan, daya tahan otot lengan dan kaki	2x40 menit	Buku teks, buku referensi, matras CD, media cetak/elektronika
				Tes harian	Tes sikap	Observ.		
2.2. Mempraktikkan latihan daya tahan jantung dan paru-paru, serta nilai disiplin dan tanggungjawab		<ul style="list-style-type: none"> • Latihan lari jarak 2,4 km menengah atau lari 12 menit dan untuk menanamkan nilai disiplin dan tanggung jawab 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan bentuk latihan kebugaran jasmani dengan lari jarak 2,4 km atau lari 12 menit 	Tes harian	Tes keterampilan	Lakukan tes kebugaran jasmani (TKJI)		

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

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				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 I	<ul style="list-style-type: none"> Berdiri dengan satu kaki, melompat menggunakan satu kaki dan berjalan pada titian dan untuk menanamkan nilai keberanian, percaya diri 	<ul style="list-style-type: none"> Berdiri dengan satu kaki dari sikap jongkok Melompat menggunakan satu kaki Berjalan pada titian yang dipasang melintang (bangku senam) 	Tes harian	Tes kete-rampilan	Lakukan berdiri dengan satu kaki, melompat dengan satu kaki dan berjalan pada titian	2x40 menit	Buku teks, buku referensi, matras CD, media cetak/elektronika
3.2. Mempraktikkan senam dasar dengan bentuk latihan keseimbangan bertumpu selain kaki serta nilai disiplin, keberanian dan tanggungjawab		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan sikap lilin, berdiri dengan tangan dan dahi secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai keberanian dan tanggung jawab 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan sikap lilin Berdiri dengan dua tangan Berdiri dengan dahi bentuk segitiga menggunakan tangan 	Tes harian	Tes kete-rampilan	Lakukan sikap lilin, berdiri dengan tangan, dan dahi		
				Tes harian	Tes sikap	Observ.		
				Tes harian	Tes sikap	Observ.		

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

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				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 I	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak langkah kaki biasa, rapat, keseimbangan, secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai toleransi dan keluwesan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar langkah kaki biasa Melakukan teknik dasar langkah kaki rapat Melakukan teknik dasar langkah keseimbangan 	Tes harian	Tes kete - rampilan	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan gerak langkah kaki biasa, rapat, keseimbangan, secara berkelompok Observ.	2x40 menit	Buku teks, buku referensi, matras, tape, kaset atau CD
				Tes harian	Tes sikap			
4.2 Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat, gerak mengayun satu lengan mengikuti irama, serta nilai kedisiplinan, estetika, toleransi dan keluwesan		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan ayunan satu lengan ke depan, ke belakang dan samping secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai toleransi dan keluwesan Melakukan teknik dasar ayunan satu lengan ke samping bersamaan memindahkan berat badan secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai toleransi dan keluwesan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar ayunan satu lengan ke depan, belakang dan ke samping Melakukan teknik dasar ayunan satu lengan ke samping bersamaan memindahkan berat badan 	Tes harian	Tes kete-rampilan	Lakukan teknik dasar ayunan satu lengan ke depan, ke belakang, ke samping serta berkelompok.		
				Tes harian	Tes sikap			

Standar Kompetensi: 6. Mempraktikan perkemahan dan dasar-dasar penyelamatan di lingkungan sekolah, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
6.1. Mempraktikkan pemilihan tempat yang tepat untuk mendirikan tenda perkemahan, mempraktekkan teknik dasar pemasangan tenda untuk perkemahan di lingkungan secara beregu, serta nilai kerjasama, tanggungjawab dan tenggang rasa	Pendidikan luar kelas I	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan identifikasi tempat untuk mendirikan tenda perkemahan secara kelompok atau regu 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan identifikasi tempat yang tepat untuk mendirikan tenda perkemahan 	Tes harian	Tes kete - rampilan (unjuk kerja)	Lakukan mengidentifikasi lapangan atau tempat mendirikan tenda untuk perkemahan	2x40 menit	Buku teks, buku referensi, peralatan P3K dan lingkungan CD, media cetak/elektronika
6.2. Mempraktikkan penyelamatan dan P3K terhadap jenis luka ringan serta nilai kerjasama, tanggungjawab dan tenggang rasa		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan pertolongan (P3K) terhadap luka lecet, iris, memar, dan tusuk secara berpasangan atau kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan pertolongan (P3K) terhadap luka lecet, iris, memar dan tusuk 	Tes harian	Tes kete - rampilan (unjuk kerja) Tes sikap	Lakukan pertolongan (P3K) terhadap luka lecet, iris, memar dan tusuk Observ.		

Standar Kompetensi: 7.Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
7.1.Memahami pola makan sehat 7.2.Memahami perlunya keseimbangan gizi	Kesehatan I	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan identifikasi makanan yang dikonsumsi serta mengandung unsur zat gizi Melakukan identifikasi makanan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh 	<ul style="list-style-type: none"> Mengonsumsi makanan yang mengandung unsur zat gizi Mengonsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh 	Tes harian Tes harian	Tes teori	Lakukan identifikasi makanan apa saja yang mengandung unsur gizi dan yang dapat dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh !	1x40 menit	Buku teks, buku referensi, ruang boga CD, media cetak/elektronika

SILABUS

Sekolah : S M P
 Kelas : VII
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Semester : 2 (Dua)
 Standar Kompetensi : 8. Mempraktikan teknik dasar permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
8.1 Mempraktikkan variasi teknik dasar salah satu nomor olah raga bola besar beregu lanjutan serta nilai kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian **)	Sepak Bola II	<ul style="list-style-type: none"> Mengumpan, menggiring dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak kaki secara berpasangan atau kelompok Melakukan variasi teknik dasar Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama dan toleransi serta sportivitas 	<ul style="list-style-type: none"> Mengumpan, menendang dan menggiring bola menggunakan punggung kaki Melakukan variasi teknik dasar Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi 	Tes harian	Tes keterampilan (unjuk kerja)	Lakukan variasi mengumpan, menggiring dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak kaki	4x40 menit	Buku tek, Buku referensi, bolavoli, bola kaki, bolabasket, net, lapangan. CD, media cetak/elektronika
				Tes harian	Tes sikap.	Observ.		
				Tes harian	Tes keterampilan (unjuk kerja)	Lakukan variasi teknik dasar (passing, servis, smash tanpa awalan)		
	Bola Voli II	<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 Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerja sama dan keberanian 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan passing atas dan bawah (penguatan) Melakukan servis bawah dan smash tanpa awalan Melakukan variasi teknik dasar Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi 	Tes harian	Tes sikap	Observ.	4x40 menit	
				Tes harian	Tes keterampilan (unjuk kerja)	Lakukan variasi teknik dasar (passing, servis, smash tanpa awalan)		
				Tes harian	Tes sikap	Observ.		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
8.2.Mempraktikkan teknik dasar salah satu nomor olah raga bola kecil beregu dan perorangan, serta nilai kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan **)	Bola Basket II	<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 secara berpasangan atau kelompok Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk sikap menghargai lawan 	<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 	Tes harian	Tes kete-rampilan	Lakukan variasi teknik dasar (passing bola dari dada, pantul dan atas kepala, shooting satu tangan dari depan dada dan lay-up shoot)	2x40 menit	buku teks, buku refe-rensi,bat,ra ket,bola tenis,bola sof tball,lapang ang CD, media cetak/elektro nika
				Tes harian	Tes sikap	Observ.	2x40 menit	
				Tes harian	Tes keterampilan (unjuk kerja)	Lakukan variasi pegangan raket dan pukulan servis dan backhand		
	Bulu Tangkis II	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan pegangan raket , pukulan servis dan pukulan backhand secara berpasangan atau kelompok Melakukan variasi teknik dasar Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama dan toleransi 	<ul style="list-style-type: none"> Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi Memegang raket untuk servis dan pukulan backhand Melakukan variasi teknik dasar Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi 	Tes harian	Tes sikap	Observ.		
				Tes harian	Tes keterampilan (unjuk kerja)	Lakukan variasi pegangan raket dan pukulan servis dan backhand		
				Tes harian	Tes sikap	Observ.		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
8.3.Mempraktikkan teknik dasar perorangan lanjutan atletik, serta nilai disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran **)	Lari Jarak Pendek 50M II	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik start jongkok, lari, finish secara berpasangan atau kelompok Melakukan variasi teknik dasar secara berpasangan atau kelompok Melakukan lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai disiplin dan percaya diri 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik start jongkok, lari, finish Melakukan variasi teknik dasar 	Tes harian	Tes keterampilan (unjuk kerja)	<ul style="list-style-type: none"> dasar start jongkok, lari, finish ! Observ.		Buku teks, buku referensi, start-block, lapangan, peluru, cakram CD, media cetak/elektronika
	Tolak Peluru Awalan Menyamping II	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar posisi awalan, memegang peluru, meletakkan peluru dan menolak secara berpasangan atau kelompok dengan jarak ± 10 m Melakukan variasi teknik dasar secara berpasangan atau kelompok dengan jarak ± 10 m Melakukan lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai keberanian dan percaya diri 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar posisi awalan, memegang peluru, meletakkan peluru dan menolak Melakukan variasi teknik dasar tolak peluru Melakukan lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi 	Tes harian	Tes sikap			
				Tes harian	Tes keterampilan (unjuk kerja)			
				Tes harian	Tes sikap			
				Tes harian	Tes keterampilan (unjuk kerja)			
					Tes sikap			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
8.4.Memptraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olah raga perorangan beladiri lanjutan serta nilai kerjasama, kejujuran, percaya diri dan menghormati lawan **)	Lompat Jauh Gaya Jongkok II	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar awalan, menolak, posisi di udara, dan mendarat dengan jarak \pm 10 m Melakukan variasi teknik dasar dengan benar Melakukan lomba lompat jauh gaya jongkok dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai keberanian dan percaya diri 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar awalan, menolak, posisi di udara, dan mendarat Melakukan variasi teknik dasar lompat jauh Melakukan lomba lompat jauh gaya jongkok dengan peraturan yang dimodifikasi 	Tes harian	Tes keterampilan (unjuk kerja)	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan variasi teknik dasar awalan, menolak, posisi di udara, dan mendarat dengan benar 		
				Tes harian	Tes sikap	Observ.		
	Lempar Cakram Awalan Menyamping II	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar posisi awalan, memegang cakram, melempar dan gerak ikutan Melakukan variasi teknik dasar secara berpasangan atau kelompok Melakukan lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai keberanian dan percaya diri 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar posisi awalan, memegang cakram, melempar dan gerak ikutan Melakukan variasi teknik dasar Melakukan lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi 	Tes harian	Tes keterampilan (unjuk kerja)	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan variasi teknik dasar posisi awalan, memegang cakram, melempar dan gerak ikutan 		
				Tes harian	Tes sikap	Observ.		
	Pencak Silat II	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar menendang (depan, belakang, samping, busur depan dan belakang) secara berpasangan atau kelompok Melakukan teknik dasar pukulan (depan, bawah, atas, samping) secara berpasangan atau kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar menendang (depan, belakang, samping, busur depan dan belakang) Melakukan teknik dasar pukulan (depan, bawah, atas, samping) Melakukan variasi teknik dasar pencak silat 	Tes harian	Tes keterampilan (unjuk kerja)	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan variasi teknik dasar menendang (depan, belakang, samping, busur depan dan belakang) ! Lakukan variasi teknik dasar pukulan (depan, bawah, atas, samping) ! 		
					Tes sikap			
	Karate II	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar tendangan secara berpasangan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar tendangan 		Tes keterampilan			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	Judo II	<p>atau kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar pukulan secara berpasangan atau kelompok Melakukan variasi teknik dasar secara berpasangan atau kelompok <p>• Melakukan teknik dasar bantingan secara berpasangan atau kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar kunciian secara berpasangan atau kelompok Melakukan variasi teknik dasar secara berpasangan atau kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar pukulan Melakukan variasi teknik dasar Melakukan variasi teknik dasar bantingan Melakukan teknik dasar kunciian Melakukan variasi teknik dasar 		<p>pilan (unjuk kerja)</p> <p>Tes keterampilan (unjuk kerja)</p> <p>tes keterampilan (unjuk kerja)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan variasi teknik dasar tendangan dan pukulan ! <p>Lakukan variasi teknik dasar bantingan dan kunciian</p>		

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

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
9.1. Mempraktikkan jenis latihan untuk kelentukan dan keseimbangan serta nilai disiplin dan tanggungjawab	Kebugaran jasmani II	<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 	<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) 	Tes	Tes unjuk kerja	Lakukan bentuk latihan kelentukan, dan keseimbangan	2x40 menit	Buku teks, buku refe – rensi, matras, tiang – bendera, bangku se – nam, ban, bola CD, media cetak/elektronika
9.2. Mempraktikkan jenis latihan kecepatan dan kelincahan serta nilai disiplin dan tanggungjawab		<ul style="list-style-type: none"> Latihan kelincahan (melompat-lompat melewati bangku bola/bangku senam, berlari melewati lingkaran/ban dan berlari zig-zag) berpasangan atau kelompok Latihan kecepatan (lari shuttle-run/lari bolak-balik dan lari estafet berkelompok berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan kelincahan (melompat-lompat melewati bangku bola/bangku senam, berlari melewati lingkaran/ban dan berlari zig-zag) Melakukan latihan kecepatan (lari shuttle-run/lari bolak-balik dan lari estafet berkelompok 	Tes	Tes unjuk kerja	Lakukan bentuk latihan kelincahan dan kecepatan	2x40 menit	Buku teks, buku refe – rensi, matras, tiang – bendera, bangku se – nam, ban, bola CD, media cetak/elektronika
				Tes	Tes sikap	Observ.		
				Tes	Tes sikap	Observ.		

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

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
10.1. Mempraktikan teknik dasar gerak guling depan serta nilai kedisiplinan, keberanian, tanggung jawab	Senam Lantai I	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan guling ke depan dengan membulatkan badan, ber guling ke depan dari posisi jongkok dan berdiri untuk penanaman nilai keberanian 	<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 	Tes harian	Tes keterampilan (unjuk kerja)	Lakukan guling depan dari posisi jongkok dan berdiri	3x40 menit	Buku teks, buku referensi, materi, CD, media cetak/elektronika
10.2. Mempraktikkan teknik dasar guling belakang serta nilai disiplin, keberanian dan tanggungjawab		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan guling ke belakang dengan membulatkan badan, berguling ke belakang dari posisi jongkok dan berdiri untuk penanaman nilai keberanian 	<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 	Tes harian	Tes keterampilan (unjuk kerja)	Lakukan guling belakang dari posisi jongkok dan berdiri	3x40 menit	Buku teks, buku referensi, materi, CD, media cetak/elektronika
				Tes harian	Tes sikap	Obsev.		

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

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				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 keluwesan	Senam Irama Tanpa Alat II	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak mengayun dua lengan ke depan, ke belakang, samping dan ayunan dua lengan ke samping diikuti berat badan, berpasangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai disiplin 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar mengayun dua lengan depan belakang Melakukan teknik dasar ayunan dua lengan ke samping Melakukan teknik dasar ayunan dua lengan ke samping diikuti berat badan dipindahkan 	Tes harian	Tes keterampilan	Lakukan gerak mengayun dua lengan depan belakang, samping dan ayunan dua lengan ke samping diikuti berat badan	2x40 menit	Buku teks, buku referensi, kaset, tape CD, media cetak/elektronika
11.2. Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat dengan melangkah dan mengayun lengan, serta disiplin, estetika, toleransi dan keluwesan		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak langkah biasa ayunan satu lengan ke depan ke belakang, langkah mundur maju ayunan dan putaran dua lengan, langkah ke samping kiri dan kanan dengan ayunan dan putaran dua lengan, berpasangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai disiplin 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak langkah biasa ayunan satu lengan ke depan, ke belakang, langkah mundur maju ayunan dan putaran dua lengan, langkah ke samping kiri dan kanan dengan ayunan dan putaran dua lengan 	Tes harian	Tes keterampilan	Lakukan 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,		Buku teks, buku referensi, kaset, tape CD, media cetak/elektronika
					Tes Sikap	Observ.		
					Tes sikap	Observ.		

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

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				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 II	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan koordinasi gerakan kaki ,lengan renang ga ya dada yang diawali meluncur dari pinggir kolam,dilakukan berpasangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai disiplin,keberanian dan kebersihan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan koordinasi teknik dasar gerakan kaki dan lengan renang gaya dada diawali meluncur dari pinggir kolam 	Tes harian	Tes keterampilan (unjuk kerja)	Lakukan koordinasi teknik dasar gerakan kaki dan lengan renang gaya dada diawali meluncur dari pinggir kolam	3x40 menit	Buku teks, buku referensi,pakaian renang, kolam renang CD, media cetak/elektronika
				Tes harian	Tes sikap	Observ.		
12.2.Mempraktikkan koordinasi teknik dasar lengan dan pernapasan renang gaya dada serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan koordinasi gerakan lengan dan pernapasan renang ga ya dada yang diawali meluncur dari pinggir kolam,dilakukan berpasangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai disiplin,keberanian dan kebersihan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan koordinasi teknik dasar gerakan lengan dan pernapasan renang gaya dada diawali meluncur dari pinggir kolam 	Tes harian	Tes keterampilan (unjuk kerja)	Lakukan koordinasi teknik dasar gerakan lengan dan pernapasan renang gaya dada diawali meluncur dari pinggir kolam		
				Tes harian	Tes sikap	Observ.		
12.3.Mempraktikkan koordinasi teknik dasar renang gaya dada serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan koordinasi teknik dasar renang gaya dada diawali meluncur dari pinggir kolam,dilakukan berpasangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai disiplin,keberanian dan kebersihan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan koordinasi teknik dasar renang gaya dada, kaki, lengan dan pernapasan diawali meluncur dari pinggir kolam 	Tes harian	Tes keterampilan (unjuk kerja)	Lakukan koordinasi teknik dasar renang gaya dada, kaki, lengan dan pernapasan diawali meluncur dari pinggir kolam		
				Tes harian	Tes sikap	Observ.		

Standar Kompetensi: 13. Pend. Luar Kelas (Outdoor Edukation)

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
13.1.Melakukan kegiatan pengenalan lingkungan dan penjelajahan lingkungan di sekitar Sekolah	Penjelajahan di Sekitar Lingkungan Sekolah II	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan kegiatan pengenalan lingkungan di sekitar sekolah dengan menyiapkan peralatan dan perlengkapan yang dibutuhkan serta mengidentifikasi tempat yang aman untuk bermain 	<ul style="list-style-type: none"> Mengetahui beberapa peralatan dan perlengkapan yang dibutuhkan untuk penjelajahan Mengidentifikasi tempat yang aman untuk bermain 	Tes harian	Tes kete - rampilan (unjuk kerja)	<ul style="list-style-type: none"> Siapkan peralatan dan perlengkapan yang dibutuhkan untuk penjelelahan Lakukan identifikasi tempat yang aman untuk bermain 	2x40 menit	Buku teks, buku refe- rensi, perala- tan P3K dan lingkungan CD, media cetak/elektro nika

Standar Kompetensi: 14. Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
13.1.Memahami indentifikasi berbagai penyakit menular	Kesehatan II	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan indentifikasi penyakit menular 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan indentifikasi penyakit menular 	Tes harian	Tes tertulis/ lisan	Pertanyaan jenis penyakit,cara penularan,masa tunas	1x40 menit	Buku teks, bukurefe – rensi,lingkungan CD, media cetak/elektro nika
13.2.Memahami cara menghindari penyakit menular		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan pencegahan penyakit menular 	<ul style="list-style-type: none"> Cara pencegahan 	Tes harian	Tes tertulis/ lisan	Pertanyaan cara pencegahan penyakit menular		

		<ul style="list-style-type: none"> Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi 	<p>tampa awalan</p> <ul style="list-style-type: none"> Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memukul kerja sam 	Tes	Tes sikap	Observ		
	Bola Basket III	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan kombinasi teknik dasar passing, menggiring, shooting, dan lay-up shoot Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan kombinasi teknik dasar passing (dada, pantul dan dari atas kepala) Melakukan kombinasi teknik dasar menggiring, shooting (dengan dua tangan dari atas depan kepala) dan lay-up shoot Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memukul kerja sam 	Tes harian	Tes kete – rampilan (unjuk kerja)	Lakukan kombinasi passing, menggiring, shooting dan lay-up shoot		
				Tes harian	Tes sikap	Observ		
				Tes harian	Tes	Observ		
1.2 Mempraktikkan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan kombinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)	Bulu tangkis III	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan kombinasi teknik dasar memegang raket forehand dan backhand untuk servis dan pukulan secara berpasangan atau kelompok Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan kombinasi teknik dasar memegang raket forehand dan backhand untuk melakukan servis, pukulan forehand serta backhand Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama dan menghargai lawan 	Tes harian	Tes kete – rampilan (unjuk kerja)	Lakukan kombinasi teknik memegang raket forehand dan backhand untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand	4 x 40 Menit	Buku teks, buku referensi, Bulutangkis, tenis meja, tenis, softball peluit CD, media cetak/elektronika
	Tenis Meja III	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan kombinasi teknik dasar memegang bat forehand dan backhand untuk servis dan pukulan secara berpasangan atau kelompok 		Tes harian	Tes sikap	Observ		
				Tes harian	Tes kete – rampilan (unjuk kerja)	Lakukan kombinasi teknik memegang bat forehand dan backhand untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand		
				Tes harian	Tes sikap	Observ		

		<ul style="list-style-type: none"> Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan kombinasi teknik dasar memegang bat untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama dan menghargai lawan 					
	<i>Softball III</i>	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan kombinasi teknik dasar melempar, menangkap memegang stick dan pukulan swing/bunch secara berpasangan atau kelompok Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan kombinasi teknik dasar melempar (pitcher) dan menangkap (catcher) Melakukan kombinasi teknik dasar memegang stick dan pukulan (swing/bunch) Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama dan menghargai lawan 	Tes harian	Tes kete – rampilan (unjuk kerja)	Lakukan kombinasi teknik melempar dan menangkap memegang stick pukulan swing serta bunch		
				Tes harian	Tes sikap	Observ		

1.3 Mempraktikan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olah raga lanjutan dengan baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan **)	<i>Tennis III</i>	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan kombinasi teknik dasar melempar, menangkap memegang stick dan pukulan swing/bunch secara berpasangan atau kelompok Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan kombinasi teknik dasar memegang raket untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama dan menghargai lawan 	Tes harian	Tes kete – rampilan (unjuk kerja)	Lakukan kombinasi teknik memegang raket forehand dan backhand untuk melakukan servis dan pukulan			
	• <i>Lari jarak pendek 60 M I</i>	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan kombinasi teknik dasar start secara berpasangan atau kelompok Melakukan kombinasi teknik dasar start secara berpasangan atau kelompok Melakukan kombinasi tehnik dasar strat, lari dan finish 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan tehnik dasar start jongkok menggunakan aba-aba (bersedia, siap, ya/go) Melakukan lomba lari jarak pe-dek dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai percaya diri dan kerja sama Melakukan lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi 	Tes harian	Tes sikap	Observ			
					Tes harian	Tes kete – rampilan (unjuk kerja)	Lakukan teknik start jongkok	2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, start-block, bendera start
					Tes harian	Tes kete – rampilan (unjuk kerja)	Lakukan kombinasi start, lari dan finish		CD, media cetak/elektronika
				Tes harian	Tes sikap	Observ			

	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Lari jarak menengah I</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik start berdiri • Melakukan kombinasi start, lari dan finish lari jarak menengah • Melakukan lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan tehnik dasar strat • Melakukan kombinasi strat, lari dan finish • Melakukan lomba lari jarak menengah dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai percaya diri dan kerja sama 	<p>Tes harian</p> <p>Tes harian</p> <p>Tes harian</p>	<p>Tes kete – rampilan (unjuk kerja)</p> <p>Tes kete – rampilan (unjuk kerja)</p> <p>Tes sikap</p>	<p>Lakukan teknik start berdiri</p> <p>Lakukan kombinasi start, lari dan finish</p> <p>Observ</p>		<p>Buku teks, buku referensi, lapangan, start-block, bendera start CD, media cetak/elektronika</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Tolak peluru gaya menyamping III</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan posisi awal menolak peluru secara berpasangan atau kelompok • Melakukan kombinasi posisi awal, gerak menolak dan gerak ikutan secara berpasangan atau kelompok • Melakukan lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar posisi awal menolak peluru • Melakukan kombinasi posisi awal menolak dan gerak ikutan • Melakukan lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai keberanian dan percaya diri 	<p>Tes harian</p> <p>Tes harian</p> <p>Tes harian</p>	<p>Tes (unjuk kerja)</p> <p>Tes kete – rampilan (unjuk kerja)</p> <p>Tes sikap</p>	<p>Lakukan teknik dasar posisi awal menolak</p> <p>Lakukan kombinasi posisi awal, menolak dan gerak ikutan</p> <p>Observ</p>		<p>Buku teks, buku referensi, lapangan, peluru CD, media cetak/elektronika</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Lempat lembing awalan menyamping I</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar memegang , melempar dan gerak ikutan lempar lembing secara berpasangan atau kelompok • Melakukan kombinasi lempar lembing secara berpasangan atau kelompok • Melakukan lomba melempar lembing dengan peraturan yang dimodifikasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar memegang lembing, posisi awal melempar, dan gerak ikutan • Melakukan kombinasi tehnik dasar lempar lembing • Melakukan lomba lempar lembing dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai keberanian dan percaya diri 	<p>Tes harian</p> <p>Tes harian</p> <p>Tes harian</p>	<p>Tes (unjuk kerja)</p> <p>Tes kete – rampilan (unjuk kerja)</p> <p>Tes sikap</p>	<p>Lakukan teknik dasar posisi awal menolak</p> <p>Lakukan kombinasi posisi awal,menolak dan gerak ikutan</p> <p>Observ</p>		<p>Buku teks, buku referensi, lapangan, lembing CD, media cetak/elektronika</p>
<p>1.4 Mempraktikkan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga bela diri lanjutan dengan baik serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri **)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Pencak silat III</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kombinasi gerak langkah • Melakukan kombinasi kuda-kuda, pukulan dan tangkisan • Melakukan gerak berpasangan (pukulan dan tangkisan 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kombinasi gerak langkah • Melakukan kuda-kuda, pukulan dan tangkis • Melakukan gerak berpasangan pukulan dan tangkisan untuk menanamkan nilai keberanian dan menghargai lawan 	<p>Tes harian</p> <p>Tes harian</p> <p>Tes harian</p>	<p>Tes (unjuk kerja)</p> <p>Tes kete – rampilan (unjuk kerja)</p> <p>Tes sikap</p>	<p>Lakukan kombinasi teknik dasar gerak langkah</p> <p>Lakukan kuda-kuda,pukulan dan tangkisan</p> <p>Observ</p>	<p>3x40 menit</p>	<p>Buku teks, buku referensi, lapangan, pelindung badan CD, media cetak/elektronika</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Karate III</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kombinasi teknik dasar tangkisan • Melakukan gerak berpasangan pukulan dan tangkis 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kombinasi tehnik dasar dan tangkisan • Melakukan gerak berpasangan pukulan dan tangkisan untuk menanamkan nilai keberanian dan menghargai lawan 	<p>Tes harian</p> <p>Tes harian</p>	<p>Tes (unjuk kerja)</p> <p>Tes sikap</p>	<p>Lakukan kombinasi teknik dasar tangkisan</p> <p>Observ.</p>	<p>3x40 menit</p>	<p>Buku teks, buku referensi, lapangan, pelindung badan, CD, media cetak/elektronika</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Judo III</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kombinasi teknik dasar gerak langkah dan jatuhan secara perorangan atau berpasangan • Melakukan gerak berpasangan banting dan kunci 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kombinasi teknik dasar gerak langkah dan jatuhan • Melakukan gerak berpasangan pukulan dan tangkisan untuk menanamkan nilai keberanian dan menghargai lawan 	<p>Tes harian</p> <p>Tes harian</p>	<p>Tes (unjuk kerja)</p> <p>Tes sikap</p>	<p>Lakukan kombinasi teknik dasar tangkisan</p> <p>Observ.</p>	<p>3x40 menit</p>	<p>Buku teks, buku referensi, lapangan, mat ras CD, media cetak/elektronika</p>

Standar Kompetensi: 2. Mempraktikkan latihan kebugaran dalam bentuk latihan sirkuit dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
2.1 Mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian atas dengan sistem sirkuit serta nilai disiplin dan tanggung jawab	<i>Kebugaran jasmani III</i>	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan daya tahan otot lengan, dada dan bahu secara berpasangan atau kelompok Melakukan lomba kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu dengan peraturan yang dimodifikasi 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu Melakukan lomba kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu dengan peraturan yang di modifikasi untuk menanamkan nilai disiplin dan tanggung jawab 	Tes harian	Tes (unjuk kerja)	Lakukan bentuk latihan kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu	2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, matras CD, media cetak/elektronika
2.2 Mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian bawah dengan sistem sirkuit serta nilai disiplin dan tanggung jawab		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki secara berpasangan atau kelompok Melakukan lomba kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki dengan peraturan yang dimodifikasi 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki Melakukan lomba kekuatan dan daya tahan otot paha dan bahu dengan peraturan yang di modifikasi untuk menanamkan nilai disiplin dan tanggung jawab 	Tes harian	Tes (unjuk kerja)	Lakukan bentuk latihan kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki	2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, matras CD, media cetak/elektronika
				Tes harian	Tes sikap	Observ.		
				Tes harian	Tes sikap	Observ.		

Standar Kompetensi: 3.Mempraktikkan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
3.1 Mempraktikkan teknik dasar senam lantai meroda serta nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab	<i>Senam lantai II</i>	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan tehnik dasar meroda dengan bantuan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar me- roda dengan bantuan secara berpasangan atau kelompok untuk menenamkan nilai keberanian dan tanggung jawab 	Tes harian	Tes (unjuk kerja) dan sikap	Lakukan teknik dasar meroda dengan bantuan dan observ.	2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, matras CD, media cetak/elektronika
		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan tehnik dasar meroda tanpa bantuan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar meroda tanpa bantuan secara berpasangan atau kelompok untuk menenamkan nilai keberanian dan tanggung jawab 	Tes harian	Tes (unjuk kerja) dan sikap	Lakukan teknik dasar meroda dengan bantuan dan observ.		
3.2 Mempraktikkan teknik dasar senam lantai guling lenting serta nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan tehnik dasar melentingkan badan dari posisi tidur telentang 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar me-lentingkan badan dari posisi tidur telentang secara berpasangan atau kelompok untuk menenamkan nilai keberanian dan tanggung jawab 	Tes harian	Tes (unjuk kerja) dan sikap	Lakukan teknik dasar melentingkan badan dari posisi tidur telentang dan observ.	2x40 menit	
		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan tehnik dasar melenting dari posisi pundak menempel matras 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar me- lenting dari posisi pundak menempel matras berpasangan atau kelompok untuk menenamkan nilai keberanian dan tanggung jawab 	Tes harian	Tes (unjuk kerja) dan sikap	Lakukan teknik dasar melentingkan badan dari posisi pundak menempel matras dan observ.		

		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan tehnik dasar melenting dari gerak berguling kedepan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar me- lenting dari gerak berguling ke depan secara berpasangan atau kelompok untuk menenamkan nilai keberanian dan tanggung jawab 	Tes	Tes (unjuk kerja) dan sikap	Lakukan teknik dasar melentingkan badan dari gerak berguling depan dan observ.		
--	--	---	--	-----	-----------------------------	--	--	--

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

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
4.1 Mempraktikkan teknik dasar senam irama menggunakan tongkat atau simpai dengan gerakan mengayun dan memutar ke berbagai arah serta nilai disiplin, toleransi dan estetika	<i>Senam irama dengan alat (tongkat) I</i>	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan tehnik dasar memegang tongkat (regular grips, revers grips, mixed grips) Melakukan tehnik dasar mengayun tongkat depan, samping dan dibelakang badan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar me- megang tongkat (regular grips, revers grips, mixed grips) secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin dan estetika Melakukan teknik dasar meng- ayun tongkat depan samping dan belakang badan secara ber- pasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin dan estetika 	Tes harian	Tes (unjuk kerja) dan sikap	Lakukan teknik dasar memegang tongkat (regular grips, revers grips, mixed grips, dan Observ	2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, tongkat,tape CD, media cetak/elektro nika
4.2 Mempraktikkan teknik dasar gerakan mengayun/memutar tongkat ke berbagai arah dengan gerak melangkah serta nilai disiplin,toleransi , keluwesan gerak, dan estetika		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan tehnik dasar mengayun dengan tongkat kedepan,samping dan belakang badan diikuti dengan gerak melangkah 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar meng- ayun dengan tongkat depan samping dan belakang badan diikuti dengan gerak melangkah secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin dan keluwesan gerak 	Tes harian	Tes (unjuk kerja) dan sikap	Lakukan teknik dasar mengayun tongkat ke depan , samping, dan belakang badan diikuti de- ngan gerak melangkah dan observ.	2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, tongkat,tape CD, media cetak/elektro nika

Standar Kompetensi: 5.Mempraktikkan teknik dasar renang gaya bebas dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya*)

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
5.1 Mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki renang gaya bebas serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan	<i>Renang gaya bebas I</i>	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan tehnik dasar gerakan kaki renang gaya bebas 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan kaki renang gaya bebas secara ber- pasangan atau kelompok unt- uk menanamkan nilai keberanian 	Tes harian	Tes (unjuk kerja) dan sikap	Lakukan gerakan kaki renang gaya bebas	3x40 menit	Buku teks, buku refe- rensi, kolam – renang CD, media cetak/elektro nika
5.2 Mempraktikkan teknik dasar gerakan lengan renang gaya bebas serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar gerakan lengan renang gaya be-bas 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan lengan renang gaya bebas secara ber- pasangan atau kelompok unt- uk menanamkan nilai keberanian 	Tes harian	Tes (unjuk kerja) dan sikap	Lakukan gerakanlengan renang gaya bebas		
5.3 Mempraktikkan teknik dasar pernapasan renang gaya bebas serta nilai disiplin		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar gerakan pernafasan renang ga- bebas 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar pernafasan renang gaya bebas secara berpasangan atau kelom pok untuk menanamkan nilai disiplin dan keberanian 	Tes harian	Tes (unjuk kerja) dan sikap	Lakukan gerakan pernafasan renang gaya bebas		

Standar Kompetensi: 6. Mempraktekkan penjelajahan di sekitar sekolah dan nilai – nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
6.1 Mendiskripsikan perencanaan kegiatan penjelajahan secara sederhana	<i>Keterampilan dasar berkemah</i>	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan kegiatan dasar – dasar berkemah 	<ul style="list-style-type: none"> Mengetahui beberapa peralatan perkemahan Menyiapkan kebutuhan perkemahan 	Tes harian	Tes (unjuk kerja) dan sikap	Lakukan kegiatan perkemahan dengan menyiapkan peralatan dan kebutuhannya	3x40 menit	Buku teks, buku referensi perkemahan, media cetak/elektronika
	<i>Perlengkapan dan tempat yang aman untuk berkemah</i>	<ul style="list-style-type: none"> Menyiapkan perlengkapan dan mengidentifikasi tempat yang aman untuk berkemah 	<ul style="list-style-type: none"> Mengetahui peralatan dan perlengkapan perkemahan Menyiapkan kebutuhan perkemahan 	Tes harian	Tes (unjuk kerja) dan sikap	Lakukan identifikasi tempat yang aman untuk berkemah		

Standar Kompetensi : 7. Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
7.1 Memahami berbagai penyakit menular yang bersumber dari lingkungan tidak sehat	<i>Kesehatan III</i>	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan identifikasi jenis, penyebab dan gejala penyakit menular 	<ul style="list-style-type: none"> Jenis penyakit menular Penyebab penyakit Gejala penyakit 	Tes harian	Tes tertulis/li-san	Menyebutkan jenis, penyebab dan gejala penyakit menular	1x40 menit	Buku teks, buku referensi, lingkungan CD, media cetak/elektronika
7.2 Memahami cara menghindari penyakit menular yang bersumber dari lingkungan tidak sehat		<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi cara pencegahan terhadap penyakit menular Mengidentifikasi cara penanggulangan terhadap penyakit menular 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan pencegahan terhadap penyakit menular. Melakukan pencegahan terhadap penyakit menular 	Tes harian	Tes tertulis/li-san	Menyebutkan cara melakukan terhadap penyakit menular.		

SILABUS

Sekolah : S M P
 Kelas : VIII
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Semester : 2 (Dua)
 Standar Kompetensi : 7. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
7.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)	• Sepak Bola IV	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan kombinasi teknik dasar menendang menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, luar, telapak kaki, dan punggung kaki se cara berpasangan atau kelompok <p>Bermain bola dengan peraturan yang dimodifikasi</p>	<ul style="list-style-type: none"> Variasi dan kombinasi tehnik dasar (menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar) serta menahan bola dengan telapak kaki Variasi dan kombinasi tehnik dasar menggiring dan menghentikan bola dengan punggung kaki Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama dan toleransi 	Tes harian	Tes kete – rampilan (unjuk ker –ja)	Tes variasi dan kombinasi menggiring, menendang, menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, luar, telapak kaki dan punggung kaki	4x40 menit	Buku teks, bukurefe – rensi, bola kaki, basket voli, lapangan, net ,ring basket CD, media cetak/elektro nika
				Tes harian	Tes sikap	Observ.		

	<ul style="list-style-type: none"> • Bola voli IV 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing atas dan bawah • Melakukan variasi dan kombinasi Teknik dasar passing atas bawah dan smash tanpa Awalan • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Variasi dank ombinasi teknik dasar passing atas dan bawah bola voli. • Kombinasi teknik dasar passing atas, bawah dan smash tanpa awalan • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama 	<p>Tes harian</p> <p>Tes harian</p>	<p>Tes kete – rampilan (unjuk kerja)</p> <p>Tes sikap</p>	<p>Tes variasi dankombinasi passing atas,bawah dan smash tanpa awalan</p> <p>Observ</p>		
	<p>Bola Basket IV</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing, menggiring, shooting, dan lay-up shoot • Bermain dengan peraturan yang di modifikasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Kombinasi teknik dasar passing (dada, pantul dan dari atas kepala) • Kombinasi teknik dasar menggiring, shooting (dengan dua tangan dari atas depan kepala) dan lay-up shoot • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama 	<p>Tes harian</p> <p>Tes harian</p>	<p>Tes kete – rampilan (unjuk kerja)</p> <p>Tes sikap</p>	<p>Tes variasi dan kombinasi passing, menggiring, shooting dan lay-up shoot</p> <p>Observ</p>		
7.2 Mempraktikkan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan kombinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)	<p>Bulu tangkis IV</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan variasi kombinasi teknik dasar memegang raket forehand dan backhand untuk servis dan pukulan secara berpasangan atau kelompok • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi • Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memegang bat forehand 	<ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi teknik dasar memegang raket forehand dan backhand untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama dan menghargai lawan 	<p>Tes harian</p> <p>Tes harian</p>	<p>Tes kete – rampilan (unjuk kerja)</p> <p>Tes sikap</p>	<p>Tes variasi dan kombinasi teknik memegang raket forehand dan back-hand untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand</p> <p>Observ</p>	2x40 menit	Buku teks, bukurefe – rensi,,lapangan, net ,CD, media cetak/elektronika

	<i>Tenis Meja IV</i>	<p>dan backhand untuk servis dan pukulan secara berpasangan atau kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi 	<ul style="list-style-type: none"> Variasi dan Kombinasi teknik dasar memegang bat untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama dan menghargai lawan 	<p>Tes harian</p> <p>Tes harian</p>	<p>Tes kete – rampilan (unjuk kerja)</p> <p>Tes sikap</p>	<p>Tes variasi dan kombinasi teknik memegang bat forehand dan backhand untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand</p> <p>Observ</p>		
	<i>Softball IV</i>	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar melempar, menangkap memegang stick dan pukulan swing/bunch secara berpasangan atau kelompok Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi. 	<ul style="list-style-type: none"> Variasi dan kombinasi teknik dasar melempar (pitcher) dan menangkap (catcher) Kombinasi teknik dasar memegang stick dan pukulan (swing/bunch) Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama dan menghargai lawan 	<p>Tes harian</p> <p>Tes harian</p>	<p>Tes kete – rampilan (unjuk kerja)</p> <p>Tes sikap</p>	<p>Tes variasi dan kombinasi teknik melempar dan menangkap memegang stick pukulan swing serta bunch</p> <p>Observ</p>		

7.3 Mempraktikan variasi kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga lanjutan dengan baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan **)	Tennis IV	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar melempar, menangkap memegang stick dan pukulan swing/bunch secara berpasangan atau kelompok Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi 	<ul style="list-style-type: none"> Variasi dan kombinasi teknik dasar memegang raket untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama dan menghargai lawan 	Tes harian	Tes ketepatan – rampilan (unjuk kerja)	Tes kombinasi teknik memegang raket forehand dan backhand untuk melakukan servis dan pukulan	2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, start-block, bendera start CD, media cetak/elektronika
	• Lari jarak pendek 60 M II	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar start Melakukan kombinasi teknik dasar start Lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi 	<ul style="list-style-type: none"> Variasi teknik dasar start jongkok menggunakan aba-aba (bersedia, siap, ya/go) Kombinasi teknik dasar start, lari dan finish Melakukan lomba lari jarak pendek dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai percaya diri dan kerjasama 	Tes harian	Tes ketepatan – rampilan (unjuk kerja)	Tes variasi teknik start jongkok		
				Tes harian	Tes ketepatan – rampilan (unjuk kerja)	Tes variasi dan kombinasi start, lari dan finish		
				Tes harian	Tes sikap	Observasi		
• Lari jarak menengah II	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi teknik start berdiri Melakukan kombinasi start, lari dan finish lari jarak menengah Lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi 	<ul style="list-style-type: none"> Variasi teknik dasar Kombinasi, lari dan finish Melakukan lomba lari jarak menengah dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai percaya diri dan kerjasama 	Tes harian	Tes ketepatan – rampilan (unjuk kerja)	Tes variasi teknik start berdiri			
Tes harian	Tes ketepatan – rampilan (unjuk kerja)	Tes kombinasi start, lari dan finish						
Tes harian	Tes sikap	Observasi						

	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Tolak peluru gaya membe- lakang I</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan posisi awal menolak peluru secara berpasangan atau kelompok • Melakukan variasi dan kombinasi posisi awal, gerak menolak dan gerak ikutan secara berpasangan atau kelompok • Lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar posisi awal menolak peluru • Variasi dan kombinasi posisi awal menolak dan gerak ikutan • Melakukan lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai keberanian dan percaya diri 	<p>Tes harian</p> <p>Tes harian</p> <p>Tes harian</p>	<p>Tes (unjuk kerja)</p> <p>Tes kete – rampilan (unjuk kerja)</p> <p>Tes sikap</p>	<p>Tes teknik dasar posisi awal menolak</p> <p>Tes variasi dan kombinasi posisi awal, menolak dan gerak ikutan</p> <p>Observ</p>		<p>Buku teks, buku referensi, lapangan, peluru CD, media cetak/elektronika</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Lempar lembing awalan menyamping II</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar memegang, melempar dan gerak ikutan lempar lembing secara berpasangan atau kelompok • Melakukan variasi dan kombinasi lempar lembing secara berpasangan atau kelompok • Lomba melempar lembing dengan peraturan yang dimodifikasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar memegang lemping, posisi awal melempar, dan gerak ikutan • Variasi dan kombinasi teknik dasar lempar lemping • Melakukan lomba lempar lemping dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai keberanian dan percaya diri 	<p>Tes harian</p> <p>Tes harian</p> <p>Tes harian</p>	<p>Tes (unjuk kerja)</p> <p>Tes kete – rampilan (unjuk kerja)</p> <p>Tes sikap</p> <p>Tes kete – rampilan (unjuk kerja)</p>	<p>Tes teknik dasar posisi awal menolak</p> <p>Tes variasi dan kombinasi posisi awal, menolak dan gerak ikutan</p> <p>Observ</p> <p>Tes variasi dan kombinasi lompat jauh gaya melenting</p>		<p>Buku teks, buku referensi, lapangan, lemping CD, media cetak/elektronika</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Lompat jauh gaya melenting I</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh gaya melenting (awalan, tolakan, sikap diudara dan mendarat) 	<ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh gaya melenting (awalan, tolakan, sikap diudara dan mendarat) 	<p>Tes harian</p>	<p>Tes kete – rampilan (unjuk kerja)</p>	<p>Tes variasi dan kombinasi lompat jauh gaya melenting</p>		

		<ul style="list-style-type: none"> • Lomba lompat jauh gaya melenting dengan peraturan yang 	<ul style="list-style-type: none"> • Lomba lompat jauh gaya melenting dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai keberanian dan percaya diri 	Tes harian	Tes sikap	Observ		
7.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga bela diri lanjutan dengan baik serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri **)	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Pencak silat IV</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan variasi dan kombinasi gerak langkah • Melakukan variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan dan tangkisan • Gerak berpasangan (pukulan dan tangkisan) 	<ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi gerak langkah • Variasi dan kombinasik uda-kuda, pukulan dan tangkisan • Melakukan gerak berpasangan pukulan dan tangkisan untuk menanamkan nilai keberanian dan menghargai lawan 	Tes harian	Tes (unjuk kerja)	Tes variasi dan kombinasi teknik dasar gerak langkah	3x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, pelindung badan CD, media cetak/elektronika
	<i>Karate IV</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan variasi kombinasi teknik dasar tangkisan • Gerak berpasangan pukulan dan tangkis 	<ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi tehnik dasar dan tangkisan • Melakukan gerak berpasangan pukulan dan tangkisan untuk menanamkan nilai keberanian dan menghargai lawan 	Tes harian	Tes (unjuk kerja)	Tes variasi dan kombinasi teknik dasar tangkisan		Buku teks, buku referensi, lapangan, pelindung badan, CD, media cetak/elektronika
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Judo IV</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar gerak langkah dan jatuhan secara perorangan atau berpasangan • Gerak berpasangan banting dan kunci 	<ul style="list-style-type: none"> • Kombinasi tehnik dasar gerak langkah dan jatuhan • Melakukan gerak berpasangan pukulan dan tangkisan untuk menanamkan nilai keberanian dan menghargai 	Tes harian	Tes (unjuk kerja)	Tes kombinasi teknik dasar tangkisan		Buku teks, buku referensi, lapangan, mat ras CD, media cetak/elektronika
				Tes harian	Tes sikap	Observ.		

Standar Kompetensi: 8. Mempraktikan latihan kebugaran dalam bentuk latihan sirkuit dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
8.1 Mempraktikkan latihan kecepatan anggota badan bagian atas serta nilai disiplin dan tanggung jawab	<i>Kebugaran jasmani IV</i>	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan kecepatan otot lengan, dada dan bahu secara berpasangan atau kelompok (mengoper bola. memantulkan bola ke dinding dengan menghitung jumlah operan/menit atau push-up variasikan dengan tepuk tangan Lomba kecepatan lengan, bahu dan dada dengan peraturan yang dimodifikasi 	<ul style="list-style-type: none"> Latihan kecepatan lengan, bahu dan dada (mengoper bola. memantulkan bola ke dinding dengan menghitung jumlah operan/menit atau push-up variasikan dengan tepuk tangan) Melakukan lomba kecepatan otot lengan, dada dan bahu dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai disiplin dan tanggung jawab 	<p>Tes harian</p> <p>Tes harian</p>	<p>Tes (unjuk kerja)</p> <p>Tes sikap</p>	<p>Tes kecepatan otot lengan, dada dan bahu</p> <p>Observ.</p>	2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, matras CD, media cetak/elektronika
8.2 Mempraktikkan latihan kecepatan dan kelincahan tahan anggota badan bagian bawah serta nilai disiplin dan tanggung jawab		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki secara berpasangan atau kelompok Lomba kecepatan kelincahan dengan peraturan yang dimodifikasi 	<ul style="list-style-type: none"> Latihan kecepatan dan kelincahan (melompat bangkai senam arah lurus dan zigzag) Melakukan lomba kecepatan dan kelincahan dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai disiplin dan tanggung jawab 	<p>Tes harian</p> <p>Tes harian</p>	<p>Tes (unjuk kerja)</p> <p>Tes sikap</p>	<p>Tes kecepatan dan kelincahan</p> <p>Observ.</p>	2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, matras CD, media cetak/elektronika

Standar Kompetensi: 9.Mempraktikan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
9.1 Mempraktikkan rangkaian teknik dasar gerak meroda dan guling depan serta nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab	Senam lantai III	<ul style="list-style-type: none"> Rangkaian tehnik dasar gerak meroda dan guling depan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan rangkaian teknik dasar meroda dan guling depan secara berpasangan atau kelompok untuk menenamkan nilai keberanian dan tanggung jawab 	Tes harian	Tes (unjuk kerja) dan sikap	Tes gerak rangkai meroda dan guling depan dan observ.	2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, matras CD, media cetak/elektronika
9.2 Mempraktikkan rangkaian teknik dasar guling depan dan guling lenting serta nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab		<ul style="list-style-type: none"> Rangkaian tehnik dasar gerak guling depan dan guling lenting 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan rangkaian teknik dasarsi guling depan dan guling lenting secara berpasangan atau kelompok untuk menenamkan nilai keberanian dan tanggung jawab 	Tes harian	Tes (unjuk kerja) dan sikap	Tes rangkaian teknik dasar gerak guling depan dan guling lenting dan observ.	2x40 menit	

Standar Kompetensi: 10.Mempraktikkan senam irama dengan alat dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
10.1 Mempraktikkan variasi gerakan mengayun ke berbagai arahah serta nilai disiplin, toleransi dan keluesan	<i>Senam irama dengan alat (tongkat) II</i>	<ul style="list-style-type: none"> Variasi tehnik dasar mengayun tongkat (depan,samping dan belakang) 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi teknik dasar mengayun tongkat (depan,samping dan belakang) secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin dan keluesan 	Tes harian	Tes (unjuk kerja) dan sikap	Tes variasi teknik dasar mengayun tongkat (depan,samping dan belakang) dan observ.	2x40 menit	Buku teks, buku refe-reksi, lapangan, tongkat,tape CD, media cetak/elektro nika
10.2 Mempraktikkan variasi gerakan memutar ke berbagai arahah serta nilai disiplin, toleransi dan keluesan		Variasi tehnik dasar gerak memutar tongkat	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi teknik dasar mengayun tongkat (depan,samping dan belakang) secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin dan keluesan 	Tes harian	Tes (unjuk kerja) dan sikap	Tes variasi teknik dasar mengayun tongkat (depan,samping dan belakang) dan observ.		

Standar Kompetensi: 11.Mempraktikkan teknik dasar renang gaya bebas dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya*)

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
11.1 Mempraktikkan koordinasi teknik dasar lanjutan gerakan kaki renang gaya bebas serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan	<i>Renag gaya bebas II</i>	<ul style="list-style-type: none"> Koordinasi tehnik dasar gerakan kaki, lengan dan pernafasan renang gaya bebas Koordinasi renang gaya bebas 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan koordinasi teknik dasar gerakan kaki ,lengan dan pernafasan renang gaya bebas secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai keberanian 	Tes harian	Tes (unjuk kerja) dan sikap	Tes koordinasi gerakan kaki, lengan dan pernafasan renang gaya bebas dan observ.	3x40 menit	Buku teks, buku referensi, kolam – renang CD, media cetak/elektronika
11.2 Mempraktikkan koordinasi teknik dasar gerakan lengan renang gaya bebas serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan			<ul style="list-style-type: none"> Melakukan koordinasi gerakan renang gaya bebas secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai keberanian 	Tes harian	Tes (unjuk kerja) dan sikap	Tes renang gaya bebas menempuh jarak dan obsrv.		

Standar Kompetensi: 12.Mempraktikan penjelajahan di sekitar sekolah dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya ***)

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
12.1 Mendiskripsikan perencanaan kegiatan penjelajahan secara sederhana serta nilai kerjasama, toleransi, tolong menolong, etika, memperhatikan keselamatan dan kebersihan lingkungan	<i>Penjelajahan disekitar sekolah IV</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pembuatan rencana pelaksanaan kegiatan penjelajahan 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pembuatan rencana pelaksanaan kegiatan penjelajahan secara kelompok untuk menanamkan nilai kerja sama, toleransi, tolong menolong, etika, memperhatikan keselamatan dan kebersihan lingkungan 	Tes harian	Tes (unjuk kerja) dan sikap	Tugas pembuatan rencana pelaksanaan kegiatan penjelajahan dan observ.	1x40 menit	Buku teks, buku referensi, lingkungan, obat dan peralatan P3K CD, media cetak/elektronika
12.2 Mempraktikkan keterampilan penjelajahan di sekitar sekolah serta nilai kerjasama, toleransi, tolong menolong, etika, memperhatikan keselamatan dan kebersihan lingkungan		<ul style="list-style-type: none"> • Penjelajahan disekitar sekolah 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan penjelajahan di sekitar sekolah secara kelompok untuk menanamkan nilai kerja sama, toleransi, tolong menolong, etika, memperhatikan keselamatan dan kebersihan lingkungan 	Tes harian	Tes (unjuk kerja) dan sikap	Tugas penjelajahan di sekitar sekolah dan observ.		

Standar Kompetensi : 13. Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
13.1Melakukan identifikasi berbagai penyakit tidak menular	<i>Kesehatan IV</i>	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan identifikasi macam, penyebab dan gejala penyakit tidak menular 	<ul style="list-style-type: none"> Macam penyakit tidak menular Penyebab penyakit tidak menular Gejala penyakit tidak menular 	Tes harian	Tes tertulis/lisan	Menyebutkan atau menuliskan jenis, penyebab dan gejala penyakit tidak menular	1x40 menit	Buku teks, buku referensi, lingkungan CD, media cetak/elektronika
13.2Melakukan cara menghindari penyakit tidak menular		Melakukan pencegahan terhadap penyakit tidak menular	<ul style="list-style-type: none"> Cara pencegahan terhadap penyakit tidak menular 	Tes harian	Tes tertulis/lisan	Menyebutkan atau menuliskan cara melakukan pencegahan terhadap penyakit tidak menular		

SILABUS

Sekolah : S M P
 Kelas : IX
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Semester : 1 (Satu)

Standar Kompetensi: 1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
7.1. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)	Sepak Bola V	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan kombinasi teknik dasar menendang menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, luar, telapak kaki, dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok Variasi dan kombinasi teknik dasar mengiring dan menghentikan bola dengan punggung kaki dan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> Variasi dan kombinasi tehnik dasar (menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar) serta menahan bola dengan telapak kaki dengan koordinasi yang baik Variasi dan kombinasi tehnik dasar mengiring dan menghentikan bola dengan punggung kaki dan koordinasi yang baik Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama dan toleransi 	Tes harian	Tes kete – rampilan (unjuk ker –ja)	Tes variasi dan kombinasi mengiring, menendang, menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, luar, telapak kaki dan punggung kaki	4x40 menit	Buku teks, bukurefe – rensi, bola kaki, basket voli, lapangan, net ,ring basket CD, media cetak/elektronika
		Bermain bola dengan peraturan yang dimodifikasi		Tes harian	Tes sikap	Observ.		

	Bola voli V	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing atas dan bawah dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok Melakukan variasi dan kombinasi Teknik dasar passing atas bawah dan smash tanpa awalan dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi. 	<ul style="list-style-type: none"> Variasi dan kombinasi teknik dasar passing atas dan bawah bola voli dengan koordinasi yang baik Variasi kobinasi teknik dasar passing atas, bawah dan smash tanpa awalan dengan koordinasi yang baik Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama 	<p>Tes harian</p> <p>Tes harian</p> <p>Tes harian</p>	<p>Tes kete – rampilan (unjuk kerja)</p> <p>Tes kete – rampilan (unjuk kerja)</p> <p>Tes sikap</p>	<p>Tes variasi dankombinasi passing atas,bawah dan smash tanpa awalan dengan koordina- si yang baik</p> <p>Tes variasi kobinasi teknik dasar passing atas, bawah dan smash tanpa awalan dengan koordinasi yang baik</p> <p>Observ</p>		
	Bola Basket V	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing, menggiring,shooting,dan lay-up shoot dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok Bermain dengan peraturan yang di modifik 	<ul style="list-style-type: none"> Kombinasi teknik dasar passing (dada, pantul dan dari atas kepala) dengan koordinasi yang baik Kombinasi teknik dasar menggiring, shooting (dengan dua tangan dari atas depan kepala) dan lay-up shoot dengan koordinasi yang baik Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama 	<p>Tes harian</p> <p>Tes harian</p> <p>Tes harian</p>	<p>Tes kete – rampilan (unjuk kerja)</p> <p>Tes kete – rampilan (unjuk kerja)</p> <p>Tes sikap</p>	<p>Tes variasi kombinasi teknik dasar passing (dada, pantul dan dari atas kepala) dengan koordinasi yang baik</p> <p>Tes variasi kombinasi teknik dasar menggiring, shooting (dengan dua tangan dari atas depan kepala) dan lay-up shoot dengan koordinasi yang baik</p> <p>Observ</p>		

7.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan tepat dan lancar serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, berbagi tempat dan peralatan**)	Bulu tangkis V	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi kombinasi teknik dasar memegang raket forehand dan backhand untuk servis dan pukulan dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memegang raket forehand dan backhand untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand dengan koordinasi yang baik Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama dan menghargai lawan 	Tes harian	Tes kete – rampilan (unjuk kerja)	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memegang raket forehand dan backhand untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand dengan koordinasi yang baik 	4x40 menit	Buku teks, bukurefe – rensi,,lapangan, net ,CD, media cetak/elektronika	
	Tenis Meja V	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memegang bat forehand dan backhand untuk servis dan pukulan dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memegang bat untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand dengan koordinasi yang ba-ik Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama dan menghargai lawan. 	Tes harian	Tes kete – rampilan (unjuk kerja)	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan variasi dan Kombinasi teknik dasar memegang bat untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand dengan koordinasi yang ba-ik 			
	Softball V	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar melempar, menangkap memegang stick dan pukulan swing/bunch dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar melempar (pitcher) dan menangkap (catcher) dengan koordinasi yang baik Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi un- tuk menanamkan nilai kerja sama 	Tes harian	Tes kete – rampilan (unjuk kerja)	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar melempar (pitcher) dan menangkap (catcher) dengan koordinasi yang baik 			
					Tes harian	Tes sikap			Observ
					Tes harian	Tes sikap			Observ
					Tes harian	Tes sikap			Observ
					Tes harian	Tes sikap			Observ
					Tes harian	Tes sikap			Observ
					Tes harian	Tes sikap			Observ

7.3 Mempraktikkan teknik dasar atletik lanjutan serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, keselamatan, berbagi tempat dan peralatan**)	Tennis V	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memegang raket untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memegang raket untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand dengan koordinasi yang baik Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama dan menghargai lawan 	Tes harian	Tes kete – rampilan (unjuk kerja)	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memegang raket untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand dengan koordinasi yang baik 			
	Lari jarak jauh I	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar start, lari dan finish secara berpasangan atau kelompok Melakukan lomba lari jarak jauh dengan peraturan yang dimodifikasi 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan Teknik dasar start, lari dan finish secara berpasangan atau kelompok Melakukan lomba lari jarak jauh dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai keberanian 	Tes harian	Tes kete – rampilan (unjuk kerja)	Lakukan teknik dasar start, lari dan finish lari jarak jauh !			
	Lompat jauh gaya melenting II	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar awalan, tolakan, dan mendarat secara berpasangan atau kelompok Melakukan lomba lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan awalan, tolakan, dan mendarat melakukan lomba lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai keberanian 	Tes harian	Tes kete – rampilan (unjuk kerja)	Lakukan teknik dasar awalan, tolakan, dan mendarat lompat jauh gaya melenting			
					Tes harian	Tes kete – rampilan (unjuk kerja)			
					Tes harian	Tes sikap	Observ		
					Tes harian	Tes sikap	Observ		

	Lompat tinggi gaya straddle	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar awalan, tolakan, di atas mistar dan mendarat secara berpasangan atau kelompok Lomba lompat tinggi gaya straddle 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar awalan, tolakan, di atas mistar dan mendarat Melakukan lomba lompat tinggi dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai keberanian 	Tes harian	Tes kete – rampilan (unjuk kerja)	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan teknik dasar awalan, tolakan, di atas mistar dan mendarat lompat tinggi gaya straddle <p>Observ.</p>		
	Tolak peluru gaya membelakang II	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan tehnik dasar memegang, meletakkan peluru, posisi awal, gerak menolak dan gerak ikutan Secara berpasangan atau kelompok Melakukan lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan tehnik dasar memegang, meletakkan peluru, posisi awal, gerak menolak dan gerak ikutan Secara berpasangan atau kelompok Melakukan lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai percaya diri 	Tes harian	Tes kete – rampilan (unjuk kerja)	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan tehnik dasar memegang, meletakkan peluru, posisi awal, gerak menolak dan gerak ikutan tolak peluru gaya membelakang ! <p>Observ.</p>		
	Lempar cakram awalan memutar	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan tehnik dasar memegang, posisi awal, memutar, melempar dan gerak ikutan secara berpasangan atau kelompok Melakukan lomba lempar cakram dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai percaya diri 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan tehnik dasar memegang, posisi awal, memutar, melempar dan gerak ikutan secara Melakukan lomba lempar cakram dengan peraturan yang dimodifikasi 	Tes harian	Tes kete – rampilan (unjuk kerja)	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan tehnik dasar memegang, posisi awal, memutar, melempar dan gerak ikutan lempar cakram awalan memutar ! <p>Observ.</p>		
				Tes harian	Tes kete – rampilan (unjuk kerja)	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan tehnik dasar memegang, membawa, melempar dan gerak ikutan 		

7.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga bela diri lanjutan dengan benar dan lancar serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri**)	Lempat lembing awalan langkah silang	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan tehnik dasar memegang, membawa, melempar dan gerak ikutan secara berpasangan atau kelompok Melakukan lomba lempar lembing dengan peraturan yang dimodifikasi 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan tehnik dasar memegang, membawa, melempar dan gerak ikutan Melakukan lomba lempar lembing dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai percaya diri 	Tes Kerja	Tes kete – rampilan (unjuk kerja)	lempar lembing langkah silang ! Observ.		
	Pencak silat V	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar dengan benar (kuda-kuda, langkah, pukulan dan tangkis) secara berpasangan atau kelompok Melakukan gerak berpasangan (sambungan) 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar dengan benar (kuda-kuda, langkah, pukulan dan tangkis) Melakukan gerak berpasangan (sambungan) 		Tes kete – rampilan (unjuk kerja)	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar dengan benar (kuda-kuda, langkah, pukulan dan tangkis) dan sambung 		
	Karate V	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar dengan benar (gerak memukul, tangkis dan menendang) secara berpasangan atau kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar dengan tepat (gerak memukul, tangkis dan menendang) 		<ul style="list-style-type: none"> Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar dengan tepat (gerak memukul, tangkis dan menendang) 			
Judo V	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar dengan benar (langkah, jatuh dan kuncian) secara berpasangan atau kelompok Melakukan gerak berpasangan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar dengan tepat (langkah, jatuh dan kuncian) Melakukan gerak berpasangan untuk keberhasilan keserasian, tanggung jawab dan kepercayaan diri 	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar dengan tepat (langkah, jatuh dan kuncian) 					

Standart Kompetensi: 2. Mempraktikan jenis latihan beban dengan alat sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
2.1 Mengidentifikasi jenis-jenis latihan yang sesuai dengan kebutuhan	Kebugaran jasmani V	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan identifikasi bentuk latihan untuk kekuatan dan daya tahan (untuk badan bagian atas dan bawah) secara berpasangan atau kelompok Melakukan identifikasi bentuk latihan untuk kelentukan (persendian leher,tangan, lengan,pinggang, lutut dan kaki) Secara berpasangan atau kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan identifikasi bentuk latihan untuk kekuatan dan daya tahan (untuk badan bagian atas dan bawah) Melakukan identifikasi bentuk latihan untuk kelentukan (persendian leher,tangan, lengan,pinggang, lutut dan kaki) 	Tes harian	Tes (unjuk kerja)	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan bentuk latihan untuk kekuatan dan daya tahan (untuk badan bagian atas dan bawah serta latihan untuk kelentukan (persendian leher,tangan, lengan,pinggang, lutut dan kaki) 	2x40 menit	Buku teks, buku refe-rensi, lapangan, matras CD, media cetak/elektronika
2.2 Mempraktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana serta nilai semangat, tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki secara berpasangan atau kelompok Melakukan lomba kecepatan dan kelincahan dengan peraturan yang di modifikasi untuk menanamkan nilai disiplin dan tanggung jawab 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan badan bagian atas menggunakan alat (bola basket/sepakbola) Melakukan latihan kekuatan, kecepatan dan daya tahan badan bagian bawah menggunakan alat (bangku senam) Melakukan latihan kecepatan badan bagian bawah (lomba lari cepat jarak pendek) 	Tes harian	Tes (unjuk kerja)	Lakukan bentuk latihan daya tahan,kekuatan dan kecepatan	2x40 menit	Buku teks, buku refe-rensi, lapangan, matras,bangku senam CD, media cetak/elektronika
				Tes harian	Tes sikap	Observ.		
				Tes harian	Tes sikap	Observ.		

Standar Kompetensi: 3.Mempraktikan rangkaian gerak senam lantai dengan gerakan yang benar dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
3.1 Mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerja sama, disiplin, keberanian, dan keselamatan	Senam lantai IV	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak rangkai keseimbangan (bertumbu pada kaki) dilanjutkan denagn gerak meroda dan dilanjutkan dengan gerak berguling kedepan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak rangkai keseimbangan (bertumbu pada kaki) dilanjutkan denagn gerak meroda dan dilanjutkan dengan gerak berguling kedepan secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai keberanian, keselamatan, keluwesan dan estetika. 	Tes harian	Tes (unjuk kerja) dan sikap	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan gerak rangkai keseimbangan (bertumbu pada kaki) dilanjutkan denagn gerak meroda dan dilanjutkan dengan gerak berguling kedepan Observ. 	2x40 menit	Buku teks, buku refe-rensi, lapangan,mat ras CD, media cetak/elektronika
3.2 Mempraktikkan beberapa rangkaian senam lantai , serta nilai keberanian, kedisiplinan, keluwesan dan estetika		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak rangkai keseimbangan (bertumpu selain kaki) dilanjutkan dengan gerak berguling kedepan dan bergerak guling lenting 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak rangkai keseimbangan (bertumpu selain kaki) dilanjutkan dengan gerak berguling kedepan dan bergerak guling lenting secara berpasangan atau kelompok unt- uk menanamkan nilai keberanian, keselamatan, keluwesan dan estetika 	Tes harian	Tes (unjuk kerja) dan sikap	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan gerak rangkai keseimbangan (bertumpu selain kaki) dilanjutkan dengan gerak berguling kedepan dan bergerak guling lenting Observ. 	2x40 menit	

Standar Kompetensi: 4. Mempraktikkan rangkaian gerak teknik senam irama tanpa dan dengan alat serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
4.1 Mempraktikkan rangkaian aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak yang baik serta nilai disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika	Senam irama tanpa alat III	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak rangkai ayunan satu lengan dan gerak langkah kaki dengan koordinasi yang baik 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak rangkai ayunan satu lengan dan gerak langkah kaki dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai estetika dan keluwesan gerak 	Tes harian	Tes (unjuk kerja) dan sikap	Lakukan gerak rangkai ayunan satu lengan dan gerak langkah kaki dengan koordinasi yang baik	2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, tongkat, tape CD, media cetak/elektronika
4.2 Mempraktikkan rangkaian aktivitas ritmik berirama menggunakan alat dengan koordinasi gerak serta nilai disiplin, toleransi, keluwesan, dan estetika	Senam irama dengan alat (tongkat) III	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak rangkai mengayun tongkat depan, samping dan belakang dan gerak langkah kaki dengan koordinasi yang baik 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak rangkai mengayun tongkat depan, samping dan belakang dan gerak langkah kaki dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai estetika dan keluwesan gerak 	Tes harian	Tes (unjuk kerja) dan sikap	Lakukan gerak rangkai mengayun tongkat depan, samping dan belakang dan gerak langkah kaki dengan koordinasi yang baik		

Standar Kompetensi: 5.Mempraktikan teknik dasar renang gaya punggung dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya*)

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
5.1 Mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki renang gaya punggung serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan	Renang gaya punggung I	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar gerakan kaki renang gaya punggung 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar gerakan kaki renang gaya punggung secara berpasangan atau ke-ompok untuk menanamkan nilai ke-beranian dan kepercayaan diri 	Tes harian	Tes (unjuk kerja) dan sikap	Lakukan gerakan kaki renang gaya bebas dan observ.	3x40 menit	Buku teks, buku referensi, kolam - renang CD, media cetak/elektronika
5.2 Mempraktikkan teknik dasar gerakan lengan renang gaya punggung serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar gerakan lengan renang gaya punggung 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar gerakan lengan renang gaya punggung secara berpasangan untuk menanamkan nilai keberanian dan kepercayaan diri 	Tes harian	Tes (unjuk kerja) dan sikap	Lakukan gerakan lengan renang gaya bebas dan observ.		
5.3 Mempraktikkan teknik dasar pernafasan renang gaya punggung serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar pernafasan renang gaya punggung 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar pernafasan renang gaya punggung secara berpasangan untuk menanamkan nilai keberanian dan kepercayaan diri 	Tes harian	Tes (unjuk kerja) dan sikap	Lakukan gerakan pernafasan renang gaya bebas dan observ.		

Standar Kompetensi: 6. Mempraktikkan dasar-dasar penjelajahan di alam bebas dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
6.1 Mempraktikkan rencana kegiatan penjelajahan	Pendidikan luar kelas V	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan pembuatan perencanaan, dasar-dasar kegiatan penjelajahan dialam bebas (perencanaan yang disesuaikan dengan kondisi dan situasi tempat kegiatan) secara kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> Pembuatan perencanaan, dasar-dasar kegiatan penjelajahan dialam bebas untuk menanamkan nilai, tanggung jawab, disiplin, kerjasama dan keselamatan 	Tes harian	Tes (unjuk kerja) dan sikap	Lakukan pembuatan rencana pelaksanaan kegiatan penjelajah-an dan observ.	1x40 menit	Buku teks, buku referensi, lingkungan, obat dan peralatan P3K CD, media cetak/elektronika
6.2 Mempraktikkan berbagai keterampilan untuk memecahkan masalah yang ditemukan dalam aktivitas penjelajahan di alam bebas serta nilai kerjasama, disiplin, keselamatan, kebersihan, dan etika		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan ketrampilan dasar mempertahankan hidup <ol style="list-style-type: none"> Kompas dan peta Mencari makanan dan minuman Mendapatkan air dengan proses kondensasi Penyulinagn dengan matahari(soal still) Air dari tanaman 	<ul style="list-style-type: none"> Ketrampilan dasar mempertahankan hidup <ol style="list-style-type: none"> Kompas dan peta Mencari makanan dan minuman Mendapatkan air dengan proses kondensasi Penyulinagn dengan matahari(soal still) Air dari tanaman Untuk memahami nilai keselamatan, kerjasama, kebersihan dan kepercayaan diri 	Tes harian	Tes (unjuk kerja) dan sikap	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan Ketrampilan dasar mempertahankan hidup <ol style="list-style-type: none"> Kompas dan peta Mencari makanan dan minuman Mendapatkan air dengan proses kondensasi Penyulinagn dengan matahari(soal still) Air dari tanaman dan observ. 		

Standar Kompetensi : 7. Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
7.1 Menerapkan budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari	Kesehatan V	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan identifikasi bahaya merokok, miras dan narkoba 	<ul style="list-style-type: none"> Memahami bahaya merokok, miras dan narkoba. 	Tes harian	Tes tertulis/lisan	Lakukan identifikasi bahaya merokok, miras dan narkoba	1x40 menit	Buku teks, buku referensi, lingkungan CD, media cetak/elektronika
7.2 Melakukan cara menghindari bahaya kebakaran		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan pencegahan bahaya kebakaran (pencegahan terhadap penyebab, perlengkapan pemadam kebakaran) 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan pencegahan bahaya kebakaran (pencegahan terhadap penyebab, perlengkapan pemadam kebakaran) 	Tes harian	Tes tertulis/lisan	Menyebutkan atau menuliskan cara melakukan pencegahan terhadap penyakit		

SILABUS

Sekolah : S M P
 Kelas : IX
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Semester : 2 (Dua)
 Standar Kompetensi : 8. Mengembangkan berbagai teknik dasar ke dalam permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
8.1.Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan tepat serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)	Sepak Bola VI	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan kombinasi teknik dasar menendang menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, luar,telapak kaki, dan punggung kaki dengan dengan tepat secara berpasangan atau kelompok Variasi dan kombinasi tehnik dasar menggiring dan menghentikan bola dengan punggung kaki dengan tepat secara berpasangan atau kelompok Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama dan toleransi 	<ul style="list-style-type: none"> Variasi dan kombinasi tehnik dasar (menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar) serta menahan bola dengan telapak kaki dengan tepat Variasi dan kombinasi tehnik dasar menggiring dan menghentikan bola dengan punggung kaki dengan tepat Bermain bola dengan peraturan yang dimodifikasi 	Tes harian	Tes kete – rampilan (unjuk ker –ja)	Lakukan variasi dan kombinasi menggiring, menendang,menghentikan bola dengan kaki bagian dalam,luar,telapak kaki dan punggung kaki dengan tepat	4x40 menit	Buku teks, bukurefe – rensi,bola kaki,basket voli,lapangan,net ,ring basket CD, media cetak/elektronika
				Tes harian	Tes sikap	Observ.		

<p>8.2 Mempraktikkan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan tepat serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)</p>	<p>Bulu tangkis VI</p>	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi kombinasi teknik dasar memegang raket forehand dan backhand untuk servis dan pukulan dengan tepat secara berpasangan atau kelompok Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama dan menghargai lawan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memegang raket forehand dan backhand untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand dengan tepat Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi 	<p>Tes harian</p> <p>Tes harian</p>	<p>Tes (unjuk kerja)</p> <p>Observ.</p>	<p>Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memegang raket forehand dan backhand untuk melakukan servis dan pukulan forehand dan backhand !</p>		<p>Buku teks, bukurefe – rensi, bola kaki, basket voli, lapangan, net, ring basket CD, media cetak/elektronika</p>
	<p>Tenis Meja VI</p>	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memegang bat forehand dan backhand untuk servis dan pukulan dengan tepat secara berpasangan atau kelompok Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama dan menghargai lawan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memegang bat untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand dengan tepat Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi. 	<p>Tes harian</p> <p>Tes harian</p>	<p>Tes (unjuk kerja)</p> <p>Observ.</p>	<p>Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memegang bat untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand dengan !</p>		

<p>8.3 Mempraktikan teknik dasar atletik lanjutan serta nilai toleransi percaya diri, keberanian, keselamatan, berbagai tempat dan keselamatan</p>	<p>Lari</p> <p>Lompat</p> <p>Lempar/ tolak</p>	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar nomor lari dengan cara yang benar Melakukan lompat jauh dengan gaya yang baik dan benar Melakukan lompat tinggi dengan gaya yang baik dan benar Melakukan nomor tolak dan lempar dengan gaya yang baik dan benar 	<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan teknik dasar yang baik dalam nomor lari Melakukan teknik dasar lompat jauh dengan cepat dan power yang baik Melakukan teknik dasar lompat tinggi dengan tepat dan power yang baik Melakukan beberapa nomor lempar atau tolak dengan baik 	<p>Tes harian</p> <p>Tes harian</p>	<p>Tes (unjuk kerja)</p> <p>Observ.</p>	<p>Praktekan teknik dasar nomor lari dengan cara yang benar</p> <p>Praktekan teknik dasar lompat jauh dengan gaya yang benar</p> <p>Praktekan teknk dasar lomat tinggi dengangay yang benar</p> <p>Praktekan nomor tolak /lempar dengan cara yang benar</p>	<p>3x40 menit</p>	<p>Buku teks, bukurefe – rensi, bola kaki, basket voli, lapangan, net ,ring basket CD, media cetak/elektronika</p>
<p>8.4 Mempraktikan fariasi dan kmbinasi teknik dasar salah satu permainan dan olah raga bela diri lanjutan dengan tepat dan lancar serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dn percaya diri</p>	<p>Bela diri (lanjutan), pencak silat, judo, karate</p>	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk olah raga beladiri dengan teknik dan cara yang benar 	<ul style="list-style-type: none"> Variasi gerakan pukulan, tendangan, elakan, dan elakan Melakukan variasi keterampilan gerak dalam olah raga perorangan yamng menggunakan komponen gerak memukul, menendang, dan mengelak dalam olahraga beladiri 	<p>Tes harian</p>	<p>Tes (unjuk kerja)</p> <p>Observ.</p>	<p>Praktekan berbagai bentuk olah raga beladiri dengan teknik dan cara yang benar</p>	<p>3x40 menit</p>	<p>Buku teks, bukurefe – rensi, CD, media cetak/elektronika</p>

Standar Kompetensi: 9. Mempraktikan tes kebugaran jasmani secara sederhana

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
9.1 Mempraktikkan tes kesegaran jasmani secara sederhana	Kebugaran jasmani VI	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan tes kelenturan secara berpasangan atau kelompok Melakukan tes kekuatan otot tangan secara berpasangan atau kelompok Melakukan tes daya ledak otot secara berpasangan atau kelompok Melakukan tes lari jarak 2,4 Km secara berpasangan atau kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan tes kelenturan Melakukan tes kekuatan otot tangan Melakukan tes daya ledak otot Melakukan tes lari jarak 2,4 Km 	Tes harian	Tes (unjuk kerja)	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan tes kelenturan, kekuatan otot tangan dan daya ledak otot Lakukan tes lari jarak 2,4 km 	2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, matras CD, media cetak/elektronika
9.2 Melakukan interpretasi secara sederhana hasil tes dalam menentukan derajat kebugaran		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan pencocokan hasil tes pada tabel secara kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> Mencocokkan hasil tes pada tabel yang telah menjadi dasar acuan seperti (table cooper) 	Tes harian	Tes (unjuk kerja)	Lakukan pencocokan hasil tes pada tabel	2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, matras, bangku senam CD, media cetak/elektronika

Standar Kompetensi: 10.Mempraktikkan rangkaian gerak senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
10.1 Mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerja sama, disiplin, keberanian, dan keselamatan	Senam lantai V	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak rangkai keseimbangan (bertumpu pada kaki/selain kaki) dilanjutkan guling kedepan, guling lenting dan guling belakang secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai keberanian dan keselamatan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak rangkai keseimbangan (bertumpu pada kaki/selain kaki) dilanjutkan guling kedepan, guling lenting dan guling belakang 	Tes harian	Tes (unjuk kerja) dan sikap	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan gerak rangkai keseimbangan (bertumpu pada kaki) dilanjutkan dengan gerak meroda dan dilanjutkan dengan gerak berguling kedepan Observ. 	2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, matras, box senam CD, media cetak/elektronika
10.2 Mempraktikkan beberapa rangkaian senam lantai, serta nilai percaya diri dan disiplin		Melakukan gerak rangkai lompat haramu melalui box, guling depan dan dilanjutkan dengan guling lenting secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai percaya diri dan disiplin	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak rangkai lompat haramu melalui box, guling depan dan dilanjutkan dengan guling lenting 	Tes harian	Tes (unjuk kerja) dan sikap	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan gerak rangkai lompat haramu melalui box, guling depan dan dilanjutkan dengan guling lenting Observ. 	2x40 menit	

Standar Kompetensi: 11. Mempraktikan senam irama dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
11.1 Mempraktikkan gerak berirama tanpa alat dengan koordinasi yang benar serta nilai disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika	Senam irama tanpa alat IV	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak rangkai ayunan satu lengan dan dua lengan dengan gerak langkah kaki (biasa, rapat dan keseimbangan) secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai ke-luasan dan estetika 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak rangkai ayunan satu lengan dan dua lengan dengan gerak langkah kaki (biasa, rapat dan keseimbangan) 	Tes harian	Tes (unjuk kerja) dan sikap	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan gerak rangkai ayunan satu lengan dan dua lengan dengan gerak langkah kaki (biasa, rapat dan keseimbangan) Observ. 	2x40 menit	Buku teks, buku refe-reksi, lapangan, tongkat,tape CD, media cetak/elektronik a
11..2.Mempraktikkan gerak rangkai se – nam irama menggu nakan alat dengan koordinasi serta ni- lai kedisiplinan,t o- leransi,kelues an, dan estetika	Senam irama dengan alat (tongkat) IV	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak rangkai mengayun tongkat depan, samping dan belakang dan gerak langkah kaki dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai estetika 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak rangkai mengayun tongkat ke depan,samping dan belakang serta gerak langkah kaki dengan ko ordinasi yang baik 	Tes harian	Tes (unjuk kerja) dan sikap	Lakukan gerak rangkai mengayun tongkat depan,samping dan belakang dan gerak langkah kaki dengan ko ordinasi yang baik		

Standar Kompetensi: 11.Mempraktikkan teknik kecakapan teknik dasar renang gaya punggung dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya *)

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
11.1 Mempraktikkan koordinasi teknik dasar gerakan kaki, lengan, renang gaya punggung dalam jarak tertentu serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan	Renag gaya punggung II	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan koordinasi teknik dasar gerakan kaki, lengan dan pernafasan renang gaya punggung secara kelompok untuk menanamkan nilai keberanian dan kebersihan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan koordinasi teknik dasar gerakan kaki, lengan dan pernafasan renang gaya punggung 	Tes harian	Tes (unjuk kerja) dan sikap	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan koordinasi teknik dasar gerakan kaki, lengan dan pernafasan renang gaya punggung Observ. 	3x40 menit	Buku teks, buku referensi, kolam – renang CD, media cetak/elektronika
11.2 Mempraktikkan koordinasi teknik dasar renang gaya punggung dalam jarak tertentu serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan koordinasi teknik dasar renang gaya punggung (renang menempuh jarak 10m, 20m dan dilanjutkan dengan jarak 25m) secara kelompok secara kelompok untuk menanamkan nilai keberanian dan kebersihan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan koordinasi teknik dasar renang gaya punggung (renang menempuh jarak 10m, 20m dan dilanjutkan dengan jarak 25m) 	Tes harian	Tes (unjuk kerja) dan sikap	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan koordinasi teknik dasar renang gaya punggung (renang menempuh jarak 10m, 20m dan dilanjutkan dengan jarak 25m) Observ. 		

Standar Kompetensi : 13. Mempraktikan keterampilan dasar penjelajahan dan penyelamatan aktifitas di alam bebas dan nilai – nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
13.1 Mempraktikan perencanaan dasar – dasar menjelajah alam bebas dan nilai kerjasama, toleransi, tolong menolong, pengambilan keputusan dalam kelompok	Penjelajahan di hutan , sungai, dan pantai	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan kegiatan penjelajahan di hutan, sungai, dan pantai 	<ul style="list-style-type: none"> Mempraktikan prinsip-prinsip keterampilan dasar mempertahankan hidup dalam kegiatan penjelajahan di hutan sungai dan pantai Mempersiapkan perlengkapan yang dibutuhkan dalam kegiatan penjelajahan di hutan sungai dan pantai 	Tes harian	Tes tertulis / lisan	Lakukan kegiatan penjelajahan di hutan, sungai, dan pantai	1x40 menit	Buku teks, buku referensi, CD, media cetak/elektronika
13.2 Mempraktikan keterampilan dasar penyelamatan penjelajahan di alam bebas serta nilai kerjasama, toleransi, tolong menolong, keputusan dalam kelompok	Penyelamatan di hutan , sungai dan danau	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan dasar-dasar Penyelamatan di hutan, sungai, dan pantai 	<ul style="list-style-type: none"> Mempraktikan prinsip-prinsip keterampilan dasar penyelamatan Mempersiapkan perlengkapan yang dibutuhkan dalam kegiatan penyelamatan 	Tes harian	Tes tertulis	Lakukan dasar-dasar Penyelamatan di hutan, sungai, dan pantai		Buku teks, buku referensi, CD, media cetak/elektronika

Standar Kompetensi : 14. Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
14.1 Melakukan identifikasi bahaya sex bebas	Kesehatan VI	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan identifikasi jenis, penyebab dan gejala Melakukan identifikasi penyebab bencana secara kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> Jenis penyakit kelamin (Gonorrhoea, syphilis, AIDS) Penyebab –penyakit Gejala penyakit Melakukan identifikasi penyebab bencana 	Tes harian	Tes tertulis / lisan	Menyebutkan atau menuliskan jenis, penyebab dan gejala penyakit kelamin (Gonorrhoea, syphilis, AIDS)	1x40 menit	Buku teks, buku referensi, CD, media cetak/elektronika
14.2 Menolak budaya sex bebas		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan penolakan terhadap penyakit sex (menghindari pergaulan bebas dan patuh terhadap norma-norma agama) 	<ul style="list-style-type: none"> Penolakan terhadap penyakit sex (menghindari pergaulan bebas dan patuh terhadap norma-norma agama) 	Tes harian	Tes tertulis	Menyebutkan atau menuliskan cara melakukan penolakan terhadap budaya sex bebas		Buku teks, buku referensi, CD, media cetak/elektronika

Mengetahui,
Kepala SMP

NIP.

Blitar,2009
Guru Matpel Penjas Orkes

NIP.

