**[](https://www.gurubantu.com/)PEMERINTAH KABUPATEN INDRAMAYU**

**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**

[**SMP NEGERI 2 SUKAGUMIWANG**](https://www.gurubantu.com/)

Alamat : Jl. By Pass Cadangpinggan KM 37

**ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN**

**TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Mata Pelajaran : PJOK  Kelas/Semester : VII / Ganjil |  | Fase : D  Alokasi Waktu : |

**A. CAPAIAN PEMBELAJARAN**

Pada fese ini, peserta didik mampu:

* + Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerak spesifik sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat mempertahankan nilai-nilai aktivitas jasmani.

**B. ELEMEN CAPAIAN PEMBELAJARAN**

|  |  |
| --- | --- |
| **ELEMEN** | **CAPAIAN PEMBELAJARAN** |
| Keterampilan Gerak | Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak spesifik berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional). |
| Pengetahuan Gerak | Peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan berbagai keterampilan gerak spesifik berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional). |
| Pemanfaatan Gerak | Peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physicsl fittness related health*) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physicsl fittness related skills*), berdasarkan prinsip latihan (*Frequency, Intensity, Time, Type/ FITT*) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam mengembangkan pola perilaku hidup sehat berupa melakukan pencegahan bahaya pergaulan bebas dan memahami peran aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit tidak menular disebabkan kurangnya aktivitas jasmani. |
| Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak | Peserta didik proaktif melakukan dan mengajak untuk memelihara dan memonitor peningkatan derajat kebugaran jasmani dan kemampuan aktivitas jasmani lainnya, serta menunjukkan keterampilan bekerja sama dengan merujuk peraturan dan pedoman untuk menyelesaikan perbedaan dan konflik antar individu. Peserta didik juga dapat mempertahankan adanya interaksi sosial yang baik dalam aktivitas jasmani. |

| **Tujuan Pembelajaran** | | **Materi** | **Indikator Tujuan Pembelajaran** | **Profil Pelajar Pancasila** | **Kata Kunci** | **Kegiatan Pembelajaran** | **Glosarium** | **Alokasi Waktu** | **Sumber Belajar** | **Penilaian** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.1 | memahami aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, *rebound*, dan *pivot* dalam permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik. | Permainan Bola Basket | Mempelajari Sejarah singkat permainan bola basket | * Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia. * Berkebinekaan global. * Bergotong royong. * Mandiri. * Bernalar kritis. * Kreatif | Bola Basket, melempar bola, menangkap bola, Dribling, Shooting, Rebound. | * Sejarah singkat permainan bola basket, Gerak spesifik melempar bola, Gerak spesifik menangkap bola, dan Bermain lempar tangkap bola * Dribling dan Lomba dribling * Shooting, rebound, dan Lomba shooting | Bola Basket, melempar bola, menangkap bola, Dribling, Shooting, Rebound. | 9 JP | * Buku Panduan Guru dan Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII Kemendikbud Pusat Kurikulum dan Perbukuan. * Sumber lain yang Relevan * Internet gurubantu.com * Dan Lingkungan sekitar dan Lain-lain. | * Sikap * Pemahaman * Keterampilan |
| 1.2 | mengidentifikasi bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, *rebound*, dan *pivot* dalam permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik. | Mempraktekkan Gerak spesifik melempar bola. |
| Mempraktekkan Gerak spesifik menangkap bola. |
| 1.3 | menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, *rebound*, dan *pivot* dalam permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik. | Bermain lempar tangkap bola. |
| 1.4 | menyusun konsep aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, *rebound*, dan *pivot* dalam permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik. | Melakukan Dribling. |
| Mengadakan Lomba dribbling. |
| 1.5 | mempraktikkan aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, *rebound*, dan *pivot* permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik. | Melakukan Shooting. |
| Melakukan rebound. |
| 1.6 | menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotongroyong, bernalar kritis, dan kreatif. | Mengadakan Lomba shooting. |
| 2.1 | Memahami konsep aktivitas gerak spesifik passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, spike dan bendungan di dalam permainan bola voli. | Permainan Bola Voli | Melakukkan Gerak spesifik passing bawah. | * Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia. * Berkebinekaan global. * Bergotong royong. * Mandiri. * Bernalar kritis. * Kreatif | Bola voli, Gerak spesifik passing bawah, Gerak spesifik servis bawah, Gerak spesifik passing atas, Gerak spesifik servis atas, Gerak spesifik spike, dan Gerak spesifik block. | * Gerak spesifik passing bawah, Gerak spesifik servis bawah, dan Bermain bola voli dengan peraturan sederhana * Lapangan permainan bola voli, Gerak spesifik passing atas, Gerak spesifik servis atas, dan Bermain dengan peraturan yang sederhana * Gerak spesifik spike, Gerak spesifik block, dan Bermain dengan peraturan yang sederhana | Bola voli, Gerak spesifik passing bawah, Gerak spesifik servis bawah, Gerak spesifik passing atas, Gerak spesifik servis atas, Gerak spesifik spike, dan Gerak spesifik block. | 9 JP | * Buku Panduan Guru dan Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII Kemendikbud Pusat Kurikulum dan Perbukuan. * Sumber lain yang Relevan * Internet gurubantu.com .org * Dan Lingkungan sekitar dan Lain-lain. | * Sikap * Pemahaman * Keterampilan |
| Melakukkan Gerak spesifik servis bawah. |
| Melakukkan Bermain bola voli dengan peraturan sederhana dengan passing bawah. |
| 2.2 | Menganalisis prinsip dan prosedur aktivitas gerak spesifik passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, spike dan bendungan dalam permainan bola voli. | Mengusai Lapangan permainan bola voli. |
| 2.3 | Mempraktikkan aktivitas gerak spesifik passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, spike dan bendungan dalam permainan bola voli. | Melakukkan Gerak spesifik passing atas. |
| Melakukkan Gerak spesifik servis atas. |
| Melakukkan Bermain bola voli dengan peraturan yang sederhana dengan passing atas. |
| Melakukkan Gerak spesifik spike |
| Melakukkan Gerak spesifik block |
| 2.4 | Menunjukkan sikap berahlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotongroyong, bernalar kritis, dan kreatif serta internalisasi nilai-nilai permainan bola voli. | Bermain dengan peraturan yang sederhana dengan melakukkan spike dan block. |
| 3.1 | Memahami aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti. | Permainan Kasti | Mempelajari Gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti. | * Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia. * Berkebinekaan global. * Bergotong royong. * Mandiri. * Bernalar kritis. * Kreatif | Bola Kasti, lempar atas, lempar bawah lurus, lempar samping, lempar menyusur lantai, memukul bola kasti, dan berlari menuju tempat hinggap. | * Gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti * Gerak spesifik melempar dan menangkap bola kasti * Gerak spesifik cara memegang alat pemukul kasti, memukul bola kasti, berlari menuju tempat hinggap, dan Bermain kasti | Bola Kasti, lempar atas, lempar bawah lurus, lempar samping, lempar menyusur lantai, memukul bola kasti, dan berlari menuju tempat hinggap. | 9 JP | * Buku Panduan Guru dan Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII Kemendikbud Pusat Kurikulum dan Perbukuan. * Sumber lain yang Relevan * Internet gurubantu.com * Dan Lingkungan sekitar dan Lain-lain. | * Sikap * Pemahaman * Keterampilan |
| 3.2 | Mengidentifikasi gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti. | Melakukkan Gerak spesifik melempar bola atas, lemparan samping, lemparan bola menyusur lantai, dan lemparan bola bawah lurus. |
| 3.3 | Menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti. | Melakukan Gerak spesifik menangkap bola lurus, menangkap bola menyusur tanah, dan menangkap bola atas. |
| 3.4 | Menyusun konsep aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti. | Bermain lempar tangkap bola berkelompok. |
| 3.5 | Mempraktikkan aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti. | Melakukkan Gerak spesifik cara memegang alat pemukul kasti. |
| Melakukkan Gerak spesifik memukul bola kasti. |
| 3.6 | Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotongroyong, bernalar kritis, dan kreatif. | Melakukkan Gerak spesifik berlari menuju tempat hinggap. |
| Bermain kasti. |
| 4.1 | Memahami aktivitas gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran bela diri pencak silat. | Aktivitas Bela diri Pencak Silat | Mempelajari Sejarah singkat bela diri pencak silat. | * Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia. * Berkebinekaan global. * Bergotong royong. * Mandiri. * Bernalar kritis. * Kreatif | Pencak silat, Gerak spesifik kuda-kuda pencak silat , Gerak spesifik pukulan pencak silat, langkah pencak silat, serangan kaki pencak silat, tangkisan dalam pencak silat, elakan dalam pencak silat, dan hindaran dalam pencak silat. | * Sejarah singkat bela diri pencak silat, Gerak spesifik kuda-kuda pencak silat, dan Gerak spesifik pukulan pencak silat * Peraturan pertandingan pencak silat, Gerak spesifik langkah pencak silat, dan Gerak spesifik serangan kaki pencak silat * Gerak spesifik tangkisan dalam pencak silat, elakan dalam pencak silat, dan hindaran dalam pencak silat | Pencak silat, Gerak spesifik kuda-kuda, Gerak spesifik pukulan, langkah, serangan kaki, tangkisan, elakan, dan hindaran dalam pencak silat. | 9 JP | * Buku Panduan Guru dan Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII Kemendikbud Pusat Kurikulum dan Perbukuan. * Sumber lain yang Relevan * Internet gurubantu.com .org * Dan Lingkungan sekitar dan Lain-lain. | * Sikap * Pemahaman * Keterampilan |
| 4.2 | Menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran bela diri pencak silat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik. | Melakukkan Gerak spesifik kuda-kuda pencak silat. |
| Melakukkan Gerak spesifik pukulan pencak silat. |
| 4.3 | Menyusun konsep aktivitas gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran bela diri pencak silat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik. | Mengetahui Peraturan pertandingan pencak silat. |
| Gerak spesifik langkah pencak silat. |
| 4.4 | Mempraktikkan aktivitas gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran bela diri pencak silat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik. | Gerak spesifik serangan kaki pencak silat. |
| Gerak spesifik tangkisan dalam pencak silat |
| 4.5 | Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotongroyong, bernalar kritis, dan kreatif. | Gerak spesifik elakan dalam pencak silat |
| Gerak spesifik hindaran dalam pencak silat |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Mengetahui,  Kepala Sekolah  **…………………………………………..**  NIP. ………………………………… |  | Indramayu, Juli 2023  Guru Mata Pelajaran  **Admin Gurubantu.com**  NIP. https://www.gurubantu.com |