**[](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 / 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. |

| **Tujuan Pembelajaran** | | **Materi** | **Indikator Tujuan Pembelajaran** | **Profil Pelajar Pancasila** | **Kata Kunci** | **Kegiatan Pembelajaran** | **Glosarium** | **Alokasi Waktu** | **Sumber Belajar** | **Penilaian** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5.1 | Memahami aktivitas gerak spesifik start, gerakan lari, dan memasuki garis finish lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik. | Atletik Lari Jarak Pendek | Mengetahui Pengertian lari jarak pendek. | * Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia. * Berkebinekaan global. * Bergotong royong. * Mandiri. * Bernalar kritis. * Kreatif | Lari Jarak Pendek, Gerak spesifik start, Gerak spesifik langkah kaki lari jarak pendek, ayunan lengan lari jarak pendek, Gerak spesifik memasuki finish tangan. | * Lari jarak pendek, Gerak spesifik start, dan Lomba kecepatan reaksi start * Gerak spesifik langkah kaki lari jarak pendek, ayunan lengan lari jarak pendek, posisi badan lari jarak pendek, memasuki finish tangan, dan Lomba lari jarak pendek | Lari Jarak Pendek, Gerak spesifik start, Gerak spesifik langkah kaki lari jarak pendek, ayunan lengan lari jarak pendek, Gerak spesifik memasuki finish tangan. | 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 |
| 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. |
| 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. | Aktivitas Senam Lantai | Mengetahui Pengertian senam lantai | * Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia. * Berkebinekaan global. * Bergotong royong. * Mandiri. * Bernalar kritis. * Kreatif | Senam lantai, Berguling ke depan, Berguling ke belakang, dan keseimbangan kaki. | * Pengertian senam lantai, Latihan keseimbangan menggunakan kaki, dan Berguling ke depan * Latihan keseimbangan menggunakan kaki, dan Rangkaian guling ke depan dan guling ke belakang | Senam lantai, Berguling ke depan, Berguling ke belakang, dan keseimbangan kaki. | 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 |
| 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. |
| 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. | Aktivitas Gerak Berirama | Mengetahui Pengertian aktivitas gerak berirama | * Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia. * Berkebinekaan global. * Bergotong royong. * Mandiri. * Bernalar kritis. * Kreatif | Gerak berirama, langkah Gerak berirama, ayunan lengan Gerak berirama. | * Pengertian aktivitas gerak berirama, Gerak spesifik langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama * Langkah kaki dan ayunan satu lengan serta dua lengan, Langkah kaki ke samping dan ayunan dua lengan menyilang, dan Aktivitas gerak berirama menggunakan iringan musik. | Gerak berirama, langkah Gerak berirama, ayunan lengan Gerak berirama. | 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 |
| 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. |
| 8.1.1 | Memahami aktivitas kebugaran jasmani terkait kesehatan sesuai potensi peserta didik. | Aktivitas Kebugaran untuk Kesehatan | Melakukkan Aktivitas daya tahan aerobik. | * Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia. * Berkebinekaan global. * Bergotong royong. * Mandiri. * Bernalar kritis. * Kreatif | Daya tahan aerobic, Komposisi tubuh, indeks massa tubuh, daya tahan,dan fleksibilitas (kelenturan) otot. | * Aktivitas daya tahan aerobik, Kekuatan dan daya tahan otot lengan, Kekuatan dan daya tahan otot perut, dan Fleksibilitas (kelenturan) otot * Komposisi tubuh, Mengukur indeks massa tubuh, Mengukur daya tahan, Mengukur kekuatan otot, dan Mengukur fleksibilitas (kelenturan) otot | Daya tahan aerobic, Komposisi tubuh, indeks massa tubuh, daya tahan,dan fleksibilitas (kelenturan) otot. | 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 |
| 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. |
| 8.2.1 | Memahami konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang. | Pola makan Sehat, Bergizi, dan Seimbang | Mengetahui Pengertian makanan sehat dan bergizi. | * Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia. * Berkebinekaan global. * Bergotong royong. * Mandiri. * Bernalar kritis. * Kreatif | Makanan sehat dan bergizi, Zat-zat gizi makanan, Makanan seimbang. | * Pengertian makanan sehat dan bergizi, Zat-zat gizi makanan, dan Makanan seimbang | Makanan sehat dan bergizi, Zat-zat gizi makanan, Makanan seimbang. | 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 |
| 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. | Mengetahui Pengaruh gizi makanan terhadap kesehatan. |

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