



BUTUH PERANGKAT PEMBELAJARAN LENGKAP

KLIK DISINI

Silabus

Mata Pelajaran : PJOK
Satuan Pendidikan : SMP / MTs
Kelas / Semester : VII /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 gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*)	Sepakbola: <ul style="list-style-type: none">• Menendan/ mengumpan bola• Menghentikan bola• Menggiring bola• Menyundul bola• Melempar ke dalam• Menjaga	3.1.1. Mengidentifikasi berbagai gerak spesifik menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola. 3.1.2. Menjelaskan gerak spesifik menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola. 3.1.3. Menjelaskan cara melakukan gerakan menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak	<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 gerak spesifik permainan sepakbola (menendang, menghen-ti-kan, dan menggiring bola dengan berbagai bagian kaki; menyundul bola, melempar bola ke dalam, dan menjaga gawang).	15 JP	Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VII, 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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
	gawang	bola.					
4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional		<p>4.1.1. Melakukan gerak spesifik menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola.</p> <p>4.1.2. Menggunakan gerak spesifik menendang, menahan dan menggiring bola dalam bentuk permainan sepak bola yang dimodifikasi.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencoba dan melakukan gerak spesifik permainan sepakbola (menendang, menghenti-kan, dan menggiring bola dengan berbagai bagian kaki; menyundul bola, melempar bola ke dalam, dan menjaga gawang). • Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Peserta didik memperagakan hasil belajar gerak spesifik permainan sepakbola ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri. 			
3.1 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan	<p>Bolavoli:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passing bawah • Passing atas 	3.1.1.Mengidentifikasi gerak spesifik menendang, menahan dan	<ul style="list-style-type: none"> • Religius • Mandiri • Gotong royong 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menerima dan mempelajari kartu 	15 JP	Buku Siswa Pendidikan Jasmani,	<ul style="list-style-type: none"> • Lisan • Tertulis • Penugasan

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
bola besar sederhana dan atau tradisional*)	<ul style="list-style-type: none"> • Servis bawah • Servis atas • Smes/<i>spike</i> • Block/bendungan 	<p>menggiring bolapermainan bola voli.</p> <p>3.1.2.Menjelaskan gerak spesifikmenendang, menahan danmenggiring bola permainan bolavoli.</p> <p>3.1.3.Menjelaskan cara melakukangerakan menendang, menahandan menggiring bola permainanbola voli.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kejujuran • Kerja keras • Percaya diri • Kerja sama 	<p>tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan bolavoli (gerak passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, smes/<i>spike</i>, bendungan/blocking).</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 gerak spesifik permainan bolavoli ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri. 		Olahraga,dan Kesehatankel as VII, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan	<ul style="list-style-type: none"> • Unjukkerja • Portofolio
4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional		<p>4.1.1.Melakukan gerak spesifikmenendang, menahan danmenggiring bola permainanbola voli.</p> <p>4.1.2.Menggunakan gerak spesifikmenendang, menahan danmenggiring bola dalam bentukpermainan bola voli yangdimodifikasi.</p>					
3.1 Memahami gerak	Bolabasket:	3.1.1.Mengidentifikasi gerak melempar,	<ul style="list-style-type: none"> • Religius • Mandiri 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mendapatkan pasangan 	15 JP	Buku Siswa Pendidikan	<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*)	<ul style="list-style-type: none"> • Melempar bola • Menangkap bola • Menggiring bola • Menembak bola • Merebound bola 	<p>menangkap, dan menggiring bola permainan bolabasket.</p> <p>3.1.2. Menjelaskan gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket.</p> <p>3.1.3. Menjelaskan cara melakukan gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bolabasket.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gotong royong • Kejujuran • Kerja keras • Percaya diri • Kerja sama 	<p>sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan bola-basket (melempar, menangkap, menggiring, menembak, dan merebound bola). • Peserta didik berbagi 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 gerak spesifik permainan bolabasket ke dalam permainan sederhana dan atau 		Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VII, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan	<ul style="list-style-type: none"> • Penugasan • Unjuk kerja • Portofolio
4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional		<p>4.1.1. Melakukan gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket.</p> <p>4.1.2. Menggunakan gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket dalam bentuk permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.</p>					

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
				tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.			
3.2 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)	Kasti: <ul style="list-style-type: none"> • Melempar bola • Menangkap bola • Memukul bola 	3.2.1. Mengidentifikasi berbagai gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti. 3.2.2. Menjelaskan berbagai gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti. 3.2.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti.	<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 gerak spesifik permainan kasti (gerak melempar, menangkap, dan memukul bola). • Peserta didik berbagi 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 gerak spesifik 	12 JP	Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VII, 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 gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)		4.2.1. Melakukan berbagai gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti. 4.2.2. Menggunakan berbagai gerak melempar, menangkap, dan memukul bola dalam bentuk permainan kasti yang dimodifikasi.					

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
				permainan kastike dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.			
3.2 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)	Bulutangkis: <ul style="list-style-type: none"> Memegang raket Posisi berdiri/<i>stance</i> Gerakan kaki/<i>footwork</i> Servis panjang Servis pendek Pukulan <i>forehand</i> Pukulan <i>backhand</i> Pukulan smes 	3.2.1. Mengidentifikasi berbagai gerak memegang raket, servis forehand dan backhand, memukul forehand dan backhand, dan variasi gerak memegang raket dan memukul forehand dan backhand permainan bulu tangkis. 3.2.2. Menjelaskan berbagai gerak memegang raket, servis forehand dan backhand, memukul forehand dan backhand, dan variasi gerak memegang raket dan memukul forehand dan backhand permainan bulu tangkis. 3.2.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak memegang raket, servis forehand dan backhand, memukul forehand dan backhand, dan variasi gerak memegang raket dan memukul forehand dan backhand permainan bulu tangkis.	<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 (task sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan bulutangkis (gerak memegang raket, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan forehand, pukulan backhand, dan 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 	12 JP	Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VII, 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 gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)		4.2.1. Melakukan berbagai gerak memegang raket, servis forehand dan backhand, memukul forehand dan backhand, dan variasi gerak memegang raket dan memukul forehand dan backhand permainan bulu tangkis.					

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
		4.2.2. Menggunakan berbagai gerak memegang raket, servis forehand dan backhand, memukul forehand dan backhand, dan variasi gerak memegang raket dan memukul forehand dan backhand dalam bentuk permainan bulu tangkis yang dimodifikasi.		<p>umpan balik yang diberikan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik permainan bulutangkis dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri 			
3.2 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)	<p>Tenis Meja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memegang bet • Posisi berdiri/<i>stance</i> • Gerakan kaki/<i>footwork</i> • Servis <i>forehand</i> • Servis <i>backhand</i> • Pukulan <i>forehand</i> • Pukulan <i>backhand</i> • Pukulan smes 	<p>3.2.1. Mengidentifikasi berbagai gerak memegang bet, servis forehand dan backhand, memukul forehand dan backhand, dan variasi gerak memegang bet dan memukul forehand dan backhand permainan tenis meja.</p> <p>3.2.2. Menjelaskan berbagai gerak memegang bet, servis forehand dan backhand, memukul forehand dan backhand, dan variasi gerak memegang bet dan memukul forehand dan backhand permainan tenis meja.</p> <p>3.2.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak memegang bet, servis forehand dan backhand, memukul forehand dan backhand, dan variasi gerak memegang bet dan memukul forehand dan backhand permainan tenis meja.</p>	<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 gerak spesifik dalam permainan tenis meja (memegang bet, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis forehand, servis backhand, pukulan forehand, pukulan backhand, dansmes). • Peserta didik membagi diri ke dalam delapan kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok <i>stance</i>, kelompok servis forehand, dan seterusnya). Di dalam kelompok ini setiap peserta didik secara berulang-ulang mempraktikkan gerak sesuai dengan nama kelompoknya. 	12 JP	Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VII, 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 gerak spesifik dalam berbagai		4.2.1. Melakukan berbagai gerak memegang bet, servis forehand dan backhand, memukul forehand					

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)		<p>dan backhand, dan variasi gerak memegang bet dan memukul forehand dan backhand permainan tenis meja.</p> <p>4.2.2. Menggunakan berbagai gerak memegang bet, servis forehand dan backhand, memukul forehand dan backhand, dan variasi gerak memegang bet dan memukul forehand dan backhand permainan tenis meja dalam bentuk sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • 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 guru. • Peserta didik menerima umpan balik secara individual maupun klasikal dari guru. • Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik permainan tenismeja ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, kerja sama, percaya diri, dan tanggung jawab. 			
3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai	<p>Jalan Cepat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Start • Gerakan jalan cepat 	3.3.1. Mengidentifikasi berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.	<ul style="list-style-type: none"> • Religius • Mandiri • Gotong royong • Kejujuran 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang 	12 JP	Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan	<ul style="list-style-type: none"> • Lisan • Tertulis • Penugasan • Unjukkerja

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
permainan sederhana dan atau tradisional. *)	<ul style="list-style-type: none"> Memasuki garis <i>finish</i> 	3.3.2. Menjelaskan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat. 3.3.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.	<ul style="list-style-type: none"> Kerja keras Percaya diri Kerja sama 	berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik jalan cepat (gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finish). <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 gerak spesifik jalan cepat dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. 		Kesehatankelas VII, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan	<ul style="list-style-type: none"> Portofolio
4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)		4.3.1. Melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat. 4.3.2. Menggunakan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi.					
3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar	Lari Jarak Pendek: <ul style="list-style-type: none"> Start 	3.3.1. Mengidentifikasi berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish	<ul style="list-style-type: none"> Religius Mandiri Gotong royong 	<ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi 	12 JP	Buku Siswa Pendidikan Jasmani,	<ul style="list-style-type: none"> Lisan Tertulis Penugasan

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	<ul style="list-style-type: none"> Gerakan lari jarak pendek Memasuki garis <i>finish</i> 	<p>lari jarak pendek.</p> <p>3.3.2. Menjelaskan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.</p> <p>3.3.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Kejujuran Kerja keras Percaya diri Kerja sama 	<p>tentang gerak spesifik lari jarak pendek (gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finish).</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik mencoba dan melakukan gerak spesifik lari jarak pendek (gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finish) dengan berbagai posisi baik tanpa awalan maupun dengan awalan. Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. Peserta didik memperagakan hasil belajar gerak spesifik lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. 		Olahraga, dan Kesehatan kelas VII, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan	<ul style="list-style-type: none"> Unjukkerja Portofolio
4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)		<p>4.3.1. Melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.</p> <p>4.3.2. Menggunakan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi.</p>					
3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau	<p>Lompat Jauh:</p> <ul style="list-style-type: none"> Awalan Tolakan Melayang di udara Mendarat 	<p>3.3.1. Mengidentifikasi berbagai gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.</p> <p>3.3.2. Menjelaskan berbagai gerak spesifik awalan/ancang-ancang,</p>	<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 kerja sendiri (selfcheck sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak 	12 JP	Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VII, Buku PJOK 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
tradisional. *)		<p>tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.</p> <p>3.3.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.</p>		<p>spesifik lompat jauh (gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri. 		<p>yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan</p>	
<p>4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)</p>		<p>4.3.1. Melakukan berbagai gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.</p> <p>4.3.2. Menggunakan berbagai gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat dalam bentuk perlombaan lompat jauh menggunakan peraturan yang dimodifikasi.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (tolakan/tumpuan), maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua (awalan), dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi. • Peserta didik mendapatkan umpan balik secara intrinsik (intrinsic feedback) dari diri sendiri. • Peserta didik melakukan gerak 			

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
				<p>spesifik lompat jauh ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional yang dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</p> <ul style="list-style-type: none"> Umpan balik disediakan dalam lembar periksa sendiri, dan secara oleh peserta didik. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. 			
3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	<p>Tolak Peluru:</p> <ul style="list-style-type: none"> Memegang peluru Awalan Menolak peluru Gerak lanjutan 	<p>3.3.1. Mengidentifikasi gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan.</p> <p>3.3.2. Menjelaskan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan.</p> <p>3.3.3. Menjelaskan cara melakukan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan.</p>	<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 (task sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan). 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. 	12 JP	Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VII, 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 gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam		4.3.1. Melakukan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan.					

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)		4.3.2. Menggunakan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan tolak peluru dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi.		<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. • Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik tolak peluruke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama 			
3.4 Memahami gerak spesifik seni beladiri. **)	Bela diri <ul style="list-style-type: none"> • Kuda-kuda • Pola langkah • Pukulan • Tendangan • Tangkisan • Elakan • Hindaran 	3.4.1. Mengidentifikasi berbagai gerak spesifik kuda-kuda, pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat. 3.4.2. Menjelaskan gerak spesifik kuda-kuda, pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat. 3.4.3. Menjelaskan cara melakukan gerak spesifik kuda-kuda, pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat.	<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 berbagai gerak spesifik beladiri (sikap kuda-kuda dan pola langkah, serangan dengan tangan, serangan dengan kaki, belaan, dan elakan). • Peserta didik membagi diri ke dalam kelompok sesuai dengan petunjuk guru. • Peserta didik merancang rangkain gerak (jurus) seni beladiri sesuai dengan gerakan yang dikuasai dan kreativitas kelompok dalam bentuk tulisan dan 	12 JP	Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VII, 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
4.4 Mempraktikkan gerak spesifik seni beladiri. **)		4.4.1. Melakukan gerak spesifik kuda-kuda, pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat.					

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
		4.4.2. Menggunakan gerak spesifik kuda-kuda, pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan pencak silat dalam bentuk rangkaian gerakan seni beladiri pencak silat secara sederhana.		gambar (paling tidak memuat dua puluh gerakan dan menuju tiga arah. <ul style="list-style-type: none"> Setiap anggota kelompok mencoba secara bersama-sama hasil rancangan jurus tersebut dan saling memberikan umpan balik. Peserta didik memaparkan hasil rancangan kelompoknya, disertai peragaan seluruh anggota kelompok secara bergantian di depan kelas dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama. 			
3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya	Latihan dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan <ul style="list-style-type: none"> Komposisi tubuh Daya tahan jantung dan paru-paru/ <i>cardiovascular</i> Daya tahan otot Kelenturan 	3.5.1. Mengidentifikasi berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya. 3.5.2. Menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya. 3.5.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.	<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 berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan jantung dan paru-paru (cardiovascular), daya tahan otot, kelenturan, dan kekuatan), serta pengukurannya. Peserta didik mencoba latihan dan 	12 JP	Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VII, 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		4.5.1. Melakukan berbagai bentuk					

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya	<ul style="list-style-type: none"> • Kekuatan • Pengukuran kebugaran jasmani 	<p>latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.</p> <p>4.5.2. Menggunakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya dalam bentuk sirkuit training.</p>		<p>pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang telah diperagakan oleh guru.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mempraktikkan secara berulang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. • Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal. 			
3.6 Memahami berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai	<p>Senam Lantai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keseimbangan menggunakan kaki • Keseimbangan menggunakan lengan • Keseimbangan menggunakan kepala • Guling ke 	<p>3.6.1. Mengidentifikasi variasi gerakan (guling depan, guling belakang dan guling lenting) senam lantai.</p> <p>3.6.2. Menjelaskan variasi gerakan (guling depan, guling belakang dan guling lenting) senam lantai.</p> <p>3.6.3. Menjelaskan cara melakukan variasi gerakan (guling depan, guling belakang dan guling lenting) senam lantai.</p>	<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 (task sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik senam lantai (gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang). 	9 JP	Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VII, 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		4.6.1. Melakukan variasi gerakan					

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai	<p>depan</p> <ul style="list-style-type: none"> Guling ke belakang 	<p>(guling depan, guling belakang dan guling lenting) senam lantai.</p> <p>4.6.2. Menggunakan gerakan (guling depan, guling belakang dan guling lenting) dalam bentuk rangkaian sederhana senam lantai.</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 rangkaian gerak spesifik senam lantai dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama 			
3.7 Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas	<p>Aktivitas Gerak Berirama:</p> <ul style="list-style-type: none"> Langkah dasar Gerak dan ayunan lengan dan tangan Pelurusan sendi tubuh 	<p>3.7.1. Menjelaskan gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama.</p> <p>3.7.2. Menjelaskan gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.</p> <p>3.7.3. Menjelaskan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.</p>	<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 gerak spesifik dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan 	12 JP	Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VII, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan	<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
gerak berirama	Irama gerak			tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak).		sumber lain yang relevan	
4.7 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama		4.7.1. Melakukan gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama.		<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyimak langkah-langkah menyelesaikan masalah dalam aktivitas gerak berirama. • Peserta didik mengumpulkan informasi yang sesuai, mencoba gerak dasar berirama untuk mendapatkan penjelasan dan pemecahan masalah, serta menerima umpan balik dari guru. • 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 bergantiandilandsi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. 			
3.8 Memahami gerak	Aktivitas	3.8.1. Mengidentifikasi gerakan	• Religius	• Peserta didik	9 JP	Buku Siswa	• Lisan

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik. ***)	Renang <ul style="list-style-type: none"> • Pengenalan di air • Gerakan meluncur • Gerakan kaki • Gerakan lengan • Gerakan mengambil napas • Koordinasi gerakan 	kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada. 3.8.2. Menjelaskan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada. 3.8.3. Menjelaskan cara melakukan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada.	<ul style="list-style-type: none"> • Mandiri • Gotong royong • Kejujuran • Kerja keras • Percaya diri • Kerja sama 	menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai gerak spesifik aktivitas air (gerak pengenalan di air, meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan). <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencoba gerak spesifik aktivitas air yang telah diperagakan oleh guru. • Peserta didik mempraktikkan secara berulang berbagai gerak spesifik aktivitas air sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama. • Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal. • Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran 		Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VII, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan	<ul style="list-style-type: none"> • Tertulis • Penugasan • Unjukkerja • Portofolio
4.8 Mempraktikkan konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik. ***)		4.8.1. Melakukan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada. 4.8.2. Menggunakan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada dalam bentuk perlombaan.					
3.9 Memahami perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan	<ul style="list-style-type: none"> • Pertumbuhan • Perkembangan • Faktor-faktor yang 	3.9.1. Mengidentifikasi perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.	<ul style="list-style-type: none"> • Religius • Mandiri • Gotong royong • Kejujuran 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang pertumbuhan, 	12 JP	Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan	<ul style="list-style-type: none"> • Lisan • Tertulis • Penugasan • Unjukkerja

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
fisik sekunder dan mental.	mempengaruhi perubahan fisik sekunder • Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental	3.9.2. Menjelaskan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental. 3.9.2. Menjelaskan cara menganalisis perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.	<ul style="list-style-type: none"> • Kerja keras • Percaya diri • Kerja sama 	<p>perkembangan, faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan fisik sekunder, faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melaporkan/ mempresentasikan hasil pengamatan dihadapan guru dan teman sekelas tentang perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental. • Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Peserta didik membuat kesimpulan hasil diskusi tentang perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental secara individual atau berkelompok dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, tanggung jawab, dan kerja sama 		Kesehatankelas VII, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan	• Portofolio
4.9 Memaparkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.		4.9.1. Memaparkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental. 4.9.2. Mendiskusikan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.					
3.10 Memahami pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta	<ul style="list-style-type: none"> • Pola makan sehat • Zat gizi makanan 	3.10.1. Mengidentifikasi konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.	<ul style="list-style-type: none"> • Religius • Mandiri • Gotong royong • Kejujuran 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik membagai diri menjadi empat kelompok/sesuai 	15 JP	Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan	<ul style="list-style-type: none"> • Lisan • Tertulis • Penugasan • Unjukkerja

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
pengaruhnya terhadap kesehatan.	<ul style="list-style-type: none"> Gizi seimbang Pengaruh zat gizi maknan terhadap kesehatan 	<p>3.10.2. Menjelaskan konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.</p> <p>3.10.3. Menjelaskan cara menerapkan konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Kerja keras Percaya diri Kerja sama 	<p>dengan pokok bahasan (pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan).</p> <ul style="list-style-type: none"> Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas plano untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain. 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). Setiap kelompok mengajukan pertanyaan dan dijawab oleh kelompok lain yang membahas pokok bahasan sesuai pertanyaan tersebut. Setiap kelompok menyusun simpulan akhir dan membacakannya di akhir pembelajaran secara bergiliran 		Kesehatankelas VII, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan	<ul style="list-style-type: none"> Portofolio
4.10 Memaparkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.		<p>4.10.1. Memaparkan cara mengolah konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.</p> <p>4.10.2. Mendiskusikan cara menerapkan konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.</p>					

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Nilai Karakter	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Penilaian
				dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, tanggung jawab, dan kerja sama.			