



BUTUH PERANGKAT PEMBELAJARAN LENGKAP

KLIK DISINI

Silabus

Mata Pelajaran : PJOK
Satuan Pendidikan : SMP
Kelas / Semester : IX/Ganjil& Genap
Tahun Pelajaran : 2019/2020

Kompetensi Inti:

- **KI1 dan KI2:** Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya serta **Menghargai dan menghayati** perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, dan kawasan regional.
- **KI3:** Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- **KI4:** Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif, dalam ranah konkret dan ranah abstrak sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang teori.

| Kompetensi Dasar | Materi Pembelajaran | Indikator | Nilai Karakter | Kegiatan Pembelajaran | Alokasi Waktu | Sumber Belajar | Penilaian |
|--|---|--|--|---|---------------|--|--|
| 3.1 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional | Sepakbola: <ul style="list-style-type: none">• Variasi dan kombinasi menendang/ mengumpan dan menghentikan bola• Variasi dan kombinasi menggiring, menendang/ mengumpan dan menghentikan | <ul style="list-style-type: none">• Memahami variasi dan kombinasi menendang/ mengumpan dan menghentikan bola• Memahami variasi dan kombinasi menggiring, menendang/ mengumpan dan menghentikan• Memahami variasi dan kombinasi menggiring, menghentikan, dan menendang bola ke gawang/ sasaran• Memahami variasi dan kombinasi melempar bola ke dalam dan menyundul bola | <ul style="list-style-type: none">• Religius• Mandiri• Gotong royong• Kejujuran• Kerja keras• Percaya diri• Kerja sama | <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan sepakbola (menendang/mengumpan dan menghentikan; menggiring, menendang/ mengumpan dan menghentikan bola; menggiring, menendang/ mengumpan dan menghentikan bola; menggiring, menghentikan, dan menendang bola ke gawang/sasaran; | 12 JP | Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas IX, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan | <ul style="list-style-type: none">• Lisan• Tertulis• Penugasan• Unjukkerja• Portofolio |
| 4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasigerak | <ul style="list-style-type: none">• Variasi dan kombinasi menggiring, menendang/ mengumpan dan menghentikan | <ul style="list-style-type: none">• Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan sepakbola (menendang/mengumpan dan | | | | | |

| Kompetensi Dasar | Materi Pembelajaran | Indikator | Nilai Karakter | Kegiatan Pembelajaran | Alokasi Waktu | Sumber Belajar | Penilaian |
|--|--|---|--|--|---------------|---|--|
| spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional | <ul style="list-style-type: none"> Variasi dan kombinasi menggiring, menghentikan, dan menendang bola ke gawang/sasaran Variasi dan kombinasi melempar bola ke dalam dan menyundul bola | menghentikan; menggiring, menendang/ mengumpan dan menghentikan bola; menggiring, menghentikan, dan menendang bola ke gawang/sasaran; melempar bola ke dalam dan menyundul bola) | | <p>melempar bola ke dalam dan menyundul bola).</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. Peserta didik menerima umpan balik dari guru. Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. Peserta didik mencoba tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan sepakbola ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama. | | | |
| 3.1 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional | <p>Bolavoli:</p> <ul style="list-style-type: none"> Variasi dan kombinasi passing bawah dan passing atas Variasi dan kombinasi servis bawah, passing bawah dan passing atas Variasi dan kombinasi servis atas, passing bawah dan passing atas | <ul style="list-style-type: none"> Memahami variasi dan kombinasi passing bawah dan passing atas Memahami variasi dan kombinasi servis bawah, passing bawah dan passing atas Memahami variasi dan kombinasi servis atas, passing bawah dan passing atas Memahami variasi dan kombinasi servis bawah, passing bawah, passing atas, smes/<i>spike</i> Memahami variasi dan kombinasi servis atas, passing bawah, passing atas, smes/<i>spike</i> Memahami variasi dan kombinasi | <ul style="list-style-type: none"> Religius Mandiri Gotong royong Kejujuran Kerja keras Percaya diri Kerja sama | <ul style="list-style-type: none"> Peserta didikmendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bolavoli (passing bawah dan passing atas; variasi dan kombinasi servis bawah, | 12 JP | Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas IX, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain | <ul style="list-style-type: none"> Lisan Tertulis Penugasan Unjukkerja Portofolio |

| Kompetensi Dasar | Materi Pembelajaran | Indikator | Nilai Karakter | Kegiatan Pembelajaran | Alokasi Waktu | Sumber Belajar | Penilaian |
|---|---|--|---|---|---------------|--------------------------------|---|
| 4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional | <p>passing bawah dan passing atas</p> <ul style="list-style-type: none"> Variasi dan kombinasi servis bawah, passing bawah, passing atas, smes/spike Variasi dan kombinasi servis atas, passing bawah, passing atas, smes/spike Variasi dan kombinasi servis bawah, passing bawah, passing atas, smes/spike dan block/bendungan. | <p>servis bawah, passing bawah, passing atas, smes/spike dan block/bendungan.</p> <ul style="list-style-type: none"> Mempraktikkan variasi dan kombinasi servis atas, passing bawah dan passing atas; variasi dan kombinasi servis bawah, passing bawah, passing atas, smes/spike; variasi dan kombinasi servis atas, passing bawah, passing atas, smes/spike; variasi dan kombinasi servis bawah, passing bawah, passing atas, smes/spike dan block/bendungan) | | <p>passing bawah dan passing atas; variasi dan kombinasi servis atas, passing bawah dan passing atas; variasi dan kombinasi servis bawah, passing bawah, passing atas, smes/spike; variasi dan kombinasi servis atas, passing bawah, passing atas, smes/spike; variasi dan kombinasi servis bawah, passing bawah, passing atas, smes/spike dan block/bendungan).</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik dibagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja). Peserta didik berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. Peserta didik mencoba tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bolavolike dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama. | | yang relevan | |
| 3.1 Memahami variasi dan kombinasi gerak | <p>Bolabasket:</p> <ul style="list-style-type: none"> Variasi dan | <ul style="list-style-type: none"> Memahami variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola Memahami variasi dan kombinasi | <ul style="list-style-type: none"> Religius Mandiri | <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan | 12 JP | Buku Siswa Pendidikan Jasmani, | <ul style="list-style-type: none"> Lisan Tertulis |

| Kompetensi Dasar | Materi Pembelajaran | Indikator | Nilai Karakter | Kegiatan Pembelajaran | Alokasi Waktu | Sumber Belajar | Penilaian |
|--|--|--|---|--|---------------|--|---|
| spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional | <p>kombinasi melempar dan menangkap bola</p> <ul style="list-style-type: none"> Variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menggiring bola Variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menembak bola Variasi dan kombinasi melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola | <p>melempar, menangkap dan menggiring bola</p> <ul style="list-style-type: none"> Memahami variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menembak bola Memahami variasi dan kombinasi melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola | <ul style="list-style-type: none"> Gotong royong Kejujuran Kerja keras Percaya diri Kerja sama | <p>kombinasi gerak spesifik permainan bolabasket (melempar dan menangkap bola; melempar, menangkap dan menggiring bola; melempar, menangkap dan menembak bola; melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola).</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik membagi diri ke dalam empat kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok melempar dan menangkap bola, kelompok melempar, menangkap dan menggiring bola, dan seterusnya). Di dalam kelompok ini setiap peserta didik secara berulang-ulang mempraktikkan gerak sesuai dengan nama kelompoknya. Setiap anggota kelompok berkunjung ke kelompok lain untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompok lain setelah mendapatkan aba-aba dari guru. Setiap anggota kelompok kembali ke kelompok masing-masing untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompoknya sendiri setelah mendapatkan aba-aba dari | | <p>Olahraga, dan Kesehatan kelas IX, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan</p> | <ul style="list-style-type: none"> Penugasan Unjukkerja Portofolio |
| 4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasigerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional | | <ul style="list-style-type: none"> Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bolabasket (melempar dan menangkap bola; melempar, menangkap dan menggiring bola; melempar, menangkap dan menembak bola; melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola) | | | | | |

| Kompetensi Dasar | Materi Pembelajaran | Indikator | Nilai Karakter | Kegiatan Pembelajaran | Alokasi Waktu | Sumber Belajar | Penilaian |
|---|---|---|--|---|---------------|---|--|
| | | | | <p>guru.</p> <ul style="list-style-type: none"> • variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bolabasketke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama. | | | |
| 3.2 Memahami kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *) | <p>Kasti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola • Variasi dan kombinasi melemparkan dan memukul bola • Variasi dan kombinasi melempar kan, memukul dan menangkap bola | <ul style="list-style-type: none"> • Memahami variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola • Memahami variasi dan kombinasi melemparkan dan memukul bola • Memahami variasi dan kombinasi melempar kan, memukul dan menangkap bola | <ul style="list-style-type: none"> • Religius • Mandiri • Gotong royong • Kejujuran • Kerja keras • Percaya diri • Kerja sama | <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan kasti (melempar dan menangkap bola; variasi dan kombinasi melemparkan dan memukul bola; variasi dan kombinasi melemparkan, memukul dan menangkap bola). • Peserta didik mencoba dan melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan kasti (melempar dan menangkap bola; variasi dan kombinasi melemparkan dan memukul bola; variasi dan kombinasi melemparkan, memukul dan menangkap bola). | 12 JP | <p>Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas IX, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Lisan • Tertulis • Penugasan • Unjukkerja • Portofolio |
| 4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *) | | <ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan kasti (melempar dan menangkap bola; variasi dan kombinasi melemparkan dan memukul bola; variasi dan kombinasi melemparkan, memukul dan menangkap bola) | | | | | |
| 3.2 Memahami kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *) | <p>Bulutangkis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi servis panjang dan pukulan <i>forehand</i> • Variasi dan kombinasi servis pendek dan pukulan <i>forehand</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Memahami variasi dan kombinasi servis panjang dan pukulan <i>backhand</i> • Memahami variasi dan kombinasi servis pendek dan pukulan <i>forehand</i> • Memahami variasi dan kombinasi servis pendek dan pukulan <i>backhand</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Religius • Mandiri • Gotong royong • Kejujuran • Kerja keras • Percaya diri • Kerja sama | <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didikmendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. • Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang | 12 JP | <p>Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas IX, Buku PJOK</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Lisan • Tertulis • Penugasan • Unjukkerja • Portofolio |

| Kompetensi Dasar | Materi Pembelajaran | Indikator | Nilai Karakter | Kegiatan Pembelajaran | Alokasi Waktu | Sumber Belajar | Penilaian |
|--|--|--|----------------|--|---------------|--|-----------|
| <p>4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)</p> | <p>servis panjang dan pukulan <i>backhand</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi servis pendek dan pukulan <i>forehand</i> • Variasi dan kombinasi servis pendek dan pukulan <i>backhand</i> • Variasi dan kombinasi servis panjang/pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i> dan pukulan smes | <ul style="list-style-type: none"> • Memahami variasi dan kombinasi pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i> • Memahami variasi dan kombinasi servis panjang/pendek, pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i> • Memahami variasi dan kombinasi servis panjang/ pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i> dan pukulan smes • Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bulutangkis (servis panjang dan pukulan <i>forehand</i>; servis panjang dan pukulan <i>backhand</i>; servis pendek dan pukulan <i>forehand</i>; servis pendek dan pukulan <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i>; servis panjang/pendek, pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i>; servis panjang/ pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i> dan pukulan smes) | | <p>berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bulutangkis (servis panjang dan pukulan <i>forehand</i>; servis panjang dan pukulan <i>backhand</i>; servis pendek dan pukulan <i>forehand</i>; servis pendek dan pukulan <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i>; servis panjang/pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i> dan pukulan smes).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dibagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja). • Peserta didik berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. • Peserta didik mencoba tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bulutangkis dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai- | | <p>lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan</p> | |

| Kompetensi Dasar | Materi Pembelajaran | Indikator | Nilai Karakter | Kegiatan Pembelajaran | Alokasi Waktu | Sumber Belajar | Penilaian |
|---|--|---|--|---|---------------|--|--|
| | | | | nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama. | | | |
| 3.2 Memahami kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *) | Tenis Meja: <ul style="list-style-type: none"> Variasi dan kombinasi servis <i>forehand</i> dan servis <i>backhand</i> Variasi dan kombinasi pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i> Variasi dan kombinasi servis <i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>forehand</i> | <ul style="list-style-type: none"> Memahami variasi dan kombinasi servis <i>forehand</i> dan servis <i>backhand</i> Memahami variasi dan kombinasi pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i> Memahami variasi dan kombinasi servis <i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>forehand</i> Memahami variasi dan kombinasi servis <i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>backhand</i> Memahami variasi dan kombinasi servis <i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>forehand/backhand</i> Memahami variasi dan kombinasi servis <i>forehand/backhand</i>, pukulan <i>forehand/backhand</i>, dan pukulan smes | <ul style="list-style-type: none"> Religius Mandiri Gotong royong Kejujuran Kerja keras Percaya diri Kerja sama | <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan tenis meja (servis <i>forehand</i> dan servis <i>backhand</i>; pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i>; servis <i>forehand/ backhand</i> dan pukulan <i>forehand/ backhand</i> dan pukulan <i>backhand</i>; servis <i>forehand/ backhand</i> dan pukulan <i>forehand/backhand</i>; servis <i>forehand/backhand</i>, pukulan <i>forehand/ backhand</i>, dan pukulan smes). Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. Peserta didik menerima umpan balik dari guru. Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. Peserta didik mencoba tugas variasi dan | 12 JP | Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas IX, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan | <ul style="list-style-type: none"> Lisan Tertulis Penugasan Unjukkerja Portofolio |
| 4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *) | <ul style="list-style-type: none"> Variasi dan kombinasi servis <i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>backhand</i> Variasi dan kombinasi servis <i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>forehand/backhand</i> Variasi dan kombinasi servis <i>forehand/backhand</i>, pukulan <i>forehand/backhand</i> | <ul style="list-style-type: none"> Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan tenis meja (servis <i>forehand</i> dan servis <i>backhand</i>; pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i>; servis <i>forehand/ backhand</i> dan pukulan <i>forehand/ backhand</i>; servis <i>forehand/ backhand</i> dan pukulan <i>forehand/backhand</i>; servis <i>forehand/backhand</i>, pukulan <i>forehand/ backhand</i>, dan pukulan smes) | | | | | |

| Kompetensi Dasar | Materi Pembelajaran | Indikator | Nilai Karakter | Kegiatan Pembelajaran | Alokasi Waktu | Sumber Belajar | Penilaian |
|--|--|--|--|---|---------------|--|--|
| | <i>hand</i> , dan pukulan smes | | | kombinasi gerak spesifik permainan tenis meja ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama. | | | |
| 3.3 Memahami kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *) | Jalan Cepat: <ul style="list-style-type: none"> Kombinasi <i>start</i> dengan gerakan tungkai Kombinasi gerakan tungkai dengan ayunan lengan Kombinasi gerakan tungkai, ayunan lengan dan gerakan pinggul Kombinasi <i>start</i>, gerakan tungkai, ayunan lengan dan gerakan pinggul | <ul style="list-style-type: none"> Memahami kombinasi <i>start</i> dengan gerakan tungkai Memahami kombinasi gerakan tungkai dengan ayunan lengan Memahami kombinasi gerakan tungkai, ayunan lengan dan gerakan pinggul Memahami kombinasi gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i> Memahami kombinasi <i>start</i>, gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i> | <ul style="list-style-type: none"> Religius Mandiri Gotong royong Kejujuran Kerja keras Percaya diri Kerja sama | <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang kombinasi gerak spesifik jalan cepat (<i>start</i> dengan gerakan tungkai; gerakan tungkai dengan ayunan lengan; gerakan tungkai, ayunan lengan dan gerakan pinggul; gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i>; <i>start</i>, gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i>). Peserta didik mencoba dan melakukan kombinasi gerak spesifik jalan cepat (<i>start</i> dengan gerakan tungkai; gerakan tungkai dengan ayunan lengan; gerakan tungkai, ayunan lengan dan gerakan pinggul; gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i>; <i>start</i>, gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i>). Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. | 12 JP | Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas IX, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan | <ul style="list-style-type: none"> Lisan Tertulis Penugasan Unjukkerja Portofolio |
| 4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *) | <ul style="list-style-type: none"> Kombinasi gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i> Kombinasi <i>start</i>, gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i> | <ul style="list-style-type: none"> Mempraktikkan kombinasi gerak spesifik jalan cepat (<i>start</i> dengan gerakan tungkai; gerakan tungkai dengan ayunan lengan; gerakan tungkai, ayunan lengan dan gerakan pinggul; gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i>; <i>start</i>, gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i>) | | | | | |

| Kompetensi Dasar | Materi Pembelajaran | Indikator | Nilai Karakter | Kegiatan Pembelajaran | Alokasi Waktu | Sumber Belajar | Penilaian |
|--|---|--|--|--|---------------|--|--|
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik memperagakan hasil belajar kombinasi gerak spesifik jalan cepat ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. | | | |
| 3.3 Memahami kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *) | Lari Jarak Pendek: <ul style="list-style-type: none"> Kombinasi <i>start</i> dengan ayunan lengan Kombinasi langkah kaki dengan ayunan lengan Kombinasi <i>start</i>, langkah kaki, dan ayunan lengan Kombinasi <i>start</i>, langkah kaki, dan ayunan lengan | <ul style="list-style-type: none"> Memahami kombinasi <i>start</i> dengan ayunan lengan Memahami kombinasi langkah kaki dengan ayunan lengan Memahami kombinasi <i>start</i>, langkah kaki, dan ayunan lengan Memahami kombinasi <i>start</i>, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i> | <ul style="list-style-type: none"> Religius Mandiri Gotong royong Kejujuran Kerja keras Percaya diri Kerja sama | <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas kombinasi gerak spesifik lari jarak pendek (<i>start</i> dengan ayunan lengan; langkah kaki dengan ayunan lengan; <i>start</i>, langkah kaki, dan ayunan lengan; <i>start</i>, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i>). Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. Peserta didik menerima umpan balik dari guru. Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. Peserta didik mencoba tugas kombinasi gerak spesifik lari jarak pendek | 12 JP | Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas IX, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan | <ul style="list-style-type: none"> Lisan Tertulis Penugasan Unjukkerja Portofolio |
| 4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *) | <ul style="list-style-type: none"> Kombinasi <i>start</i>, langkah kaki, dan ayunan lengan Kombinasi <i>start</i>, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i> | <ul style="list-style-type: none"> Mempraktikkan kombinasi gerak spesifik lari jarak pendek (<i>start</i> dengan ayunan lengan; langkah kaki dengan ayunan lengan; <i>start</i>, langkah kaki, dan ayunan lengan; <i>start</i>, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i>) | | | | | |

| Kompetensi Dasar | Materi Pembelajaran | Indikator | Nilai Karakter | Kegiatan Pembelajaran | Alokasi Waktu | Sumber Belajar | Penilaian |
|--|---|--|--|---|---------------|--|--|
| | | | | ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. | | | |
| 3.3 Memahami kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *) | Lompat Jauh: <ul style="list-style-type: none"> Kombinasi awalan dengan tolakan Kombinasi tumpuan dan melayang di udara Kombinasi tumpuan, melayang di udara, dan mendarat | <ul style="list-style-type: none"> Memahami kombinasi awalan dengan tolakan Memahami kombinasi tumpuan dan melayang di udara Memahami kombinasi tumpuan, melayang di udara, dan mendarat Memahami kombinasi awalan, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat | <ul style="list-style-type: none"> Religius Mandiri Gotong royong Kejujuran Kerja keras Percaya diri Kerja sama | <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menerima dan mempelajari lembar pemeriksaan sendiri (<i>selfcheck sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas kombinasi gerak spesifik lompat jauh (awalan dengan tolakan; tumpuan dan melayang di udara; tumpuan, melayang di udara, dan mendarat; awalan, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat). Peserta didik mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar pemeriksaan sendiri. Peserta didik melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (awalan dengan tolakan, maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua gerakan tumpuan dan melayang di udara, dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya | 12 JP | Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas IX, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan | <ul style="list-style-type: none"> Lisan Tertulis Penugasan Unjukkerja Portofolio |
| 4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *) | <ul style="list-style-type: none"> Kombinasi awalan, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat | <ul style="list-style-type: none"> Mempraktikkan kombinasi gerak spesifik lompat jauh (awalan dengan tolakan; tumpuan dan melayang di udara; tumpuan, melayang di udara, dan mendarat; awalan, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat) | | | | | |

| Kompetensi Dasar | Materi Pembelajaran | Indikator | Nilai Karakter | Kegiatan Pembelajaran | Alokasi Waktu | Sumber Belajar | Penilaian |
|--|---|--|--|--|---------------|--|--|
| | | | | <p>hingga tuntas seluruh materi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mendapatkan umpan balik secara intrinsik (<i>intrinsic feedback</i>) dari diri sendiri. • Peserta didik melakukan kombinasi gerak spesifik lompat jauh ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. • Umpan balik disediakan dalam lembar periksa sendiri, dan secara oleh peserta didik. | | | |
| 3.3 Memahami kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *) | <p>Tolak Peluru:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kombinasi memegang peluru dengan awalan menolak peluru • Kombinasi awalan dengan menolak peluru • Kombinasi menolak peluru dengan gerak lanjutan | <ul style="list-style-type: none"> • Memahami kombinasi memegang peluru dengan awalan menolak peluru • Memahami kombinasi awalan dengan menolak peluru • Memahami kombinasi menolak peluru dengan gerak lanjutan • Memahami kombinasi awalan, menolak peluru, dengan gerak lanjutan • Memahami kombinasi memegang peluru, awalan, menolak peluru, dengan gerak lanjutan | <ul style="list-style-type: none"> • Religius • Mandiri • Gotong royong • Kejujuran • Kerja keras • Percaya diri • Kerja sama | <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. • Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas kombinasi gerak spesifik tolak peluru (memegang peluru dengan awalan menolak peluru; awalan dengan menolak peluru; menolak peluru dengan gerak lanjutan; awalan, menolak peluru, dengan gerak lanjutan; memegang peluru, awalan, menolak peluru, dengan gerak lanjutan). • Peserta didik berbagi tugas siapa yang pertama kali | 12 JP | Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas IX, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan | <ul style="list-style-type: none"> • Lisan • Tertulis • Penugasan • Unjukkerja • Portofolio |
| 4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *) | <ul style="list-style-type: none"> • Kombinasi awalan, menolak peluru, dengan gerak lanjutan • Kombinasi memegang peluru, awalan, menolak peluru, dengan | <ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan kombinasi gerak spesifik tolak peluru (memegang peluru dengan awalan menolak peluru; awalan dengan menolak peluru; menolak peluru dengan gerak lanjutan; awalan, menolak peluru, dengan gerak lanjutan; memegang peluru, awalan, menolak peluru, dengan gerak lanjutan). | | | | | |

| Kompetensi Dasar | Materi Pembelajaran | Indikator | Nilai Karakter | Kegiatan Pembelajaran | Alokasi Waktu | Sumber Belajar | Penilaian |
|---|--|---|--|--|---------------|---|--|
| | gerak lanjutan | | | <p>menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. • Peserta didik mencoba tugas kombinasi gerak spesifik tolak peluruke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama | | | |
| 3.4 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri. (**) | <p>Bela diri:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah • Variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan | <ul style="list-style-type: none"> • Memahami variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah • Memahami variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan • Memahami variasi dan kombinasi kuda-kuda, tendangan dengan elakan • Memahami variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan. | <ul style="list-style-type: none"> • Religius • Mandiri • Gotong royong • Kejujuran • Kerja keras • Percaya diri • Kerja sama | <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri (kuda-kuda dengan pola langkah; kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan; kuda-kuda, tendangan dengan elakan; kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan). • Peserta didik mencoba dan melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri (kuda-kuda dengan pola langkah; kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan; kuda-kuda, | 12 JP | <p>Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas IX, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Lisan • Tertulis • Penugasan • Unjukkerja • Portofolio |
| 4.4 Mempraktikkan variasidan kombinasi gerak spesifik seni beladiri. (**) | <ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan • Variasi dan kombinasi kuda-kuda, tendangan dengan elakan • Variasi dan kombinasi | <ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri (kuda-kuda dengan pola langkah; kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan; kuda-kuda, tendangan dengan elakan; kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan). | | | | | |

| Kompetensi Dasar | Materi Pembelajaran | Indikator | Nilai Karakter | Kegiatan Pembelajaran | Alokasi Waktu | Sumber Belajar | Penilaian |
|--|--|--|--|--|---------------|--|--|
| | kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan. | | | tendangan dengan elakan; kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan). <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Peserta didik memperagakan hasil belajar variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri ke dalam rangkaian gerakan sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama. | | | |
| 3.5 Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana | Penyusunan program latihan sederhana <ul style="list-style-type: none"> • Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan) • Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) | <ul style="list-style-type: none"> • Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kekuatan dan daya tahan otot • Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan daya tahan pernapasan dan kelenturan • Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kecepatan dan kelincahan • Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan keseimbangan, dan koordinasi | <ul style="list-style-type: none"> • Religius • Mandiri • Gotong royong • Kejujuran • Kerja keras • Percaya diri • Kerja sama | <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi). • Peserta didik mencoba dan melakukan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang | 6 JP | Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas IX, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan | <ul style="list-style-type: none"> • Lisan • Tertulis • Penugasan • Unjukkerja • Portofolio |
| 4.5 Mempraktikkan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan | | <ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan | | | | | |

| Kompetensi Dasar | Materi Pembelajaran | Indikator | Nilai Karakter | Kegiatan Pembelajaran | Alokasi Waktu | Sumber Belajar | Penilaian |
|--|--|--|--|--|---------------|--|--|
| kesehatan dan keterampilan secara sederhana. | | koordinasi). | | <p>terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Peserta didik memperagakan hasil belajar latihan kebugaran jasmani ke dalam bentuk sirkuit <i>training</i> dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. | | | |
| 3.6 Memahami kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai | <p>Senam Lantai :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kombinasi guling ke depan dengan guling ke belakang • Kombinasi guling ke depan dengan guling lenting | <ul style="list-style-type: none"> • Memahami kombinasi guling ke depan dengan guling ke belakang • Memahami kombinasi guling ke depan dengan guling lenting • Memahami kombinasi guling ke belakang dengan lenting lenting | <ul style="list-style-type: none"> • Religius • Mandiri • Gotong royong • Kejujuran • Kerja keras • Percaya diri • Kerja sama | <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang kombinasi gerak spesifik senam lantai(guling ke depan dengan guling ke belakang; guling ke depan dengan guling lenting; guling ke belakang dengan lenting lenting). • Peserta didik mencoba kombinasi gerak spesifik senam lantai yang telah diperagakan oleh guru. • Peserta didik mempraktikkan secara berulang kombinasi gerak spesifik senam lantai sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru ke dalam rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja | 9 JP | Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas IX, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan | <ul style="list-style-type: none"> • Lisan • Tertulis • Penugasan • Unjukkerja • Portofolio |
| 4.6 Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai | <ul style="list-style-type: none"> • Kombinasi guling ke belakang dengan lenting lenting | <ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan kombinasi gerak spesifik senam lantai(guling ke depan dengan guling ke belakang; guling ke depan dengan guling lenting; guling ke belakang dengan lenting lenting) | | | | | |

| Kompetensi Dasar | Materi Pembelajaran | Indikator | Nilai Karakter | Kegiatan Pembelajaran | Alokasi Waktu | Sumber Belajar | Penilaian |
|---|--|---|--|--|---------------|---|--|
| | | | | <p>sama.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal. • Hasil belajar peserta didik dinilai | | | |
| <p>3.7 Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama</p> | <p>Aktivitas Gerak Berirama:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi langkah dasar • Variasi dan kombinasi gerak dan ayunan lengan dan tangan • Variasi dan kombinasi pelurusan sendi tubuh • Variasi dan kombinasi irama gerak | <ul style="list-style-type: none"> • Memahami variasi dan kombinasi langkah dasar • Memahami variasi dan kombinasi gerak dan ayunan lengan dan tangan • Memahami variasi dan kombinasi pelurusan sendi tubuh • Memahami variasi dan kombinasi irama gerak | <ul style="list-style-type: none"> • Religius • Mandiri • Gotong royong • Kejujuran • Kerja keras • Percaya diri • Kerja sama | <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak rangkaian dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak). • Peserta didik mencoba dan melakukan variasi dan kombinasi gerak rangkaian dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak). • Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Peserta didik memperagakan hasil belajar aktivitas gerak berirama ke dalam bentuk rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. • Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan | 12 JP | <p>Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas IX, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Lisan • Tertulis • Penugasan • Unjukkerja • Portofolio |
| <p>4.7 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi irama gerak | <ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak rangkaian dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak) | | | | | |

| Kompetensi Dasar | Materi Pembelajaran | Indikator | Nilai Karakter | Kegiatan Pembelajaran | Alokasi Waktu | Sumber Belajar | Penilaian |
|---|---|---|--|---|---------------|--|--|
| | | | | di akhir pembelajaran | | | |
| 3.8 Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dalam bentuk perlombaan (***) | Aktivitas Renang: <ul style="list-style-type: none"> Variasi dan kombinasi gerakan meluncur dengan gerakan kaki Variasi dan kombinasi gerakan kaki dengan gerakan lengan | <ul style="list-style-type: none"> Memahami variasi dan kombinasi gerakan meluncur dengan gerakan kaki Memahami variasi dan kombinasi gerakan kaki dengan gerakan lengan Memahami variasi dan kombinasi gerakan kaki, gerakan lengan, dan gerakan mengambil napas Memahami koordinasi gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, dan gerakan mengambil napas | <ul style="list-style-type: none"> Religius Mandiri Gotong royong Kejujuran Kerja keras Percaya diri Kerja sama | <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik aktivitas air (meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan). Peserta didik mencoba variasi dan kombinasi gerak spesifik aktivitas air yang telah diperagakan oleh guru. Peserta didik mempraktikkan secara berulang variasi dan kombinasi gerak spesifik aktivitas air sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama. | 12 JP | Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas IX, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan | <ul style="list-style-type: none"> Lisan Tertulis Penugasan Unjukkerja Portofolio |
| 4.8 Mempraktikkan gerak spesifik salah satu gaya renang dalam bentuk perlombaan (***) | <ul style="list-style-type: none"> Variasi dan kombinasi gerakan kaki, gerakan lengan, dan gerakan mengambil napas Koordinasi gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, dan gerakan mengambil napas | <ul style="list-style-type: none"> Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik aktivitas air (meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan) | | | | | |
| 3.9 Memahami tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain | <ul style="list-style-type: none"> Pengertian P3K Macam-macam cedera Macam-macam alat P3K Tindakan P3K pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun orang lain | <ul style="list-style-type: none"> Memahami pengertian P3K Mengidentifikasi macam-macam cedera Mengidentifikasi macam-macam alat P3K Memahami tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain | <ul style="list-style-type: none"> Religius Mandiri Gotong royong Kejujuran Kerja keras Percaya diri Kerja sama | <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik membagi diri menjadi empat kelompok/sesuai dengan pokok bahasan (pengertian P3K, macam-macam cedera, macam-macam alat P3K, tindakan P3K pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun orang lain). Setiap kelompok | 6 JP | Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas IX, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, | <ul style="list-style-type: none"> Lisan Tertulis Penugasan Unjukkerja Portofolio |
| 4.9 Memaparkan tindakan P3K pada kejadian darurat, | <ul style="list-style-type: none"> pada diri sendiri maupun orang lain | <ul style="list-style-type: none"> Menyusun karya tulis tentang tindakan P3K pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun orang lain | | | | | |

| Kompetensi Dasar | Materi Pembelajaran | Indikator | Nilai Karakter | Kegiatan Pembelajaran | Alokasi Waktu | Sumber Belajar | Penilaian |
|--|---|--|--|---|---------------|--|--|
| baik pada diri sendiri maupun orang lain | | <ul style="list-style-type: none"> • Mempresentasikan karya tulis tentang tindakan P3K pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun orang lain | | <p>berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas <i>plano</i> untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setiap anggota kelompok membaca dan mencatat hasil diskusi kelompok lain yang ditempel, kemudian membuat pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap kelompok/empat pertanyaan). • simpulan akhir dan membacakannya di akhir pembelajaran secara bergiliran dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. | | lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan | |
| 3.10 Memahami peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit | <ul style="list-style-type: none"> • Pengertian aktivitas fisik • Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit | <ul style="list-style-type: none"> • Memahami pengertian aktivitas fisik • Menjelaskan manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit • Menjelaskan dampak/akibat apabila tidak melakukan aktivitas fisik • Menjelaskan cara melakukan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit | <ul style="list-style-type: none"> • Religius • Mandiri • Gotong royong • Kejujuran • Kerja keras • Percaya diri • Kerja sama | <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyimak tujuan pembelajaran, dan penjelasan permasalahan yang akan diselesaikan mengenai peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit (pengertian aktivitas fisik, manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit, dampak/akibat apabila tidak melakukan aktivitas fisik, dan cara melakukan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit). • Peserta didik menyimak langkah-langkah menyelesaikan masalah | 12 JP | Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas IX, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan | <ul style="list-style-type: none"> • Lisan • Tertulis • Penugasan • Unjukkerja • Portofolio |
| 4.10 Memaparkan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit | <ul style="list-style-type: none"> • Dampak/akibat apabila tidak melakukan aktivitas fisik • Cara melakukan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit | <ul style="list-style-type: none"> • Menyusun laporan tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit • Mempresentasikan laporan tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit | | | | | |

| Kompetensi Dasar | Materi Pembelajaran | Indikator | Nilai Karakter | Kegiatan Pembelajaran | Alokasi Waktu | Sumber Belajar | Penilaian |
|------------------|---------------------|-----------|----------------|--|---------------|----------------|-----------|
| | | | | <p>peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengumpulkan informasi yang sesuai, untuk mendapatkan penjelasan dan pemecahan masalah, serta menerima umpan balik dari guru tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit. • Peserta didik berbagi tugas dengan teman dalam merencanakan dan menyiapkan karya sebagai laporan untuk menjawab permasalahan sesuai arahan guru. • Peserta didik bersama kelompok memaparkan temuan dan karyanya di depan kelas secara bergantian yang dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama | | | |