

**LAPORAN PELAKSANAAN PEMBELAJARAN JARAK JAUH (PJJ)
KEGIATAN BELAJAR DARI RUMAH (BDR)**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : 7/Ganjil
Materi Pokok : Aktivitas Gerak Spesifik Permainan Sepak Bola
Pertemuan Ke : 1 (satu)
Alokasi : 1 x Pertemuan (60 menit)
Tahun Pelajaran : 2020/2021
Kompetensi Dasar (KD) : 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. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui pembelajaran Daring peserta didik dapat :

1. memahami dan mempraktikkan gerak spesifik menendang bola, mengumpan, umpan, dan menggiring bola (menggiring bola), menyundul bola, melempar ke, dan menjaga gawang
2. memahami dan mempraktikkan permainan sepak bola

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN PJJ

Pendahuluan :

Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal <https://bit.ly/pembiasaan-awal-smpn3jatisari> berisi konten do'a,asmaul husna, lagu kebangsaan, siswa mengisi absensi di link <https://bit.ly/ABSENONLINE-KELAS7>, kesiapan fisik dan non fisik, cakupan materi, tujuan dan teknik penilaian.

Kegiatan Inti :

1. Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas gerak spesifik (menendang/mengumpan bola, menghentikan bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola ke dalam, dan menjaga gawang) permainan sepak bola secara berpasangan dan berkelompok. melalui Link video youtube https://www.youtube.com/watch?v=3qkqtSdxR_A yang dikirim melalui Whatshapp Grup dan Buku paket PJOK Kelas 7 (Hal. 3-13).
2. Peserta didik menjawab pertanyaan sesuai dengan tujuan pembelajaran melalui Google dokumen dengan materi:
 - Pengertian sepakbola
 - Macam-macam teknik menendang/mengumpan bola, menghentikan bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola ke dalam, dan menjaga gawang) permainan sepak bola secara berpasangan dan berkelompok
 - Peserta didik mengirim jawaban melalui Google Classroom (Tugas kelas)/WA grup.

Penutup :

Guru memfasilitasi peserta didik membuat simpulan mengenai permainan Sepakbola , melakukan refleksi terhadap pembelajaran yang telah dilaksanakan, memberikan umpan balik penugasan, penilaian menyampaikan materi pembelajaran berikutnya dan menutup pelajaran dengan Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal <https://bit.ly/pembiasaan-akhir-smpn3jatisari>

C. PENILAIAN

| KD | Teknik | Indikator |
|--------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sikap (Spiritual+Sosial) | Pengamatan selama mengikuti PJJ | Ketepatan, ketekunan dan Tanggung jawab dalam mengerjakan/menjawab materi melalui WAG |
| Pengetahuan | Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup | Melalui Google Form peserta didik mengerjakan tugas untuk menjawab pertanyaan pilihan ganda/essay |
| Keterampilan | Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup | Tugas membuat laporan hasil kegiatannya dalam kehidupan sehari-hari di rumah yang dikirim melalui Google classroom / WA grup. |

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : 7/Ganjil
Materi Pokok : Aktivitas Gerak Spesifik Permainan Bola Voli
Pertemuan Ke : 1 (satu)
Alokasi : 1 x Pertemuan (60 menit)
Tahun Pelajaran : 2020/2021
Kompetensi Dasar (KD) : 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. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui pembelajaran Daring peserta didik dapat :

1. memahami dan mempraktikkan kemampuan dasar passing, servis, memblokir, dan smes.
2. memahami dan mempraktikkan permainan bola Voli sederhana,

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN PJJ

Pendahuluan :

Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal <https://bit.ly/pembiasaan-awal-smpn3jatisari> berisi konten do'a, asmaul husna, lagu kebangsaan, siswa mengisi absensi di link <https://bit.ly/ABSENONLINE-KELAS7>, kesiapan fisik dan non fisik, cakupan materi, tujuan dan teknik penilaian.

Kegiatan Inti

1. Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas gerak spesifik (teknik Passing, Service, Smes, Bendungan dalam permainan bola Voli) secara berpasangan dan berkelompok. melalui Link video youtube <https://youtu.be/eLda1JwTK2o> yang dikirim melalui Whatsapp Grup dan Buku paket PJOK Kelas 7 Masri'an, Aminarni, Dr. Trisyono (2016) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Penerbit Erlangga(Bab 2 (Hal. 18-28).
2. Peserta didik menjawab pertanyaan sesuai dengan tujuan pembelajaran melalui Google dokumen dengan materi:
 - Pengertian Bola Voli
 - Macam-macam teknik Passing, Service, Smes, Bendungan dalam permainan bola Voli secara berpasangan dan berkelompok

Penutup :

Guru memfasilitasi peserta didik membuat simpulan mengenai Bola Voli, melakukan refleksi terhadap pembelajaran yang telah dilaksanakan, memberikan umpan balik penugasan, penilaian menyampaikan materi pembelajaran berikutnya dan menutup pelajaran dengan Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal <https://bit.ly/pembiasaan-akhir-smpn3jatisari>

C. PENILAIAN

| KD | Teknik | Indikator |
|--------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sikap (Spiritual+Sosial) | Pengamatan selama mengikuti PJJ | Ketepatan, ketekunan dan Tanggung jawab dalam mengerjakan/menjawab materi melalui WAG |
| Pengetahuan | Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup | Melalui Google Form peserta didik mengerjakan tugas untuk menjawab pertanyaan pilihan ganda/essay |
| Keterampilan | Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup | Tugas membuat laporan hasil kegiatannya dalam kehidupan sehari-hari di rumah yang dikirim melalui Google classroom / WA grup. |

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : 7/Ganjil
Materi Pokok : Aktivitas Gerak Spesifik Permainan Bola Basket
Pertemuan Ke : 1 (satu)
Alokasi : 1 x Pertemuan (60 menit)
Tahun Pelajaran : 2020/2021
Kompetensi Dasar (KD) : 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. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui pembelajaran Daring peserta didik dapat :

1. memahami dan mempraktikkan pemahaman dan pemahaman, menggiring (dribbling), melempar, menangkap, dan menembak bola ke keranjang, dan memantul,
2. memahami dan mempraktikkan bermain bola keranjang dengan sederhana.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN PJJ

Pendahuluan :

Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal <https://bit.ly/pembiasaan-awal-smpn3jatisari> berisi konten do'a,asmaul husna, lagu kebangsaan, siswa mengisi absensi di link <https://bit.ly/ABSENONLINE-KELAS7>, kesiapan fisik dan non fisik, cakupan materi, tujuan dan teknik penilaian.

Kegiatan Inti :

1. Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas gerak spesifik Melempar, Menangkap, Menggiring, Menembak, Rebound dalam permainan Bola Basket secara berpasangan dan berkelompok. <https://youtu.be/S0MIJW3K0P6k> yang dikirim melalui Whatshapp Grup dan Buku paket PJOK Kelas 7 Masri'an, Aminarni, Dr.Trisyono (2016) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Penerbit Erlangga(Bab 2 (Hal. 29-40)
2. Peserta didik menjawab pertanyaan sesuai dengan tujuan pembelajaran melalui Google dokumen dengan materi:
 - Pengertian Bola Basket
 - Macam-macam Teknik tentang aktivitas gerak spesifik Melempar, Menangkap, Menggiring, Menembak, Rebound dalam permainan Bola Basket secara berpasangan dan berkelompok

Penutup :

Guru memfasilitasi peserta didik membuat simpulan mengenai permainan Bola Basket , melakukan refleksi terhadap pembelajaran yang telah dilaksanakan, memberikan umpan balik penugasan, penilaian menyampaikan materi pembelajaran berikutnya dan menutup pelajaran dengan Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal <https://bit.ly/pembiasaan-akhir-smpn3jatisari>

C. PENILAIAN

| KD | Teknik | Indikator |
|--------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sikap (Spiritual+Sosial) | Pengamatan selama mengikuti PJJ | Ketepatan, ketekunan dan Tanggung jawab dalam mengerjakan/menjawab materi melalui WAG |
| Pengetahuan | Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup | Melalui Google Form peserta didik mengerjakan tugas untuk menjawab pertanyaan pilihan ganda/essay |
| Keterampilan | Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup | Tugas membuat laporan hasil kegiatannya dalam kehidupan sehari-hari di rumah yang dikirim melalui Google classroom / WA grup. |

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

| | |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mata Pelajaran | : PJOK |
| Kelas/Semester | : 7/Ganjil |
| Materi Pokok | : Aktivitas Gerak Spesifik Permainan Kasti |
| Pertemuan Ke | : 1 (satu) |
| Alokasi | : 1 x Pertemuan (60 menit) |
| Tahun Pelajaran | : 2020/2021 |
| Kompetensi Dasar (KD) | : 3.2. Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*) 4.2. Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional *) |

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui pembelajaran Daring peserta didik dapat :

1. memahami gerak spesifik permainan kasti
2. memahami dan mempraktikkan gerak spesifik, melempar bola, menangkap bola memukul, melambungkan bola, dan gerak lari dalam permainan Kasti

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN PJJ

Pendahuluan :

Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal <https://bit.ly/pembiasaan-awal-smpn3jatisari> berisi konten do'a,asmaul husna, lagu kebangsaan, siswa mengisi absensi di link <https://bit.ly/ABSENONLINE-KELAS7>, kesiapan fisik dan non fisik, cakupan materi, tujuan dan teknik penilaian.

Kegiatan Inti :

1. Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas gerak spesifik melempar bola, menangkap bola memukul, melambungkan bola, dan gerak lari dalam permainan Kasti secara berpasangan dan berkelompok. Melalui link youtube <https://youtu.be/Nces8cNXrUg> yang dikirim melalui Whatshapp Grup dan Buku paket PJOK Kelas 7 Masri'an, Aminarni, Dr.Trisyono (2016) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Penerbit Erlangga(Bab 2 (Hal. 47-58).
2. Peserta didik menjawab pertanyaan sesuai dengan tujuan pembelajaran melalui Google dokumen dengan materi:
 - Pengertian permainan Kasti
 - gerak spesifik melempar bola, menangkap bola memukul, melambungkan bola, dan gerak lari dalam permainan Kasti secara berpasangan dan berkelompok
 - Peserta didik mengirim jawaban melalui Google Classroom (Tugas kelas)/WA grup.

Penutup :

Guru memfasilitasi peserta didik membuat simpulan mengenai permainan Kasti , melakukan refleksi terhadap pembelajaran yang telah dilaksanakan, memberikan umpan balik penugasan, penilaian menyampaikan materi pembelajaran berikutnya dan menutup pelajaran dengan Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal <https://bit.ly/pembiasaan-akhir-smpn3jatisari>

C. PENILAIAN

| KD | Teknik | Indikator |
|--------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sikap (Spiritual+Sosial) | Pengamatan selama mengikuti PJJ | Ketepatan, ketekunan dan Tanggung jawab dalam mengerjakan/menjawab materi melalui WAG |
| Pengetahuan | Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup | Melalui Google Form peserta didik mengerjakan tugas untuk menjawab pertanyaan pilihan ganda/essay |
| Keterampilan | Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup | Tugas membuat laporan hasil kegiatannya dalam kehidupan sehari-hari di rumah yang dikirim melalui Google classroom / WA grup. |

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : 7/Ganjil
Materi Pokok : Aktivitas Gerak Spesifik Permainan Bulutangkis
Pertemuan Ke : 1 (satu)
Alokasi : 1 x Pertemuan (60 menit)
Tahun Pelajaran : 2020/2021
Kompetensi Dasar (KD) : 3.2. Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*)
4.2. Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional *)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui pembelajaran Daring peserta didik dapat :

1. Memahami pergerakan kaki, servis, dan pukulan dalam permainan bulu tangkis,
2. pahami dan mempraktikkan cara memegang raket, sikap berdiri
3. memaharni dan mempraktikkan permainan bulu tangkis.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN PJJ

Pendahuluan :

Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal <https://bit.ly/pembiasaan-awal-smpn3jatisari> berisi konten do'a,asmaul husna, lagu kebangsaan, siswa mengisi absensi di link <https://bit.ly/ABSENONLINE-KELAS7>, kesiapan fisik dan non fisik, cakupan materi, tujuan dan teknik penilaian.

Kegiatan Inti :

- 1 Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas gerak spesifik Memegang Raket, Sikap Berdiri(stance) Pergerakan Kaki(Footwork), Sevice, Pukulan (Stroke) Pukulan Smesh dalam permainan Bulutangkis secara berpasangan dan berkelompok. Melalui link youtube <https://youtu.be/h6ggC2Fg7fw> yang dikirim melalui Whatshapp Grup dan Buku paket PJOK Kelas 7 Masri'an, Aminarni, Dr.Trisyono (2016) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Penerbit Erlangga(Bab 2 (Hal. 59-70).
- 2 Peserta didik menjawab pertanyaan sesuai dengan tujuan pembelajaran melalui Google dokumen dengan materi:
 - Pengertian permainan Bulutangkis
 - gerak spesifik Memegang Raket, Sikap Berdiri(stance) Pergerakan Kaki(Footwork), Sevice, Pukulan (Stroke) Pukulan Smesh dalam permainan Bulutangkis secara berpasangan dan berkelompok.
 - Peserta didik mengirim jawaban melalui Google Classroom (Tugas kelas)/WA grup.

Penutup :

Guru memfasilitasi peserta didik membuat simpulan mengenai permainan Bulutangkis , melakukan refleksi terhadap pembelajaran yang telah dilaksanakan, memberikan umpan balik penugasan, penilaian menyampaikan materi pembelajaran berikutnya dan menutup pelajaran dengan Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal <https://bit.ly/pembiasaan-akhir-smpn3jatisari>

C. PENILAIAN

| KD | Teknik | Indikator |
|--------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sikap (Spiritual+Sosial) | Pengamatan selama mengikuti PJJ | Ketepatan, ketekunan dan Tanggung jawab dalam mengerjakan/menjawab materi melalui WAG |
| Pengetahuan | Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup | Melalui Google Form peserta didik mengerjakan tugas untuk menjawab pertanyaan pilihan ganda/essay |
| Keterampilan | Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup | Tugas membuat laporan hasil kegiatannya dalam kehidupan sehari-hari di rumah yang dikirim melalui Google classroom / WA grup. |

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : 7/Ganjil
Materi Pokok : Aktivitas Gerak Spesifik Permainan Tenis Meja
Pertemuan Ke : 1 (satu)
Alokasi : 1 x Pertemuan (60 menit)
Tahun Pelajaran : 2020/2021
Kompetensi Dasar (KD) : 3.2. Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*)
4.2. Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional *)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui pembelajaran Daring peserta didik dapat :

1. memahami dan mempraktikkan cara memegang bet, posisi berdiri, pergerakan kaki servis, dan pukulan smes dalam permainan tenis meja,
2. memaharni dan mempraktikkan permainan tenis meja.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN PJJ

Pendahuluan :

Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal <https://bit.ly/pembiasaan-awal-smpn3jatisari> berisi konten do'a,asmaul husna, lagu kebangsaan, siswa mengisi absensi di link <https://bit.ly/ABSENONLINE-KELAS7>, kesiapan fisik dan non fisik, cakupan materi, tujuan dan teknik penilaian.

Kegiatan Inti :

1. Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas gerak spesifik Memegang Bet, Sikap Berdiri(stance) Pergerakan Kaki(Footwork), Sevice, Pukulan (Stroke) dalam permainan Tenismeja secara berpasangan dan berkelompok. Melalui link youtube <https://youtu.be/ygM19Ty0SP8> yang dikirim melalui Whatshapp Grup dan Buku paket PJOK Kelas 7 Masri'an, Aminarni, Dr.Trisyono (2016) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Penerbit Erlangga(Bab 2 (Hal. 71-80).
2. Peserta didik menjawab pertanyaan sesuai dengan tujuan pembelajaran melalui Google dokumen dengan materi:
 - Pengertian permainan Tenis Meja
 - gerak spesifik Memegang Bet, Sikap Berdiri(stance) Pergerakan Kaki(Footwork), Sevice, Pukulan (Stroke) dalam permainan Tenismeja secara berpasangan dan berkelompok.
 - Peserta didik mengirim jawaban melalui Google Classroom (Tugas kelas)/WA grup.

Penutup :

Guru memfasilitasi peserta didik membuat simpulan mengenai permainan Tenis Meja , melakukan refleksi terhadap pembelajaran yang telah dilaksanakan, memberikan umpan balik penugasan, penilaian menyampaikan materi pembelajaran berikutnya dan menutup pelajaran dengan Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal <https://bit.ly/pembiasaan-akhir-smpn3jatisari>

C. PENILAIAN

| KD | Teknik | Indikator |
|--------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sikap (Spiritual+Sosial) | Pengamatan selama mengikuti PJJ | Ketepatan, ketekunan dan Tanggung jawab dalam mengerjakan/menjawab materi melalui WAG |
| Pengetahuan | Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup | Melalui Google Form peserta didik mengerjakan tugas untuk menjawab pertanyaan pilihan ganda/essay |
| Keterampilan | Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup | Tugas membuat laporan hasil kegiatannya dalam kehidupan sehari-hari di rumah yang dikirim melalui Google classroom / WA grup. |

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

| | |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mata Pelajaran | : PJOK |
| Kelas/Semester | : 7/Ganjil |
| Materi Pokok | : Aktivitas Gerak Spesifik Jalan Cepat |
| Pertemuan Ke | : 1 (satu) |
| Alokasi | : 1 x Pertemuan (60 menit) |
| Tahun Pelajaran | : 2020/2021 |
| Kompetensi Dasar (KD) | : 3.3. Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional *) 4.3. Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional *) |

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui pembelajaran Daring peserta didik dapat :

1. Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas gerak spesifik Jalan Cepat dengan benar.
2. Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas gerak Jalan Cepat dengan benar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN PJJ

Pendahuluan :

Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal <https://bit.ly/pembiasaan-awal-smpn3jatisari> berisi konten do'a, asmaul husna, lagu kebangsaan, siswa mengisi absensi di link <https://bit.ly/ABSENONLINE-KELAS7>, kesiapan fisik dan non fisik, cakupan materi, tujuan dan teknik penilaian.

Kegiatan Inti :

1. Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas gerak Start, Sikap Badan, Ayunan Lengan, Ayunan Langkah kaki, Mendarat, Cara Memasuki garis Finish dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat. Melalui link youtube <https://youtu.be/AftSpCahd6E> yang dikirim melalui Whatshapp Grup dan Buku paket PJOK Kelas 7 Masri'an, Aminarni, Dr. Trisyono (2016) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Penerbit Erlangga (Bab 2 (Hal. 87-115).
2. Peserta didik menjawab pertanyaan sesuai dengan tujuan pembelajaran melalui Google dokumen dengan materi:
 - Pengertian Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat
 - gerak Start, Sika Badan, Aunan Lengan, Aunan Langkah kaki, Mendarat, Cara Memasuki garis Finish dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat
 - Peserta didik mengirim jawaban melalui Google Classroom (Tugas kelas)/WA grup.

Penutup :

Guru memfasilitasi peserta didik membuat simpulan mengenai Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat , melakukan refleksi terhadap pembelajaran yang telah dilaksanakan, memberikan umpan balik penugasan, penilaian menyampaikan materi pembelajaran berikutnya dan menutup pelajaran dengan Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal <https://bit.ly/pembiasaan-akhir-smpn3jatisari>

C. PENILAIAN

| KD | Teknik | Indikator |
|--------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sikap (Spiritual+Sosial) | Pengamatan selama mengikuti PJJ | Ketepatan, ketekunan dan Tanggung jawab dalam mengerjakan/menjawab materi melalui WAG |
| Pengetahuan | Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup | Melalui Google Form peserta didik mengerjakan tugas untuk menjawab pertanyaan pilihan ganda/essay |
| Keterampilan | Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup | Tugas membuat laporan hasil kegiatannya dalam kehidupan sehari-hari di rumah yang dikirim melalui Google classroom / WA grup. |

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

| | |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mata Pelajaran | : PJOK |
| Kelas/Semester | : 7/Ganjil |
| Materi Pokok | : Aktivitas Gerak Spesifik lari Jarak Pendek |
| Pertemuan Ke | : 1 (satu) |
| Alokasi | : 1 x Pertemuan (60 menit) |
| Tahun Pelajaran | : 2020/2021 |
| Kompetensi Dasar (KD) | : 3.3. Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional *) 4.3. Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional *) |

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui pembelajaran Daring peserta didik dapat :

1. Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek dengan benar.
2. Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek dengan benar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN PJJ

| |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Pendahuluan :</p> <p>Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal https://bit.ly/pembiasaan-awal-smpn3jatisari berisi konten do'a,asmaul husna, lagu kebangsaan, siswa mengisi absensi di link https://bit.ly/ABSENONLINE-KELAS7, kesiapan fisik dan non fisik, cakupan materi, tujuan dan teknik penilaian.</p> |
| <p>Kegiatan Inti :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas gerak Start, Sikap Badan, Ayunan Lengan, Ayunan Langkah kaki, Mendarat, Cara Memasuki garis Finish dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor lari jarak pendek. Melalui link youtube https://youtu.be/AftSpCahd6E yang dikirim melalui Whatshapp Grup dan Buku paket PJOK Kelas 7 Masri'an, Aminarni, Dr.Trisyono (2016) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Penerbit Erlangga(Bab 2 (Hal. 87-115).2. Peserta didik menjawab pertanyaan sesuai dengan tujuan pembelajaran melalui Google dokumen dengan materi:<ul style="list-style-type: none">• Pengertian Cabang Olahraga Atletik Nomor lari jarak pendek• gerak Start, Sikap Badan, Ayunan Lengan, Ayunan Langkah kaki, Mendarat, Cara Memasuki garis Finish dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor lari jarak pendek• Peserta didik mengirim jawaban melalui Google Classroom (Tugas kelas)/WA grup. |
| <p>Penutup :</p> <p>Guru memfasilitasi peserta didik membuat simpulan mengenai Cabang Olahraga Atletik Nomor lari jarak pendek, melakukan refleksi terhadap pembelajaran yang telah dilaksanakan, memberikan umpan balik penugasan, penilaian menyampaikan materi pembelajaran berikutnya dan menutup pelajaran dengan Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal https://bit.ly/pembiasaan-akhir-smpn3jatisari</p> |

C. PENILAIAN

| KD | Teknik | Indikator |
|--------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sikap (Spiritual+Sosial) | Pengamatan selama mengikuti PJJ | Ketepatan, ketekunan dan Tanggung jawab dalam mengerjakan/menjawab materi melalui WAG |
| Pengetahuan | Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup | Melalui Google Form peserta didik mengerjakan tugas untuk menjawab pertanyaan pilihan ganda/essay |
| Keterampilan | Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup | Tugas membuat laporan hasil kegiatannya dalam kehidupan sehari-hari di rumah yang dikirim melalui Google classroom / WA grup. |

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : 7/Ganjil
Materi Pokok : Aktivitas Gerak Spesifik lompat jauh
Pertemuan Ke : 1 (satu)
Alokasi : 1 x Pertemuan (60 menit)
Tahun Pelajaran : 2020/2021
Kompetensi Dasar (KD) : 3.3. Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional *)
4.3. Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional *)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui pembelajaran Daring peserta didik dapat :

1. Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas gerak spesifik lompat jauh dengan benar.
2. Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas gerak spesifik lompat jauh dengan benar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN PJJ

Pendahuluan :

Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal <https://bit.ly/pembiasaan-awal-smpn3jatisari> berisi konten do'a,asmaul husna, lagu kebangsaan, siswa mengisi absensi di link <https://bit.ly/ABSENONLINE-KELAS7>, kesiapan fisik dan non fisik, cakupan materi, tujuan dan teknik penilaian.

Kegiatan Inti :

1. Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas gerak Sfesifik Awalan, gerak Sfesifik menolak/tumpuan, sikap badan diudara dan mendarat dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Lompat Jauh. Melalui link youtube <https://youtu.be/AftSpCahd6E> yang dikirim melalui Whatshapp Grup dan Buku paket PJOK Kelas 7 Masri'an, Aminarni, Dr.Trisyono (2016) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Penerbit Erlangga(Bab 2 (Hal. 87-115).
2. Peserta didik menjawab pertanyaan sesuai dengan tujuan pembelajaran melalui Google dokumen dengan materi:
 - Pengertian Cabang Olahraga Atletik Nomor Lompat Jauh
 - gerak Sfesifik Awalan, gerak Sfesifik menolak/tumpuan, sikap badan diudara dan mendarat dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Lompat Jauh
 - Peserta didik mengirim jawaban melalui Google Classroom (Tugas kelas)/WA grup.

Penutup :

Guru memfasilitasi peserta didik membuat simpulan mengenai Cabang Olahraga Atletik Nomor Lompat Jauh , melakukan refleksi terhadap pembelajaran yang telah dilaksanakan, memberikan umpan balik penugasan, penilaian menyampaikan materi pembelajaran berikutnya dan menutup pelajaran dengan Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal <https://bit.ly/pembiasaan-akhir-smpn3jatisari>

C. PENILAIAN

| KD | Teknik | Indikator |
|--------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sikap (Spiritual+Sosial) | Pengamatan selama mengikuti PJJ | Ketepatan, ketekunan dan Tanggung jawab dalam mengerjakan/menjawab materi melalui WAG |
| Pengetahuan | Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup | Melalui Google Form peserta didik mengerjakan tugas untuk menjawab pertanyaan pilihan ganda/essay |
| Keterampilan | Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup | Tugas membuat laporan hasil kegiatannya dalam kehidupan sehari-hari di rumah yang dikirim melalui Google classroom / WA grup. |

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

| | |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mata Pelajaran | : PJOK |
| Kelas/Semester | : 7/Ganjil |
| Materi Pokok | : Aktivitas Gerak Spesifik Tolak peluru |
| Pertemuan Ke | : 1 (satu) |
| Alokasi | : 1 x Pertemuan (60 menit) |
| Tahun Pelajaran | : 2020/2021 |
| Kompetensi Dasar (KD) | : 3.3. Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional *) 4.3. Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional *) |

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui pembelajaran Daring peserta didik dapat :

1. Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas gerak spesifik tolak peluru dengan benar.
2. Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas gerak spesifik tolak peluru dengan benar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN PJJ

| |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Pendahuluan :</p> <p>Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal https://bit.ly/pembiasaan-awal-smpn3jatisari berisi konten do'a,asmaul husna, lagu kebangsaan, siswa mengisi absensi di link https://bit.ly/ABSENONLINE-KELAS7, kesiapan fisik dan non fisik, cakupan materi, tujuan dan teknik penilaian.</p> |
| <p>Kegiatan Inti :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas gerak memegang Peluru, Gerak Awalan, Gerak Menolak Peluru, Gerak Ikutan tolak peluru Cabang Olahraga Atletik Nomor Lempar Tolak peluru. Melalui link youtube https://youtu.be/AFtSpCahd6E yang dikirim melalui Whatshapp Grup dan Buku paket PJOK Kelas 7 Masri'an, Aminarni, Dr.Trisyono (2016) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Penerbit Erlangga(Bab 2 (Hal. 87-115). 2. Peserta didik menjawab pertanyaan sesuai dengan tujuan pembelajaran melalui Google dokumen dengan materi: <ul style="list-style-type: none"> • Pengertian Cabang Olahraga Atletik Nomor lempar tolak peluru • gerak memegang Peluru, Gerak Awalan, Gerak Menolak Peluru, Gerak Ikutan tolak peluru Cabang Olahraga Atletik Nomor Lempar Tolak peluru. • Peserta didik mengirim jawaban melalui Google Classroom (Tugas kelas)/WA grup. |
| <p>Penutup :</p> <p>Guru memfasilitasi peserta didik membuat simpulan mengenai Cabang Olahraga Atletik Nomor lempar tolak peluru, melakukan refleksi terhadap pembelajaran yang telah dilaksanakan, memberikan umpan balik penugasan, penilaian menyampaikan materi pembelajaran berikutnya dan menutup pelajaran dengan Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal https://bit.ly/pembiasaan-akhir-smpn3jatisari</p> |

C. PENILAIAN

| KD | Teknik | Indikator |
|--------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sikap (Spiritual+Sosial) | Pengamatan selama mengikuti PJJ | Ketepatan, ketekunan dan Tanggung jawab dalam mengerjakan/menjawab materi melalui WAG |
| Pengetahuan | Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup | Melalui Google Form peserta didik mengerjakan tugas untuk menjawab pertanyaan pilihan ganda/essay |
| Keterampilan | Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup | Tugas membuat laporan hasil kegiatannya dalam kehidupan sehari-hari di rumah yang dikirim melalui Google classroom / WA grup. |

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : 7/Ganjil
Materi Pokok : Aktivitas Gerak Spesifik Beladiri Pencak Silat
Pertemuan Ke : 1 (satu)
Alokasi : 1 x Pertemuan (60 menit)
Tahun Pelajaran : 2020/2021
Kompetensi Dasar (KD) : 3.4. Memahami gerak spesifik seni beladiri **)
4.4. Mempraktikkan gerak spesifik seni beladiri **)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui pembelajaran Daring peserta didik dapat :

1. Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas gerak spesifik beladiri pencak silat dengan benar.
2. Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas gerak spesifik beladiri pencak silat dengan benar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN PJJ

Pendahuluan :

Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal <https://bit.ly/pembiasaan-awal-smpn3jatisari> berisi konten do'a,asmaul husna, lagu kebangsaan, siswa mengisi absensi di link <https://bit.ly/ABSENONLINE-KELAS7>, kesiapan fisik dan non fisik, cakupan materi, tujuan dan teknik penilaian.

Kegiatan Inti :

1. Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang Sikap Kuda-kuda, Pola Langkah Kaki, Pukulan, Tendangan, Tangkisan dan elakan dalam Gerak Spesifik seni beladiri pencak silat. <https://youtu.be/gm8KjzRLnDc> yang dikirim melalui Whatsapp Grup dan Buku paket PJOK Kelas 7 Masri'an, Aminarni, Dr.Trisyono (2016) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Penerbit Erlangga(Bab 2 (Hal. 131-143).
2. Peserta didik menjawab pertanyaan sesuai dengan tujuan pembelajaran melalui Google dokumen dengan materi:
 - Pengertian Gerak Spesifik seni beladiri pencak silat
 - Gerak Sikap Kuda-kuda, Pola Langkah Kaki, Pukulan, Tendangan, Tangkisan dan elakan dalam Gerak Spesifik seni beladiri pencak silat.
 - Peserta didik mengirim jawaban melalui Google Classroom (Tugas kelas)/WA grup.

Penutup :

Guru memfasilitasi peserta didik membuat simpulan mengenai Gerak Spesifik seni beladiri pencak silat. , melakukan refleksi terhadap pembelajaran yang telah dilaksanakan, memberikan umpan balik penugasan, penilaian menyampaikan materi pembelajaran berikutnya dan menutup pelajaran dengan Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal <https://bit.ly/pembiasaan-akhir-smpn3jatisari>

C. PENILAIAN

| KD | Teknik | Indikator |
|--------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sikap (Spiritual+Sosial) | Pengamatan selama mengikuti PJJ | Ketepatan, ketekunan dan Tanggung jawab dalam mengerjakan/menjawab materi melalui WAG |
| Pengetahuan | Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup | Melalui Google Form peserta didik mengerjakan tugas untuk menjawab pertanyaan pilihan ganda/essay |
| Keterampilan | Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup | Tugas membuat laporan hasil kegiatannya dalam kehidupan sehari-hari di rumah yang dikirim melalui Google classroom / WA grup. |

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

| | |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mata Pelajaran | : PJOK |
| Kelas/Semester | : 7/Ganjil |
| Materi Pokok | : Aktivitas Kebugaran Jasmani |
| Pertemuan Ke | : 1 (satu) |
| Alokasi | : 1 x Pertemuan (60 menit) |
| Tahun Pelajaran | : 2020/2021 |
| Kompetensi Dasar (KD) | : 3.5. Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya. 4.5. Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya. |

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui pembelajaran Daring peserta didik dapat :

1. Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dengan benar.
2. Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dengan benar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN PJJ

Pendahuluan :

Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal <https://bit.ly/pembiasaan-awal-smpn3jatisari> berisi konten do'a,asmaul husna, lagu kebangsaan, siswa mengisi absensi di link <https://bit.ly/ABSENONLINE-KELAS7>, kesiapan fisik dan non fisik, cakupan materi, tujuan dan teknik penilaian.

Kegiatan Inti :

1. Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang manfaat kebugaran jasmani dalam kesehatan (Health related Fitness), Komposisi Tubuh, Latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani, Prosedur pengukuran kebugaran, latihan gerak dasar dalam kebugaran jasmani secara berpasangan dan berkelompok. Melalui link <https://youtu.be/t7bvXbFOdgc> yang dikirim melalui Whatsapp Grup dan Buku paket PJOK Kelas 7 Masri'an, Aminarni, Dr.Trisyono (2016) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Penerbit Erlangga(Bab 2 (Hal 149-155).
2. Peserta didik menjawab pertanyaan sesuai dengan tujuan pembelajaran melalui Google dokumen dengan materi:
 - Pengertian Kebugaran Jasmani
 - manfaat kebugaran jasmani dalam kesehatan (Health related Fitness), Komposisi Tubuh, Latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani, Prosedur pengukuran kebugaran, latihan gerak dasar dalam kebugaran jasmani secara berpasangan dan berkelompok
 - Peserta didik mengirim jawaban melalui Google Classroom (Tugas kelas)/WA grup.

Penutup :

Guru memfasilitasi peserta didik membuat simpulan mengenai Kebugaran Jasmani , melakukan refleksi terhadap pembelajaran yang telah dilaksanakan, memberikan umpan balik penugasan, penilaian menyampaikan materi pembelajaran berikutnya dan menutup pelajaran dengan Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal <https://bit.ly/pembiasaan-akhir-smpn3jatisari>

C. PENILAIAN

| KD | Teknik | Indikator |
|--------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sikap (Spiritual+Sosial) | Pengamatan selama mengikuti PJJ | Ketepatan, ketekunan dan Tanggung jawab dalam mengerjakan/menjawab materi melalui WAG |
| Pengetahuan | Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup | Melalui Google Form peserta didik mengerjakan tugas untuk menjawab pertanyaan pilihan ganda/essay |
| Keterampilan | Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup | Tugas membuat laporan hasil kegiatannya dalam kehidupan sehari-hari di rumah yang dikirim melalui Google classroom / WA grup. |

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

| | |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mata Pelajaran | : PJOK |
| Kelas/Semester | : 7/Ganjil |
| Materi Pokok | : Aktivitas Gerak Spesifik Senam Lantai |
| Pertemuan Ke | : 1 (satu) |
| Alokasi | : 1 x Pertemuan (60 menit) |
| Tahun Pelajaran | : 2020/2021 |
| Kompetensi Dasar (KD) | : 3.6. Memahami berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai. 4.6. Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai. |

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui pembelajaran Daring peserta didik dapat :

1. Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas gerak spesifik senam lantai dengan benar.
2. Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas gerak spesifik senam lantai dengan benar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN PJJ

Pendahuluan :

Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal <https://bit.ly/pembiasaan-awal-smpn3jatisari> berisi konten do'a, asmaul husna, lagu kebangsaan, siswa mengisi absensi di link <https://bit.ly/ABSENONLINE-KELAS7>, kesiapan fisik dan non fisik, cakupan materi, tujuan dan teknik penilaian.

Kegiatan Inti :

1. Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas gerak spesifik Split Depan, Split Samping, Sikap Kayang, Handstand, Kayang, Kopstand, Guling Depan, Guling Belakang dan meroda dalam Senam Lantai secara berpasangan dan berkelompok. <https://youtu.be/I5hxNEMeQgk> yang dikirim melalui Whatsapp Grup dan Buku paket PJOK Kelas 7 Masri'an, Aminarni, Dr. Trisyono (2016) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Penerbit Erlangga (Bab 2 (Hal. 174-185)).
2. Peserta didik menjawab pertanyaan sesuai dengan tujuan pembelajaran melalui Google dokumen dengan materi:
 - Pengertian Senam Lantai
 - gerak spesifik Split Depan, Split Samping, Sikap Kayang, Handstand, Kayang, Kopstand, Guling Depan, Guling Belakang dan meroda dalam Senam Lantai secara berpasangan dan berkelompok
 - Peserta didik mengirim jawaban melalui Google Classroom (Tugas kelas)/WA grup.

Penutup :

Guru memfasilitasi peserta didik membuat simpulan mengenai Senam Lantai, melakukan refleksi terhadap pembelajaran yang telah dilaksanakan, memberikan umpan balik penugasan, penilaian menyampaikan materi pembelajaran berikutnya dan menutup pelajaran dengan Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal <https://bit.ly/pembiasaan-akhir-smpn3jatisari>

C. PENILAIAN

| KD | Teknik | Indikator |
|--------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sikap (Spiritual+Sosial) | Pengamatan selama mengikuti PJJ | Ketepatan, ketekunan dan Tanggung jawab dalam mengerjakan/menjawab materi melalui WAG |
| Pengetahuan | Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup | Melalui Google Form peserta didik mengerjakan tugas untuk menjawab pertanyaan pilihan ganda/essay |
| Keterampilan | Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup | Tugas membuat laporan hasil kegiatannya dalam kehidupan sehari-hari di rumah yang dikirim melalui Google classroom / WA grup. |

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

| | |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mata Pelajaran | : PJOK |
| Kelas/Semester | : 7/Ganjil |
| Materi Pokok | : Aktivitas Gerak Berirama |
| Pertemuan Ke | : 1 (satu) |
| Alokasi | : 1 x Pertemuan (60 menit) |
| Tahun Pelajaran | : 2020/2021 |
| Kompetensi Dasar (KD) | : 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 gerak berirama. 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. |

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui pembelajaran Daring peserta didik dapat :

1. Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas gerak berirama dengan benar.
2. Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas gerak berirama dengan benar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN PJJ

Pendahuluan :
Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal <https://bit.ly/pembiasaan-awal-smpn3jatisari> berisi konten do'a,asmaul husna, lagu kebangsaan, siswa mengisi absensi di link <https://bit.ly/ABSENONLINE-KELAS7>, kesiapan fisik dan non fisik, cakupan materi, tujuan dan teknik penilaian.

Kegiatan Inti :

1. Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas gerakan ditempat, Melangkah Kesamping Kiri, melangkah kesamping kanan, Langkah Tunggal, Langkah Ganda dalam Senam Irama secara berpasangan dan berkelompok. Melalui link <https://youtu.be/SOKiPWjNCZQ> yang dikirim melalui Whatshapp Grup dan Buku paket PJOK Kelas 7 Masri'an, Aminarni, Dr.Trisyono (2016) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Penerbit Erlangga(Bab 2 (Hal. 191-204).
2. Peserta didik menjawab pertanyaan sesuai dengan tujuan pembelajaran melalui Google dokumen dengan materi:
 - Pengertian Senam Irama
 - aktivitas gerakan ditempat, Melangkah Kesamping Kiri, melangkah kesamping kanan, Langkah Tunggal, Langkah Ganda dalam Senam Irama secara berpasangan dan berkelompok.
 - Peserta didik mengirim jawaban melalui Google Classroom (Tugas kelas)/WA grup.

Penutup :

Guru memfasilitasi peserta didik membuat simpulan mengenai permainan senam irama , melakukan refleksi terhadap pembelajaran yang telah dilaksanakan, memberikan umpan balik penugasan, penilaian menyampaikan materi pembelajaran berikutnya dan menutup pelajaran dengan Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal <https://bit.ly/pembiasaan-akhir-smpn3jatisari>

C. PENILAIAN

| KD | Teknik | Indikator |
|--------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sikap (Spiritual+Sosial) | Pengamatan selama mengikuti PJJ | Ketepatan, ketekunan dan Tanggung jawab dalam mengerjakan/menjawab materi melalui WAG |
| Pengetahuan | Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup | Melalui Google Form peserta didik mengerjakan tugas untuk menjawab pertanyaan pilihan ganda/essay |
| Keterampilan | Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup | Tugas membuat laporan hasil kegiatannya dalam kehidupan sehari-hari di rumah yang dikirim melalui Google classroom / WA grup. |

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : 7/Ganjil
Materi Pokok : Aktivitas Air
Pertemuan Ke : 1 (satu)
Alokasi : 1 x Pertemuan (60 menit)
Tahun Pelajaran : 2020/2021
Kompetensi Dasar (KD) : 3.8. Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik. ***
4.8 spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik. ***

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui pembelajaran Daring peserta didik dapat :

1. memahami manfaat dari renang
2. memahami pengenalan air sebelum melakukan aktivitas air
3. memahami dan mempraktikkan berbagai macam permainan di air

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN PJJ

Pendahuluan :

Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal <https://bit.ly/pembiasaan-awal-smpn3jatisari> berisi konten do'a,asmaul husna, lagu kebangsaan, siswa mengisi absensi di link <https://bit.ly/ABSENONLINE-KELAS7>, kesiapan fisik dan non fisik, cakupan materi, tujuan dan teknik penilaian.

Kegiatan Inti :

1. Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas pengenalan air, meluncur, gerakan kaki, gerakan tangan, dan pernapasan dalam aktivitas renang Melalui link youtube <https://youtu.be/U4ASYdZrds> yang dikirim melalui Whatsapp Grup dan Buku paket PJOK Kelas 7 Masri'an, Aminarni, Dr.Trisyono (2016) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Penerbit Erlangga(Bab 2 (Hal. 240-248).

2. Peserta didik menjawab pertanyaan sesuai dengan tujuan pembelajaran melalui Google dokumen dengan materi:

- Pengertian aktivitas renang
- aktivitas pengenalan air, meluncur, gerakan kaki, gerakan tangan, dan pernapasan dalam aktivitas renang
- Peserta didik mengirim jawaban melalui Google Classroom (Tugas kelas)/WA grup.

Penutup :

Guru memfasilitasi peserta didik membuat simpulan mengenai permainan aktivitas renang , melakukan refleksi terhadap pembelajaran yang telah dilaksanakan, memberikan umpan balik penugasan, penilaian menyampaikan materi pembelajaran berikutnya dan menutup pelajaran dengan Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal <https://bit.ly/pembiasaan-akhir-smpn3jatisari>

C. PENILAIAN

| KD | Teknik | Indikator |
|--------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sikap (Spiritual+Sosial) | Pengamatan selama mengikuti PJJ | Ketepatan, ketekunan dan Tanggung jawab dalam mengerjakan/menjawab materi melalui WAG |
| Pengetahuan | Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup | Melalui Google Form peserta didik mengerjakan tugas untuk menjawab pertanyaan pilihan ganda/essay |
| Keterampilan | Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup | Tugas membuat laporan hasil kegiatannya dalam kehidupan sehari-hari di rumah yang dikirim melalui Google classroom / WA grup. |

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

| | |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mata Pelajaran | : PJOK |
| Kelas/Semester | : 7/Ganjil |
| Materi Pokok | : Perkembangan Tubuh Remaja |
| Pertemuan Ke | : 1 (satu) |
| Alokasi | : 1 x Pertemuan (60 menit) |
| Tahun Pelajaran | : 2020/2021 |
| Kompetensi Dasar (KD) | : 3.9. Memahami perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental. 4.9. Memaparkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental. |

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui pembelajaran Daring peserta didik dapat :

1. Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan perkembangan tubuh remaja dengan benar.
2. Mengkaji, mengemas, dan mempresentasikan perkembangan tubuh remaja dengan benar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN PJJ

Pendahuluan :

Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal <https://bit.ly/pembiasaan-awal-smpn3jatisari> berisi konten do'a,asmaul husna, lagu kebangsaan, siswa mengisi absensi di link <https://bit.ly/ABSENONLINE-KELAS7>, kesiapan fisik dan non fisik, cakupan materi, tujuan dan teknik penilaian.

Kegiatan Inti :

1. Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang pertumbuhan remaja, perkembangan remaja, factor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan fisik sekunder, dan factor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan mental dalam perkembangan remaja. Melalui link youtube <https://youtu.be/tHycZOZ-ORM> yang dikirim melalui Whatsapp Grup dan Buku paket PJOK Kelas 7 Masri'an, Aminarni, Dr.Trisyono (2016) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Penerbit Erlangga(Bab 2 (Hal. 253-262).
2. Peserta didik menjawab pertanyaan sesuai dengan tujuan pembelajaran melalui Google dokumen dengan materi:
 - Pengertian perkembangan remaja
 - materi tentang pertumbuhan remaja, perkembangan remaja, factor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan fisik sekunder, dan factor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan mental dalam perkembangan remaja
 - Peserta didik mengirim jawaban melalui Google Classroom (Tugas kelas)/WA grup.

Penutup :

Guru memfasilitasi peserta didik membuat simpulan mengenai perkembangan remaja , melakukan refleksi terhadap pembelajaran yang telah dilaksanakan, memberikan umpan balik penugasan, penilaian menyampaikan materi pembelajaran berikutnya dan menutup pelajaran dengan Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal <https://bit.ly/pembiasaan-akhir-smpn3jatisari>

C. PENILAIAN

| KD | Teknik | Indikator |
|--------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sikap (Spiritual+Sosial) | Pengamatan selama mengikuti PJJ | Ketepatan, ketekunan dan Tanggung jawab dalam mengerjakan/menjawab materi melalui WAG |
| Pengetahuan | Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup | Melalui Google Form peserta didik mengerjakan tugas untuk menjawab pertanyaan pilihan ganda/essay |
| Keterampilan | Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup | Tugas membuat laporan hasil kegiatannya dalam kehidupan sehari-hari di rumah yang dikirim melalui Google classroom / WA grup. |

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

| | |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mata Pelajaran | : PJOK |
| Kelas/Semester | : 7/Ganjil |
| Materi Pokok | : Pola Makan Sehat, Bergizi dan Seimbang |
| Pertemuan Ke | : 1 (satu) |
| Alokasi | : 1 x Pertemuan (60 menit) |
| Tahun Pelajaran | : 2020/2021 |
| Kompetensi Dasar (KD) | : 3.10. Memahami pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan. 4.10. Memaparkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan. |

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui pembelajaran Daring peserta didik dapat :

1. Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan makan sehat, bergizi dan seimbang dengan benar.
2. Mengkaji, mengemas, dan mempresentasikan pola makan sehat, bergizi dan seimbang dengan benar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN PJJ

| |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Pendahuluan :</p> <p>Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal https://bit.ly/pembiasaan-awal-smpn3jatisari berisi konten do'a,asmaul husna, lagu kebangsaan, siswa mengisi absensi di link https://bit.ly/ABSENONLINE-KELAS7, kesiapan fisik dan non fisik, cakupan materi, tujuan dan teknik penilaian.</p> |
| <p>Kegiatan Inti :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang pola makan sehat, gizi seimbang, pengaruh gizi makanan terhadap kesehatan. Dalam materi pola makan sehat, bergizi dan seimbang Melalui link youtube https://youtu.be/gJ7IMBrRr3Y yang dikirim melalui Whatshapp Grup dan Buku paket PJOK Kelas 7 Masri'an, Aminarni, Dr.Trisyono (2016) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Penerbit Erlangga(Bab 2 (Hal. 267-272). 2. Peserta didik menjawab pertanyaan sesuai dengan tujuan pembelajaran melalui Google dokumen dengan materi: <ul style="list-style-type: none"> • Pengertian pola makan sehat, bergizi dan seimbang • tentang pola makan sehat, gizi seimbang, pengaruh gizi makanan terhadap kesehatan. Dalam materi pola makan sehat, bergizi dan seimbang. • Peserta didik mengirim jawaban melalui Google Classroom (Tugas kelas)/WA grup. |
| <p>Penutup :</p> <p>Guru memfasilitasi peserta didik membuat simpulan mengenai permainan pola makan sehat, bergizi dan seimbang , melakukan refleksi terhadap pembelajaran yang telah dilaksanakan, memberikan umpan balik penugasan, penilaian menyampaikan materi pembelajaran berikutnya dan menutup pelajaran dengan Melalui WAG Kelas Guru menampilkan video link pembiasaan awal https://bit.ly/pembiasaan-akhir-smpn3jatisari</p> |

C. PENILAIAN

| KD | Teknik | Indikator |
|--------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sikap (Spiritual+Sosial) | Pengamatan selama mengikuti PJJ | Ketepatan, ketekunan dan Tanggung jawab dalam mengerjakan/menjawab materi melalui WAG |
| Pengetahuan | Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup | Melalui Google Form peserta didik mengerjakan tugas untuk menjawab pertanyaan pilihan ganda/essay |
| Keterampilan | Tes melalui Google form dan Whatshaapp Grup | Tugas membuat laporan hasil kegiatannya dalam kehidupan sehari-hari di rumah yang dikirim melalui Google classroom / WA grup. |