



Lesson Plan No.	1	Year	2020-2021
Aspect	Bola besar	Class/Semester	VII - 1
Subject Matter	Sepak bola	Month/Part	Juli-augus
Time	15 JP (5 meetings)	Meeting to-	1 dari 5

<b>KD Pengetahuan</b>	<b>KD Keterampilan</b>
3.1 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)	4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)

**A. Knowledge Competence**  
Setelah akhir pembelajaran diharapkan siswa dapat memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional \*) dan mampu mempraktikkan latihan tersebut dengan baik dan benar, yang ditandai dengan tercapainya indikator sebagai berikut:

Pengetahuan	Keterampilan
<ol style="list-style-type: none"> <li>Dapat menjelaskan sejarah dan 6 macam teknik dasar dalam permainan sepak bola</li> <li>Dapat mengidentifikasi berbagai gerak spesifik menendang dan menahan bola</li> <li>Dapat menjelaskan konsep gerak spesifik menendang dan menahan bola</li> <li>Dapat menjelaskan cara melakukan gerak spesifik menendang dan menahan bola</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Dapat melakukan gerak spesifik menendang dan menahan bola.</li> </ol>

<b>B. Material</b>	<b>Metode</b>	Model : Pembelajaran Jarak Jauh Metode : Online classroom dan latihan terbimbing
<b>Pertemuan Kesatu</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Sejarah dan macam-macam teknik dasar sepak bola.</li> <li>Teknik menghentikan bola (dengan telapak kaki, kaki bagian dalam, kaki bagian luar)</li> <li>Teknik menendang bola (kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki)</li> <li>Gerak spesifik menendang dan menahan bola secara berpasangan di tempat.</li> <li>Gerak spesifik menendang dan menahan bola secara berpasangan sambil bergerak.</li> <li>Gerak spesifik menendang dan menahan bola secara berpasangan jarak 2 meter</li> <li>Gerak spesifik menendang dan menahan bola secara berpasangan jarak 3 meter</li> </ol>	<b>Alat/bahan</b>	Hand Phone, lap top, cones Bola sepak/sejenisnya
	<b>Sumber</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muhajir, Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 SMP/MTs Kelas VII, hal99 - 110; Bogor: PT. Yudhistira, 2016.</li> <li>Aplikasi google classromm</li> <li>Aplikasi google form</li> </ul>

**C. Kegiatan Pembelajaran**  
Pertemuan ke-1 (melalui google classroom)

Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>Guru menyiapkan peserta didik di dalam kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.</li> <li>Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari pada pertemuan kesatu, yaitu: gerak spesifik menendang, menahan</li> <li>Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi/materi sepak bola</li> </ol>	5
-------------	---	---

Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none"> <li>Melalui google class room</li> <li>Secara berurutan ikuti langkah/skenario belajar ini</li> <li>Bacalah materi yang tersedia (materi 1)</li> <li>Simaklah video tentang cara melakukan stop ball dan 3 macam passing (video 1)</li> <li>Silahkan kalian lakukan latihan teknik dasar menghentikan bola dan mengoper bola lakukan berulang-ulang boleh dengan bantuan adik/kakak/temanmu dengan tetap memperhatikan protap selama masa PSBB ini dan bukalah buku paket mu untuk melihat bagaimana cara melakukannya                     <ol style="list-style-type: none"> <li>Lakukan pemanasan ringan dan di akhir nanti lakukan streaching</li> <li>Teknik menghentikan bola (dengan telapak kaki, kaki bagian dalam, kaki bagian</li> <li>Teknik menendang bola (kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki)</li> <li>Gerak spesifik menendang dan menahan bola secara berpasangan di tempat.</li> <li>Gerak spesifik menendang dan menahan bola secara berpasangan sambil bergerak.</li> <li>Gerak spesifik menendang dan menahan bola secara berpasangan jarak 2 meter (dengan tepat sasaran).</li> <li>Gerak spesifik menendang dan menahan bola secara berpasangan jarak 3 meter (dengan tepat sasaran).</li> </ol> </li> <li>Silahkan tuliskan dibuku PJOK mu tentang sejarah singkat sepak bola dan bagaimana cara melakukan stooptball dan passing tadi menurut pendapat mu.</li> </ol>	10 5 30
---------------	---	---------------



Tagihan 1	Buatlah tugas mu seperti table berikut ini:	10																												
	<table border="1"> <tr> <td>Sejarah singkat Sepak bola</td> <td colspan="4">.....</td> </tr> <tr> <td>Teknik dasar</td> <td>Sikap Awal</td> <td>Sikap Pelaksanaan</td> <td>Sikap Akhir</td> <td>Kemampuan saya</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>Bisa</td> <td>Belum</td> </tr> <tr> <td>Cara melakukan stop ball</td> <td>.....</td> <td>.....</td> <td>.....</td> <td></td> <td>silahkan ceklist</td> </tr> <tr> <td>Cara melakukan operan dengan kaki bagian dalam</td> <td>.....</td> <td>.....</td> <td>.....</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Sejarah singkat Sepak bola	.....				Teknik dasar	Sikap Awal	Sikap Pelaksanaan	Sikap Akhir	Kemampuan saya					Bisa	Belum	Cara melakukan stop ball	.....	.....	.....		silahkan ceklist	Cara melakukan operan dengan kaki bagian dalam	.....	.....	.....			
Sejarah singkat Sepak bola	.....																													
Teknik dasar	Sikap Awal	Sikap Pelaksanaan	Sikap Akhir	Kemampuan saya																										
				Bisa	Belum																									
Cara melakukan stop ball	.....	.....	.....		silahkan ceklist																									
Cara melakukan operan dengan kaki bagian dalam	.....	.....	.....																											

Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>Alhamdulillah, rekan rekan pembelajar, hari ini kita sudah menyelesaikan materi tentang stop ball dan passing kalian luar biasa</li> <li>Apakah kalian sudah melakukan streaching? Yang belum dipersilahkan</li> <li>Mari kita melakukan refleksi. Apakah pembelajaran ini bermanfaat? Menurut pendapat mu apa yang menjadi patokan arah bola saat kita melakukan passing (operan)?</li> <li>Rekan-rekan anak muda, kalian hebat telah menyelesaikan seluruh materi ini dengan baik dan jangan lupa untuk menyelesaikan tagihan/tugas.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><i>Terima kasih atas partisipasi aktif kalian, stay alert, stay home Sampai berjumpa pada pertemuan berikutnya.</i></p>	5
---------	---	---

D. Penilaian			
Ranah/Jenis	Teknik	Bentuk	Instrumen/alat
Sikap	Observasi	Jurnal	Lembar Jurnal sikap
Pengetahuan	Tertulis	Penugasan	Tagihan 1
Keterampilan	Unjuk kerja	Penugasan	Pada pertemuan 5
Karakter	Observasi	Indirect teaching	Butir karakter utama

Memeriksa dan Menyetujui  
Plt. Kepala SMP Negeri 250 Jakarta

Jakarta, 20 Juli 2020.  
Guru Mata Pelajaran

Drs. Setiabudi, M.Pd.  
NIP. 1963103119931003

Dwi PA  
NIP. 196903291998021002



Lesson Plan No.	2	Year	2020-2021
Aspect	Bola besar	Class/Semester	VII – 1
Subject Matter	Sepak Bola 1	Month/Part	Juli - August
Time	15 JP (5 meetings)	Meeting to-	2 dari 5
<b>KD Pengetahuan</b>		<b>KD Keterampilan</b>	
3.2 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)		4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)	
<b>A. Knowledge Competence</b>			
Setelah akhir pembelajaran diharapkan siswa dapat memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan sepak bola dan mampu mempraktikkan gerak spesifik tersebut dengan baik dan benar, yang ditandai dengan tercapainya indikator sebagai berikut:			
Pengetahuan		Ketrampilan	
<ol style="list-style-type: none"> <li>Dapat mengidentifikasi berbagai gerak spesifik <u>menggiring bola</u></li> <li>Dapat menjelaskan konsep gerak spesifik <u>menggiring bola</u></li> <li>Dapat menjelaskan cara melakukan gerak spesifik <u>menggiring bola</u></li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>Dapat melakukan gerak spesifik <u>menggiring bola</u></li> </ol>	

<b>B. Material</b>	<b>Metode</b>	Model : Class online_PJJ Metode : Diskusi, dan latihan terbimbing
<b>Pertemuan Kedua</b>	<b>Alat/bahan</b>	Hand Phone, lap top, cones Bola sepak/sejenisnya
<ol style="list-style-type: none"> <li>Menggiring bola (dengan telapak kaki, kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki)</li> <li>Gerak spesifik menggiring bola dengan jarak kurang lebih 3 – 5 meter.</li> <li>Gerak spesifik menggiring bola dengan zig zag melewati 4 buah rintangan(cones).</li> <li>Gerak spesifik menggiring bola melewati cones dilanjutkan passing</li> </ol>	<b>Sumber</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muhajir, Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 SMP/M.Ts Kelas VII, hal99 - 110; Bogor: PT. Yudhistira, 2016.</li> <li>Internet_Aplikasi google form</li> </ul>

<b>C. Kegiatan Pembelajaran</b>																							
Pertemuan ke-1 ( <i>melalui google classroom</i> )																							
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>Guru menyiapkan peserta didik di dalam kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.</li> <li>Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari pada pertemuan kedua, yaitu: gerak spesifik <i>menggiring bola</i></li> <li>Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi/materi sepak bola</li> </ol>	5																					
Kegiatan Inti																							
Menyajikan informasi	<ol style="list-style-type: none"> <li><i>Melalui google class room</i></li> <li>Secara berurutan ikuti langkah/skenario belajar ini</li> <li>Bacalah materi yang tersedia (materi 2)</li> <li>Simaklah video tentang cara <i>menggiring bola</i> (video 2)</li> <li>Silahkan kalian lakukan latihan teknik dasar <i>menggiring bola</i> lakukan berulang-ulang boleh dengan bantuan adik/kakak/temanmu dengan tetap memperhatikan protap selama masa PSBB ini dan bukalah buku paket mu untuk melihat bagaimana cara melakukannya <ol style="list-style-type: none"> <li>Lakukan pemanasan ringan dan di akhir nanti lakukan <i>stretching</i></li> <li><i>Menggiring bola (dengan telapak kaki, kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki)</i></li> <li><i>Gerak spesifik menggiring bola dengan jarak kurang lebih 3 – 5 meter.</i></li> <li><i>Gerak spesifik menggiring bola dengan zig zag melewati 4 buah rintangan(cones).</i></li> <li><i>Gerak spesifik menggiring bola melewati cones dilanjutkan passing</i></li> </ol> </li> <li>Silahkan tuliskan dibuku PJOK mu tentang cara <i>menggiring bola</i> tadi menurut pendapat mu.</li> </ol>	10 5 30																					
Tagihan 2	<p>Buatlah tugas mu seperti table berikut ini:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Teknik dasar</th> <th rowspan="2">Sikap Awal</th> <th rowspan="2">Sikap Pelaksanaan</th> <th rowspan="2">Sikap Akhir</th> <th colspan="2">Kemampuan saya</th> </tr> <tr> <th>Bisa</th> <th>Belum</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Menggiring dengan telapak kaki</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Menggiring dengan kaki bagian dalam</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Teknik dasar	Sikap Awal	Sikap Pelaksanaan	Sikap Akhir	Kemampuan saya		Bisa	Belum	Menggiring dengan telapak kaki						Menggiring dengan kaki bagian dalam						10	
Teknik dasar	Sikap Awal					Sikap Pelaksanaan	Sikap Akhir	Kemampuan saya															
		Bisa	Belum																				
Menggiring dengan telapak kaki																							
Menggiring dengan kaki bagian dalam																							
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>Alhamdulillah, rekan rekan pembelajar, hari ini kita sudah menyelesaikan materi tentang teknbik dasar <i>menggiring bola</i> ___kalian luar biasa</li> <li>Apakah kalian sudah melakukan <i>stretching</i>? Yang belum dipersilahkan</li> <li>Mari kita melakukan refleksi. Apakah pembelajaran ini bermanfaat? Menurut pendapat mu kesulitan apa yang dihadapi saat melakukan teknik <i>menggiring bola</i>?</li> <li>Rekan-rekan anak muda, kalian hebat telah menyelesaikan seluruh materi ini dengan baik dan jangan lupa untuk menyelesaikan tagihan/tugas.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><i>Terima kasih atas partisipasi aktif kalian, stay alert, stay home Sampai berjumpa pada pertemuan berikutnya.</i></p>																						

<b>D. Penilaian</b>			
Ranah/Jenis	Teknik	Bentuk	Instrumen/alat
Sikap	Observasi	Jurnal	Lembar Jurnal sikap
Pengetahuan	Tertulis	Penugasan	Tagihan 2
Keterampilan	Unjuk kerja	Penugasan	Pada pertemuan 5
Karakter	Observasi	Indirec teaching	Butir karakter utama

Memeriksa dan Menyetujui  
Plt. Kepala SMP Negeri 250 Jakarta

Jakarta , 20 Juli 2020.  
Guru Mata Pelajaran

Drs. Setiabudi, M.Pd.  
NIP. 1963103119931003

Dwi PA  
NIP. 196903291998021002



Lesson Plan No.	3	Year	2020-2021
Aspect	Bola besar	Class/Semester	VII – 2
Subject Matter	Sepak bola	Month/Part	July-August
Time	15 JP (5 meetings)	Meeting to-	3 dari 5

<b>KD Pengetahuan</b>	<b>KD Keterampilan</b>
3.3 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)	4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)

**A. Knowledge Competence**  
Setelah akhir pembelajaran diharapkan siswa dapat memahami gerak spesifik *menyundul bola* dan mampu mempraktikkan gerak spesifik tersebut dengan baik dan benar, yang ditandai dengan tercapainya indikator sebagai berikut:

Pengetahuan	Ketrampilan
<ol style="list-style-type: none"> <li>Melalui bimbingan guru, peserta didik menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas belajar permainan sepak bola dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik.</li> <li>Dapat mengidentifikasi berbagai gerak spesifik <u>menyundul bola</u></li> <li>Dapat menjelaskan konsep gerak spesifik <u>menyundul bola</u></li> <li>Dapat menjelaskan cara melakukan gerak spesifik <u>menyundul bola</u></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Dapat melakukan gerak spesifik <u>menyundul bola</u></li> <li>Menyundul bola 3 kali berturut-turut tanpa bola jatuh.</li> </ol>

<b>B. Material</b>	<b>Metode</b>	Model : class online_PJJ Metode : Online class, Diskusi dan latihan terbimbing
<b>Pertemuan Ketiga</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Gerak spesifik menyundul bola ditempat tanpa bola di lanjutkan dengan bola</li> <li>Gerak spesifik menyundul bola dengan jarak 2 meter di lambung teman berhadapan.</li> <li>Gerak spesifik menyundul bola dengan jarak 3 meter di lambung teman berhadapan.</li> <li>Gerak spesifik menyundul bola ditempat minimal 3 pantulan (sundulan) tanpa terjatuh</li> <li>Gerak spesifik lemparan kedalam (throw in)</li> </ol>	<b>Alat/bahan</b>	Hand Phone, lap top, cones Bola sepak/sejenisnya
	<b>Sumber</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muhajir, Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 SMP/M.Ts Kelas VII, hal99 - 110; Bogor: PT. Yudhistira, 2016.</li> <li>Aplikasi google form, (<a href="http://pjok250.blogspot.com">pjok250.blogspot.com</a>)</li> </ul>

**c. Kegiatan Pembelajaran**

**Pertemuan ke-1 (melalui google classroom)**

Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>Guru menyiapkan peserta didik di dalam kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.</li> <li>Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari pada pertemuan ketiga, yaitu: <i>menyundul bola</i></li> <li>Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi/materi sepak bola</li> </ol>	5
-------------	---	---

**Kegiatan Inti**

Menyajikan informasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>Melalui <i>google class room</i></li> <li>Secara berurutan ikuti langkah/skenario belajar ini</li> <li>Bacalah materi yang tersedia (materi 3)</li> <li>Simaklah video tentang cara melakukan teknik dasar <i>menyundul bola</i> (video 3)</li> <li>Silahkan kalian lakukan latihan teknik dasar <i>menyundul bola</i> lakukan berulang-ulang boleh dengan bantuan adik/kakak/temanmu dengan tetap memperhatikan protap selama masa PSBB ini dan bukalah buku paket mu untuk melihat bagaimana cara melakukannya             <ol style="list-style-type: none"> <li>Lakukan pemanasan ringan dan di akhir nanti lakukan <i>stretching</i></li> <li>Gerak spesifik menyundul bola ditempat tanpa bola di lanjutkan dengan bola</li> <li>Gerak spesifik menyundul bola dengan jarak 2 meter di lambung teman berhadapan.</li> <li>Gerak spesifik menyundul bola dengan jarak 3 meter di lambung teman berhadapan.</li> <li>Gerak spesifik menyundul bola ditempat minimal 3 pantulan (sundulan) tanpa terjatuh</li> <li>Gerak spesifik lemparan kedalam (throw in)</li> </ol> </li> <li>Silahkan tuliskan dibuku PJOK mu tentang cara menyundul bola dan cara melakukan lemparan ke dalam tadi menurut pendapat mu.</li> </ol>	10 5 30 10
----------------------	---	---------------------

Tagihan 3  
Buatlah tugas mu seperti table berikut ini:

Teknik dasar	Sikap Awal	Sikap Pelaksanaan	Sikap Akhir	Kemampuan saya	
				Bisa	Belum
Menyundul bola	.....	.....	.....		
Throw in	.....	.....	.....		

Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>Alhamdulillah, rekan rekan pembelajar, hari ini kita sudah menyelesaikan materi tentang <i>menyundul bola</i> dan <i>throw in</i> kalian luar biasa</li> <li>Apakah kalian sudah melakukan <i>stretching</i>? Yang belum dipersilahkan</li> <li>Mari kita melakukan refleksi. Apakah pembelajaran ini bermanfaat? Menurut pendapat mu pada bagian mana perkenaan bola yang paling baik saat melakukan sundulan bola?</li> <li>Rekan-rekan anak muda, kalian hebat telah menyelesaikan seluruh materi ini dengan baik dan jangan lupa untuk menyelesaikan tagihan/tugas.</li> </ol>	
---------	---	--

*Terima kasih atas partisipasi aktif kalian, stay alert, stay home  
Sampai berjumpa pada pertemuan berikutnya.*

D. Penilaian			
Ranah/Jenis	Teknik	Bentuk	Instrumen/alat
Sikap	Observasi	Jurnal	Lembar Jurnal sikap
Pengetahuan	Tertulis	Penugasan	Tagihan 3
Ketrampilan	Unjuk kerja	Penugasan	Pada pertemuan 5
Karakter	Observasi	Indirec teaching	Butir karakter utama

Memeriksa dan Menyetujui  
Plt. Kepala SMP Negeri 250 Jakarta

Jakarta , 20 Juli 2020.  
Guru Mata Pelajaran

Drs. Setiabudi, M.Pd.  
NIP. 1963103119931003

Dwi PA  
NIP. 196903291998021002



Lesson Plan No.	4	Year	2020-2021
Aspect	Bola besar	Class/Semester	VII – 1
Subject Matter	Sepak bola	Month/Part	July - august
Time	15 JP (5 meetings)	Meeting to-	4 dari 5

<b>KD Pengetahuan</b>	<b>KD Keterampilan</b>
3.4 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)	4.1 mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)

**A. Knowledge Competence**  
Setelah akhir pembelajaran diharapkan siswa dapat memahami gerak spesifik menimang bola (juggling) dan mampu mempraktikkan latihan tersebut dengan baik dan benar, yang ditandai dengan tercapainya indikator sebagai berikut:

Pengetahuan	Ketrampilan
<ol style="list-style-type: none"> <li>Melalui bimbingan guru, peserta didik menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas belajar permainan sepak bola dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik.</li> <li>Dapat mengidentifikasi berbagai gerak spesifik <u>menimang (juggling) bola</u></li> <li>Dapat menjelaskan konsep gerak spesifik <u>menimang (juggling) bola</u></li> <li>Dapat menjelaskan cara melakukan gerak spesifik <u>menimang (juggling) bola</u></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Dapat melakukan gerak spesifik <u>menimang (juggling) bola</u></li> </ol>

<b>B. Material</b>	<b>Metode</b>	Model : class online_PJJ Metode : Online class, Diskusi dan latihan terbimbing
<b>Pertemuan Keempat</b> a) Mengumpulkan dan koreksi tugas tentang sejarah dan teknik dasar sepak bola ( <i>Tugas pertemuan 1-3</i> ). b) Gerak spesifik menimang (juggling) bola ditempat tanpa bola di lanjutkan dengan bola c) Gerak spesifik menimang (juggling) bola ditempat selama 1 menit dengan satu kaki d) Gerak spesifik menimang (juggling) bola ditempat selama 2 menit dengan dua kaki e) Gerak spesifik menimang (juggling) bola ditempat selama 5 menit bebas menggunakan dua kaki, paha, kepala.	<b>Alat/bahan</b>	Hand Phone, lap top, cones Bola sepak/sejenisnya
	<b>Sumber</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muhajir, Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 SMP/MTs Kelas VII, hal99 - 110; Bogor: PT. Yudhistira, 2016.</li> <li>Aplikasi google form</li> <li>(<a href="http://pjok250.blogspot.com">pjok250.blogspot.com</a>)</li> </ul>

**Kegiatan Pembelajaran**

Pertemuan ke-1 ( <i>melalui google classroom</i> )																						
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>Guru menyiapkan peserta didik di dalam kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.</li> <li>Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari pada pertemuan kesatu, yaitu: gerak spesifik menimang bola (juggling)</li> <li>Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi/materi sepak bola</li> </ol>	5																				
Kegiatan Inti																						
Menyajikan informasi	<ol style="list-style-type: none"> <li><i>Melalui google class room</i></li> <li>Secara berurutan ikuti langkah/skenario belajar ini</li> <li>Bacalah materi yang tersedia (materi 4)</li> <li>Simaklah video tentang cara melakukan teknik menimang bola (juggling) (video 4)</li> <li>Silahkan kalian lakukan latihan teknik dasar menimang bola (juggling) lakukan berulang-ulang boleh dengan bantuan adik/kakak/temanmu dengan tetap memperhatikan protap selama masa PSBB ini dan bukalah buku paket mu untuk melihat bagaimana cara melakukannya                     <ol style="list-style-type: none"> <li>Lakukan pemanasan ringan dan di akhir nanti lakukan stretching</li> <li>Mengumpulkan dan koreksi tugas tentang sejarah dan teknik dasar sepak bola (<i>Tugas pertemuan 1-3</i>).</li> <li>Gerak spesifik menimang (juggling) bola ditempat tanpa bola di lanjutkan dengan bola</li> <li>Gerak spesifik menimang (juggling) bola ditempat selama 1 menit dengan satu kaki</li> <li>Gerak spesifik menimang (juggling) bola ditempat selama 2 menit dengan dua kaki</li> <li>Gerak spesifik menimang (juggling) bola ditempat selama 5 menit bebas menggunakan dua kaki, paha, kepala</li> </ol> </li> <li>Silahkan tuliskan dibuku PJOK mu tentang sejarah singkat sepak bola dan bagaimana cara melakukan Gerak spesifik menimang (juggling) bola ditempat selama 5 menit bebas menggunakan dua kaki, paha, kepala tadi menurut pendapat mu.</li> </ol>	10 5 30																				
Tagihan 4	Buatlah tugas mu seperti table berikut ini:	10																				
	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Teknik dasar</th> <th rowspan="2">Sikap Awal</th> <th rowspan="2">Sikap Pelaksanaan</th> <th rowspan="2">Sikap Akhir</th> <th colspan="2">Kemampuan saya</th> </tr> <tr> <th>Bisa</th> <th>Belum</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Juggling dengan punggung kaki</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Juggling dengan kedua paha</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Teknik dasar	Sikap Awal	Sikap Pelaksanaan	Sikap Akhir	Kemampuan saya		Bisa	Belum	Juggling dengan punggung kaki						Juggling dengan kedua paha						
Teknik dasar	Sikap Awal					Sikap Pelaksanaan	Sikap Akhir	Kemampuan saya														
		Bisa	Belum																			
Juggling dengan punggung kaki																						
Juggling dengan kedua paha																						
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>Alhamdulillah, rekan rekan pembelajar, hari ini kita sudah menyelesaikan materi tentang menimang bola (juggling)___kalian luar biasa</li> <li>Apakah kalian sudah melakukan stretching? Yang belum dipersilahkan</li> <li>Mari kita melakukan refleksi. Apakah pembelajaran ini bermanfaat?</li> <li>Rekan-rekan anak muda, kalian hebat telah menyelesaikan seluruh materi ini dengan baik dan jangan lupa untuk menyelesaikan tagihan/tugas.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><i>Terima kasih atas partisipasi aktif kalian, stay alert, stay home Sampai berjumpa pada pertemuan berikutnya.</i></p>																					

<b>D. Penilaian</b>			
Ranah/Jenis	Teknik	Bentuk	Instrumen/alat
Sikap	Observasi	Jurnal	Lembar Jurnal sikap
Pengetahuan	Tertulis	Penugasan	Tagihan 4
Keterampilan	Unjuk kerja	Penugasan	Pada pertemuan 5
Karakter	Observasi	Indirect teaching	Butir karakter utama

Memeriksa dan Menyetujui  
Plt. Kepala SMP Negeri 250 Jakarta

Jakarta , 20 Juli 2020.  
Guru Mata Pelajaran

Drs. Setiabudi, M.Pd.  
NIP. 1963103119931003

Dwi PA  
NIP. 196903291998021002



Lesson Plan No.	5	Year	2020-2021
Aspect	Bola besar	Class/Semester	VII – 1
Subject Matter	Sepak bola	Month/Part	July-august
Time	15 JP (5 meetings)	Meeting to-	5 dari 5

<b>KD Pengetahuan</b>	<b>KD Keterampilan</b>
3.5 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)	4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)

<b>A. Knowledge Competence</b>	
Setelah akhir pembelajaran diharapkan siswa dapat memahami gerak spesifik teknik dasar permainan sepak bola dan mampu mempraktikkan latihan tersebut dengan baik dan benar, yang ditandai dengan tercapainya indikator sebagai berikut:	
Pengetahuan	Ketrampilan
1. Melalui bimbingan guru, peserta didik menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas belajar permainan sepak bola dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik.	1. Dapat Menyelesaikan PH.1 Keterampilan dengan membuat video singkat dan mengirimkannya melalui aplikasi Whatsapp (WA)
2. Dapat Menyelesaikan PH.1 pengetahuan melalui <i>aplikasi google form</i> .	2. Dapat menyelesaikan seluruh tugas dengan menekankan pada nilai tanggung jawab, dan prestasi diri.

<b>B. Material</b>	<b>Metode</b>	Model : class online_PJJ Metode : Online class, Diskusi dan latihan terbimbing
<b>Pertemuan Kelima</b>	<b>Alat/bahan</b>	Hand Phone, lap top, cones Bola sepak/sejenisnya
a) Melakukan penilaian kompetensi 3.1 dan 4.1 b) Melakukan PH.1 Pengetahuan melalui aplikasi google form c) Melakukan PH.1 ketrampilan dengan membuat video dan mengirimkannya melalui aplikasi whatsapp (WA)	<b>Sumber</b>	o Muhajir, Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 SMP/MTs Kelas VII, hal99 - 110; Bogor: PT. Yudhistira, 2016. o Aplikasi google form o ( <a href="http://pjok250.blogspot.com">pjok250.blogspot.com</a> )

<b>Kegiatan Pembelajaran</b>																
Pertemuan ke-1 ( <i>melalui google classroom</i> )																
Pendahuluan	1. Guru menyiapkan peserta didik di dalam kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik. 2. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan di tes pada pertemuan kelima, yaitu: pengetahuan melalui google form online, dan ketrampilan dengan melakukan passing ke tembok selama 60 detik. 3. Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi/materi sepak bola	5														
Kegiatan Inti																
Menyajikan informasi	7. <i>Melalui google class room</i> 8. Secara berurutan ikuti langkah/skenario belajar ini 9. Simaklah video tentang cara melakukan tes pengetahuan dan ketrampilan (video 5) 10. Silahkan kalian lakukan secara berurutan tes berikut: a. Melakukan PH.1 Pengetahuan melalui aplikasi google form _alamat link: <a href="https://bit.ly/sepakbola_PH1">https://bit.ly/sepakbola_PH1</a> b. <i>Lakukan pemanasan ringan dan di akhir nanti lakukan streaching</i> c. Melakukan PH.1 ketrampilan dengan membuat video dan mengirimkannya melalui aplikasi whatsapp (WA)	 5 25 30														
Tagihan 5	Buatlah tugas mu seperti table berikut ini: <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Penilaian</th> <th rowspan="2">Uraian</th> <th colspan="2">Kemampuan saya</th> </tr> <tr> <th>Bisa</th> <th>Belum</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Pengetahuan</td> <td>Ada data pada google drive guru, atas nama siswa peserta PH.1</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Keterampilan</td> <td>Video sudah di kirim ke guru maksimal 2 hari setelah tes</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Penilaian	Uraian	Kemampuan saya		Bisa	Belum	Pengetahuan	Ada data pada google drive guru, atas nama siswa peserta PH.1			Keterampilan	Video sudah di kirim ke guru maksimal 2 hari setelah tes			
Penilaian	Uraian			Kemampuan saya												
		Bisa	Belum													
Pengetahuan	Ada data pada google drive guru, atas nama siswa peserta PH.1															
Keterampilan	Video sudah di kirim ke guru maksimal 2 hari setelah tes															
Penutup	5. Alhamdulillah, rekan rekan pembelajar, hari ini kita sudah menyelesaikan seluruh materi tentang sepak bola ___kalian luar biasa 6. Apakah kalian sudah melakukan streaching? Yang belum dipersilahkan 7. Mari kita melakukan refleksi. Apakah pembelajaran ini bermanfaat? Apakah tes ketrampilan ini terlalu mudah? 8. Rekan-rekan anak muda, kalian hebat telah menyelesaikan materi sepak bola dengan baik. dan jangan lupa untuk segera mengirimkan hasil video kalian paling lambat 2 hari dari sekarang. <i>Terima kasih atas partisipasi aktif kalian, stay alert, stay home Sampai berjumpa pada pertemuan berikutnya.</i>	5														

<b>D. Penilaian</b>			
Ranah/Jenis	Teknik	Bentuk	Instrumen/alat
Sikap	Observasi	Jurnal	Lembar Jurnal sikap
Pengetahuan	Online tes	Pilihan ganda	<i>Google form</i>
Ketrampilan	Unjuk kerja	Penugasan	<i>Video pendek</i>
Karakter	Observasi	Indirect teaching	Butir karakter utama

Memeriksa dan Menyetujui  
Plt. Kepala SMP Negeri 250 Jakarta

Jakarta , 20 Juli 2020.  
Guru Mata Pelajaran

Drs. Setiabudi, M.Pd.  
NIP. 1963103119931003

Dwi PA  
NIP. 196903291998021002

**LAMPIRAN 1**

**Penilaian Pengetahuan**

**Kisi-kisi Tes Tertulis**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : VII / 1  
 Materi Pokok : Permainan Sepak Bola

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk soal	Jumlah soal
1.	Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)	Sejarah permainan sepak bola  Gerak spesifik 5 teknik dasar permainan sepak bola.	1. Mengidentifikasi berbagai gerak spesifik menendang, mengontrol, menggiring, dengan berbagai posisi baik tanpa awalan maupun dengan awalan permainan sepak bola. 2. Menjelaskan berbagai gerak spesifik menendang, mengontrol, menggiring, dengan berbagai posisi baik tanpa awalan maupun dengan awalan permainan sepak bola. 3. Menjelaskan cara menerapkan berbagai gerak spesifik menendang, mengontrol, menggiring dengan berbagai posisi baik tanpa awalan maupun dengan awalan permainan sepak bola. 4. Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak spesifik menendang, mengontrol, menggiring dengan berbagai posisi baik tanpa awalan maupun dengan awalan permainan sepak bola.	Pilihan ganda	10

Contoh soal	Nilai
1. Negara yang mengembangkan permainan sepak bola adalah.	10
2. Nama liga sepak bola yang sedang berlangsung di Indonesia adalah.	10
3. Sebutkan berbagai gerak spesifik menendang dan menahan bola.	10
4. Sebutkan berbagai gerak spesifik menggiring bola.	10
5. Jelaskan berbagai gerak spesifik menendang dan menahan bola.	10
6. Jelaskan berbagai gerak spesifik menggiring bola.	10
7. Jelaskan cara menerapkan berbagai gerak spesifik menendang dan menahan bola.	10
8. Jelaskan cara menerapkan berbagai gerak spesifik menggiring bola.	10
9. Jelaskan cara melakukan berbagai gerak spesifik menendang dan menahan bola.	10
10. Jelaskan cara melakukan berbagai gerak spesifik menggiring bola.	10
Jumlah	100

**Kriteria penilaian tagihan siswa:**

Nilai	Kriteria tugas/tagihan yang terselesaikan	Keterangan
100	Seluruh 4 tugas dikerjakan dengan baik dan lengkap	
90	Seluruh 4 tugas dikerjakan dengan baik tapi tidak lengkap	
80	Hanya 3 tugas dikerjakan dengan baik dan lengkap	
70	Hanya 3 tugas dikerjakan dengan baik tapi tidak lengkap	
60	Hanya 2 tugas dikerjakan dengan baik dan lengkap	
50	Hanya 2 tugas dikerjakan dengan baik tapi tidak lengkap	
40	Hanya 1 tugas dikerjakan dengan baik dan lengkap	
30	Hanya 1 tugas dikerjakan dengan baik tapi tidak lengkap	Pemberitahuan kepada wali kelas
20	Tidak menyerahkan tugas	Pemberitahuan kepada wali kelas

**LAMPIRAN 2**

**Penilaian Keterampilan**

**Kisi-kisi Penilaian Keterampilan**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : VII / 1  
 Materi Pokok : Permainan Sepak Bola

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator	Teknik Penilaian
1.	Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)	Gerak spesifik: menendang, menahan, menggiring,	1. Melakukan gerak spesifik menendang dengan berbagai posisi baik tanpa awalan maupun dengan awalan permainan sepak bola.	Praktik (proses)
2.			2. Melakukan gerak spesifik memantulkan bola ke dinding selama 30 detik.	Praktik (produk)

**Instrumen tes praktik :**

**Tes Kinerja mengoper bola (passing)**

**1. Penilaian proses gerak passing**

- a. Butir Tes  
Lakukan gerak spesifik menendang dan menahan bola permainan sepak bola. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses)
- b. Petunjuk Penilaian  
Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.
- c. Rubrik Penilaian Gerak Spesifik

Penilaian Keterampilan Gerak				Skor Akhir	Ket
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes passing bola)		
Sikap awal (Skor 3)	Sikap pelaksanaan menendang dan menahan bola (Skor 4)	Gerakan lanjutan (Skor 3)			
.....	.....	.....	Nilai pada tes produk		

d. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor 3 jika :

- (1) sikap berdiri menghadap arah bola.
- (2) letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk.
- (3) sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.

Skor 2 jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor 4 jika :

- (1) badan menghadap ke arah sasaran. Kemudian jemputlah bola yang meluncur agar mudah mengontrolnya.
- (2) putarlah tungkai yang akan digunakan untuk menerima bola yang datang. Dengan sedikit mengangkat kaki, kaki bagian dalam mengenai bola hingga gerakan terhenti.
- (3) badan agak membungkuk, lengan mengimbangi badan.
- (4) pandangan mengarah ke bola.

Skor 3 jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika : hanya dua sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

c) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor 3 jika :

- (1) pandangan mata ke arah lepasnya/dorongan bola.
- (2) badan sedikit dcondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki
- (3) kaki yang menyepak bola berada di depan menghadap ke bawah dengan posisi badan rileks.

Skor 2 jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10x100

**2. Penilaian Produk gerak passing**

Lembar pengamatan penilaian gerak spesifik menendang dan menahan bola permainan sepak bola.

Penilaian gerak spesifik menendang dan menahan bola

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk gerak spesifik menendang dan menahan bola dilakukan peserta didik selama 30 detik dengan dengan cara :

- (1) Mula-mula peserta didik berdiri satu meter dari dinding.
- (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba "mulai" peserta didik mulai menendang dan menahan bola selama 30 detik.
- (3) Petugas menghitung ulangan/pantulan bola yang dapat dilakukan oleh peserta didik.

b) Konversi jumlah pantulan ke dinding dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 20 kali	..... > 15 kali	100
17 – 19 kali	12 – 14 kali	80
14 – 16 kali	9 – 11 kali	70
..... < 14 kali	..... < 9 kali	60

**3. Pedoman penilaian akhir**

Penilaian hasil gerak spesifik permainan sepak bola

Pengolahan skor keterampilan proses dan skor keterampilan gerak spesifik menjadi skor akhir.

Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran

(contoh 70% untuk penilaian proses, dan 30% untuk penilaian produk), maka skor akhir keterampilan gerak adalah :

$$\text{Skor penilaian proses} \times 70\% = \dots\dots\dots$$

$$\text{Skor penilaian produk} \times 30\% = \dots\dots\dots$$

Memeriksa dan Menyetujui  
Pit. Kepala SMP Negeri 250 Jakarta

Jakarta , 20 Juli 2020.  
Guru Mata Pelajaran

Drs. Setiabudi, M.Pd.  
NIP. 196310311993031003

Dwi PA  
NIP. 196903291998021002