**[](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

**PENETAPAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI**

**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. |

| **No.** | **Tujuan Pembelajaran** | | **Indikator Ketercapaian Tujuan Kompetensi (IKTP)** | **Aspek/Ranah** | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pengetahuan**  **(Kognitif)** | **Sikap**  **(Affective)** | **Ketrampilan**  **(Psikomotorik)** |
| 1 | 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. | Mempelajari Sejarah singkat permainan bola basket |  |  |  |
| 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 | 2.1 | Memahami konsep aktivitas gerak spesifik passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, spike dan bendungan di dalam permainan bola voli. | Melakukkan Gerak spesifik passing bawah. |  |  |  |
| 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 | 3.1 | Memahami aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti. | Mempelajari Gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti. |  |  |  |
| 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 | 4.1 | Memahami aktivitas gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran bela diri pencak silat. | Mempelajari Sejarah singkat bela diri pencak silat. |  |  |  |
| 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 |  |  |  |

**Penetapan Teknik Penilaian**

Dalam memilih teknik penilaian mempertimbangkan cirri indikator, contoh:

* Apabila tuntutan indikator melakukan sesuatu, maka teknik penilaiannya adalah unjuk kerja (*performance*).
* Apabila tuntutan indicator berkaitan dengan pemahaman konsep, maka teknik penilaiannya adalah tertulis.
* Apabila tuntutan indikator memuat unsur penyelidikan, maka teknik penilaiannya adalah proyek

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

**[](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

**PENETAPAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI**

**TAHUN PELAJARAN 2023-2024**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Mata Pelajaran : PJOK  Kelas/Semester : VII / Genap |  | 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. |

| **No.** | **Tujuan Pembelajaran** | | **Indikator Ketercapaian Tujuan Kompetensi (IKTP)** | **Aspek/Ranah** | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pengetahuan**  **(Kognitif)** | **Sikap**  **(Affective)** | **Ketrampilan**  **(Psikomotorik)** |
| 1 | 5.1 | Memahami aktivitas gerak spesifik start, gerakan lari, dan memasuki garis finish lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik. | Mengetahui Pengertian lari jarak pendek. |  |  |  |
| Mengetahui Gerak spesifik start |  |  |  |
| 5.2 | Mengidentifikasi bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik start, gerakan lari, dan memasuki garis finish lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik. | Melakukkan Lomba kecepatan reaksi start. |  |  |  |
| 5.3 | Menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik start, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis finish lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik. | Mengetahui dan mempraktekkan Gerak spesifik langkah kaki lari jarak pendek. |  |  |  |
| 5.4 | Menyusun konsep aktivitas gerak spesifik start, gerakan lari, dan memasuki garis finish lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik. | Mempraktekkan Gerak spesifik Mempraktekkan ayunan lengan lari jarak pendek. |  |  |  |
| 5.5 | Mempraktikkan aktivitas gerak spesifik spesifik start, gerakan lari, dan memasuki garis finish lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik. | Gerak spesifik posisi badan lari jarak pendek. |  |  |  |
| 5.6 | Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotongroyong, bernalar kritis, dan kreatif. | Mempraktekkan Gerak spesifik memasuki finish tangan. |  |  |  |
| Melakukkan Lomba lari jarak pendek. |  |  |  |
| 2 | 6.1 | Memahami aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang pada senam lantai sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik. | Mengetahui Pengertian senam lantai |  |  |  |
| 6.2 | Mengidentifikasi bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai sesuai potensi dan kreativitas peserta didik. | Melakukkan Latihan keseimbangan menggunakan kaki. |  |  |  |
| 6.3 | Menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik. | Melakukkan Berguling ke depan. |  |  |  |
| 6.4 | Menyusun konsep aktivitas gerak keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik. | Latihan keseimbangan menggunakan kaki. |  |  |  |
| 6.5 | Mempraktikkan aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai sesuai potensi dan kreativitas peserta didik. | Berguling ke belakang. |  |  |  |
| 6.6 | Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotongroyong, bernalar kritis, dan kreatif. | Rangkaian guling ke depan dan guling ke belakang. |  |  |  |
| 3 | 7.1 | Memahami aktivitas gerak spesifik langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik. | Mengetahui Pengertian aktivitas gerak berirama |  |  |  |
| 7.2 | Mengidentifikasi bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik langkah dasar, gerak dan ayunan lengan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas peserta didik. | Melakukkan Gerak spesifik langkah dalam aktivitas gerak berirama |  |  |  |
| 7.3 | Menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas peserta didik. | Melakukkan Gerak apesifik ayunan lengan. |  |  |  |
| 7.4 | Menyusun konsep aktivitas gerak spesifik langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas peserta didik. | Melakukkan Langkah kaki dan ayunan satu lengan. |  |  |  |
| 7.5 | Mempraktikkan aktivitas gerak spesifik langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas peserta didik. | Melakukkan Langkah kaki dan ayunan dua lengan. |  |  |  |
| Melakukkan Langkah kaki ke samping dan ayunan dua lengan menyilang. |  |  |  |
| 7.6 | Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotongroyong, bernalar kritis, dan kreatif. | Melakukkan Aktivitas gerak berirama menggunakan iringan musik. |  |  |  |
| 4 | 8.1.1 | Memahami aktivitas kebugaran jasmani terkait kesehatan sesuai potensi peserta didik. | Melakukkan Aktivitas daya tahan aerobik. |  |  |  |
| 8.1.2 | Mengidentifikasi bentuk-bentuk aktivitas gerak daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas otot, dan komposisi tubuh sesuai potensi peserta didik. | Melakukkan Kekuatan dan daya tahan otot lengan. |  |  |  |
| 8.1.3 | Menganalisis prosedur aktivitas gerak daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas otot, dan komposisi tubuh sesuai potensi dan kreativitas peserta didik. | Melakukkan Kekuatan dan daya tahan otot perut. |  |  |  |
| 8.1.4 | Menyusun konsep aktivitas gerak daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas otot, dan komposisi tubuh sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik. | Melakukkan Fleksibilitas (kelenturan) otot. |  |  |  |
| Mengenal Komposisi tubuh. |  |  |  |
| 8.1.5 | Mempraktikkan aktivitas daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas otot, dan komposisi tubuh sesuai potensi yang dimiliki. | Mengukur indeks massa tubuh. |  |  |  |
| Mengukur daya tahan. |  |  |  |
| 8.1.6 | Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotongroyong, bernalar kritis, dan kreatif. | Mengukur kekuatan otot. |  |  |  |
| Mengukur fleksibilitas (kelenturan) otot. |  |  |  |
| 5 | 8.2.1 | Memahami konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang. | Mengetahui Pengertian makanan sehat dan bergizi. |  |  |  |
| 8.2.2 | Menganalisis pola makan sehat, bergizi dan seimbang sesuai potensi dan kreativitas yang dimilikinya. | Mengetahui Zat-zat gizi makanan. |  |  |  |
| 8.2.3 | Peserta didik mampu menyusun menu makanan seimbang sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimilikinya. | Mengetahui Makanan seimbang. |  |  |  |
| 8.2.4 | Peserta didik mampu mempresentasikan hasil analisis tentang pola makan sehat, bergizi dan seimbang sesuai potensi dan kreatifitas yang dimilikinya. | Mengetahui Pedoman gizi seimbang. |  |  |  |
| Mengetahui Gizi seimbang pada remaja. |  |  |  |
| 8.2.5 | Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotongroyong, bernalar kritis, dan kreatif.1 | Mengetahui Pengaruh gizi makanan terhadap kesehatan. |  |  |  |

**Penetapan Teknik Penilaian**

Dalam memilih teknik penilaian mempertimbangkan cirri indikator, contoh:

* Apabila tuntutan indikator melakukan sesuatu, maka teknik penilaiannya adalah unjuk kerja (*performance*).
* Apabila tuntutan indicator berkaitan dengan pemahaman konsep, maka teknik penilaiannya adalah tertulis.
* Apabila tuntutan indikator memuat unsur penyelidikan, maka teknik penilaiannya adalah proyek

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Mengetahui,  Kepala Sekolah  […………………………………](https://www.gurumapel.com/)  NIP. ………………………. |  | Indramayu, Januari 2024  Guru Mata Pelajaran  [**Admin**](https://www.gurubantu.com/) **Gurubantu.com**  NIP. www.gurubantu.com |