



No. KD	Bulan	Mgg	Tgl	Pertemuan	Materi	Satuan Acara Pengajaran	Ket	Model Belajar Literasi dan Sumber	
3.1 / 4.1	JULI	1				Libur		Muhajir, Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/MTs Kelas VII Kurikulum 2013, hal 15 - 29; Jakarta: PT. Yudhistira, 2016.	
		2				Libur			
		3	16	1		MPLS/ General meeting_ via google meet			
		4	20-24	2	Sepak bola 1	Google classroom, 3 teknik dasar menahan dan 3 teknik dasar menendang (tagihan1)	Soal PG 1-10 hal. 61-62 Soal essay 1-5 hal. 64		DARING_ google classroom Hal 1-15 Youtube: <a href="https://pjok.js2">https://pjok.js2</a>
		5	27-31	3		Google classroom, teknik dasar menggiring bola (tagihan 2)			Hal 16-23 Youtube: <a href="https://pjok.js2">https://pjok.js2</a>
	AGUSTUS	1	3-7	4		Google classroom, teknik dasar menyundul bola (tagihan 3)	Soal PG 1-10 hal. 61-62 Soal essay 1-5 hal. 64	Lembar aktivitas Siswa (LAS)	
		2	10-14	5		Google classroom, teknik dasar menimang bola (tagihan 4)		Task card	
		3	18-21	6		Google classroom , PH 1 (pengetahuan dan ketrampilan)_ google form: <a href="https://PH1_sepakbola_kelas7">https://PH1_sepakbola_kelas7</a>	PH.1		
		4	24-28	7	Pencak silat 1	Task card via Whattaps, pengetahuan umum, kuda-kuda, pukulan (tagihan 1)		LURING_Whattapp Hal 163-165 Hal 171-172	
		5							
3.4 / 4.4	SEPTEMBER	1	1-4	8		Task card via Whattaps, tangkisan, tendangan, peraturan silat (tagihan 2)		Hal 170-173	
		2	7-11	9		google form: <a href="https://PH2_silat_kelas7">https://PH2_silat_kelas7</a>	PH.2		
		3	14-18	10	Bola voli 1	Google classroom sebagai pengantar saja, passing bawah dan atas (tagihan 1)	Soal PG 11-20 Soal essay 5-10	KOMBINASI_daring (g-class) luring (WA) Hal 24-31	
		4	21-25			PTS (penilaian tengah semester)			
		5	28-2	11		Task card service bawah dan service atas		Hal 32-36	
3.1 / 4.1	OKTOBER	1	5-9	12		Task card block		Task card	
		2	12-16	13		PH 3 (pengetahuan dan ketrampilan)_google form: <a href="https://PH3_bolavoli_kelas7">https://PH3_bolavoli_kelas7</a>	PH.3		
		3	19-23	14	Kebugaran jasmani	Pengertian, manfaat dan komponennya Macam-macam latihan komponen kebugaran jasmani <i>kebugaran jasmani pada masa covid-19</i>		LURING_whatapp dan g-form BAB 5_Hal 187-210	
		4	26-30	15		Latihan komponen kekuatan dan daya tahan (otot perut, lengan, tungkai dan punggung)			
		5							
3.7 / 4.7	NOPEMBER	1	2-6	16		Latihan komponen kelenturan (peregangan statis dan peregangan dinamis) Membuat urutan pemanasan dengan komponen latihan kelenturan			
		2	9-13	17		Literasi digital pada link: <a href="https://p250pjok.blogspot.com">p250pjok.blogspot.com</a> Membuat video urutan latihan untuk pemanasan olahraga	PH.4		
		3	16-20	18	Pola makan seimbang	Google classroom, Pola makan sehat, Zat gizi makanan unsur, fungsi dan sumber Pengaruh makanan seimbang terhadap kesehatan pada masa pandemic covid-19		DARING_ google classroom Hal 288-305 (link: <a href="https://youtube.ruangguru Bimbel online_https://youtu.be/8WQHKD8-ooC">youtube.ruangguru Bimbel online_https://youtu.be/8WQHKD8-ooC</a> )	
		4	23-27	19		Pengaruh gizi pada masa covid-19 5 Syarat jajanan sehat dan 5 kunci keamanan saat membeli Identifikasi makanan		Task card, Youtube: <a href="https://pjok.js2">https://pjok.js2</a> (link: <a href="https://youtube:ini budi_https://youtu.be/M6vq2CMU">youtube:ini budi_https://youtu.be/M6vq2CMU</a> )	
		5							
3.10 / 4.10	DESEMBER	1	1-4	20		Google classroom, PH 5 (pengetahuan dan ketrampilan)_ g- form: <a href="https://bit.ly/PH5_kesehatan_kelas7">https://bit.ly/PH5_kesehatan_kelas7</a>	PH.5		
		2	7-11			PAS (penilaian akhir semester)			
		3							
		4							
		5							

Kegiatan semester 1	Jumlah	Keterangan	ROLE KEGIATAN BELAJAR MASA PANDEMI COVID-19
Banyak pertemuan	20	Jumlah	1. Pelaksanaan pembelajaran (PTM) dan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) di atur mengikuti Jadwal dan instruksi sekolah tergantung kesiapan sekolah dan kondisi pandemic di wilayah siswa dan lingkungan sekolah. 2. Materi belajar PTM dan PJJ pada dasarnya sama 3. Keselamatan dan kesehatan lahir bathin siswa dan guru lebih diutamakan dalam pelaksanaan program.
Banyak tagihan/tugas	11	Sepak bola Pencak silat Bola voli Kebugaran Pola makan seimbang	
Banyak penilaian harian	5		
Penilaian Tengah Semester	1	Dijadwalkan sekolah	
Penilaian Akhir semester	1	Dijadwalkan sekolah	

Memeriksa dan Menyetujui  
Pit. Kepala SMP Negeri 250 Jakarta

Jakarta , 20 Juli 2020.  
Guru Mata Pelajaran

Drs. Setiabudi, M.Pd. M.Si.  
NIP. 1963103119931003

Dwi PA  
NIP. 196903291998021002

PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN KELAS VII										
MATERI PJJ SEMESTER 1 Selama masa darurat covid-19					JULI – DESEMBER 2020					
NAMA SISWA :					KELAS :					
No. KD	Bulan	Mgg	Tgl	Pertemuan	Materi	Satuan Acara Pengajaran	Ket	Model Belajar Literasi dan Sumber		
3.1 / 4.1	JULI	1				Libur		Muhajir, Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/MTs Kelas VII Kurikulum 2013, hal 15 - 29; Jakarta: PT. Yudhistira, 2016.		
		2				Libur				
		3	16	1		MPLS/ General meeting via google meet				
		4	20-24	2	Sepak bola 1	Google classroom, 3 teknik dasar menahan dan 3 teknik dasar menendang (tagihan1)	Soal PG 1-10 hal. 61-62 Soal essay 1-5 hal. 64	DARING google classroom Hal 1-15 Youtube: <a href="https://pjok_js2">https://pjok_js2</a>		
		5	27-31	3		Google classroom, teknik dasar menggiring bola (tagihan 2)		Hal 16-23 Youtube: <a href="https://pjok_js2">https://pjok_js2</a>		
	1	3-7	4		Google classroom, teknik dasar menyundul bola (tagihan 3)	Lembar aktivitas Siswa (LAS)				
	2	10-14	5		Google classroom, teknik dasar menimang bola (tagihan 4)	Task card				
	3	18-21	6		Google classroom , PH 1 (pengetahuan dan ketrampilan) google form: <a href="https://PH1_sepakbola_kelas7">https://PH1_sepakbola_kelas7</a>	PH.1				
	3.4 / 4.4	AGUSTUS	4	24-28	7	Pencak silat 1	Task card via Whattaps, pengetahuan umum, kuda-kuda, pukulan (tagihan 1)		LURING Whattapp Hal 163-165 Hal 171-172	
			5							
1			1-4	8		Task card via Whattaps, tangkisan, tendangan, peraturan silat (tagihan 2)		Hal 170-173		
2			7-11	9		google form: <a href="https://PH2_silat_kelas7">https://PH2_silat_kelas7</a>	PH.2			
3			14-18	10	Bola voli 1	Google classroom sebagai pengantar saja, passing bawah dan atas (tagihan 1)	Soal PG 11-20 Soal essay 5-10	KOMBINASI daring (g-class) luring (WA) Hal 24-31		
4	21-25			PTS (penilaian tengah semester)						
5	28-2	11		Task card service bawah dan service atas	Hal 32-36					
1	5-9	12		Task card block	Task card					
2	12-16	13		PH 3 (pengetahuan dan ketrampilan) google form: <a href="https://PH3_bolavoli_kelas7">https://PH3_bolavoli_kelas7</a>	PH.3					
3.5 / 4.5	OKTOBER	3	19-23	14	Kebugaran jasmani	Pengertian, manfaat dan komponennya Macam-macam latihan komponen kebugaran jasmani <i>kebugaran jasmani pada masa covid-19</i>		LURING whatapp dan g-form BAB 5 Hal 187-210		
		4	26-30	15		Latihan komponen kekuatan dan daya tahan (otot perut, lengan, tungkai dan punggung)				
		5								
		1	2-6	16		Latihan komponen kelenturan (peregangan statis dan peregangan dinamis) Membuat urutan pemanasan dengan komponen latihan kelenturan				
		2	9-13	17		Literasi digital pada link: <a href="https://p250pjok.blogspot.com">p250pjok.blogspot.com</a> Membuat video urutan latihan untuk pemanasan olahraga	PH.4			
3.7 / 4.7	NOPEMBER	3	16-20	18	Pola makan seimbang	Google classroom, Pola makan sehat, Zat gizi makanan unsur, fungsi dan sumber Pengaruh makanan seimbang terhadap kesehatan pada masa pandemic covid-19		DARING google classroom Hal 288-305 (link: <a href="https://youtube.ruangguru">youtube.ruangguru</a> Bimbel online <a href="https://youtu.be/8WQHKD8-oc">https://youtu.be/8WQHKD8-oc</a> )		
		4	23-27	19		Pengaruh gizi pada masa covid-19 5 Syarat jajanan sehat dan 5 kunci keamanan saat membeli Identifikasi makanan		Task card, Youtube: <a href="https://pjok_js2">https://pjok_js2</a> (link: <a href="https://youtube.in">youtube.in</a> budi <a href="https://youtu.be/M6vq2CMU">https://youtu.be/M6vq2CMU</a> )		
		5								
		1	1-4	20		Google classroom, PH 5 (pengetahuan dan ketrampilan)_g- form: <a href="https://bit.ly/PH5_kesehatan_kelas7">https://bit.ly/PH5_kesehatan_kelas7</a>	PH.5			
		2	7-11			PAS (penilaian akhir semester)				
3.10 / 4.10	DESEMBER	3								
		4								
		5								

#### Nilai PJOK semester 2

Pengetahuan								Ketrampilan					
P1	P2	P3	P4	P5	PTS	UKK	Raport	K1	K2	K3	K4	K5	Raport

#### Untuk diperhatikan:

1. Disiplin tetap yang utama dan saling mengingatkan budaya sopan santun.
2. Tetap jalan kan protocol kesehatan, jangan tinggalkan ibadah dan berdoa
3. Ini semester istimewa, siapkan segalanya dengan baik
4. Perhatikan absensimu, tetapkan ....JUJUR, SPORTIF, PANTANG MENYERAH

**PEMETAAN MATERI DAN PENILAIAN  
SMP NEGERI 250 JAKARTA**

- MATA PELAJARAN : PENDIDIKAN JASMANI OLARHAGA DAN KESEHATAN  
 KELAS/SEMESTER : VII / 1 (Dalam massa PSBB\_melalui PJJ)  
 TAHUN : 2020/2021  
 NAMA GURU : DWI PRASETYO ADI  
 KOMPETENSI INTI : 1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya  
 2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, dan percaya diri dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.  
 3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.  
 4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Smt 1	KODE	Waktu	Sikap			Pengt			Ketrp				
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
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.*)	Sepakbola: • Menendang/ mengumpan • Menghentikan bola • Menggiring • Menyundul bola • Melempar ke dalam	Sepakbola 1	15		x		x				x			
	Bolavoli: • Passing bawah/ atas • Servis bawah/ atas • Smash/spike • Block/ bendungan	Bola voli 1	15				x					x		
	Bolabasket: • Melempar bola • Menangkap bola • Menggiring bola	Bola basket 1												
3.4 Memahami gerak spesifik seni beladiri. **) 4.4 Mempraktikkan gerak spesifik seni beladiri.**)	Beladiri: • Kuda-kuda • Pukulan, Tendangan • Tangkisan, Elakan, Hindaran	Silat 1	9				x				x			
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	Latihan dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan: • Komposisi tubuh • Daya tahan jantung dan paru-paru/ <i>cardivascular</i> • Pengukuran kebugaran jasmani • Daya tahan otot • Kelenturan • Kekuatan	Kebugaran 1	12				x				x			
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	• Pola makan sehat • Zat gizi makanan • Gizi seimbang • Pengaruh zat gizi maknan terhadap kesehatan		9	x			x					x		
General Meeting			3											
PTS			3											
PAS			3											
Jumlah			66	1	1		6				3	3		
<p><i>NB: Sehubungan dengan darurat belajar pada masa PSBB_melalui PJJ                  Maka disimpulkan karena faktor bahaya bila dilakukan tanpa pengawasan                  KD (3.6/4.6 dan 3.8/4.8) tidak dilaksanakan.                  Akan dilaksanakan apabila siswa sudah dapat hadir ke sekolah.</i></p>														
Keterangan Penilaian										Diperiksa : 2020				
1	Self assesment	6	Penugasan	Tanggapan/saran:										
2	peer assesment	7	Unjuk kerja											
3	Jurnal (observation)	8	Produk											
4	Tertulis	9	Proyek											
5	Lisan	10	Portofolio											





PERHITUNGAN KRITERIA KETUNTASAN MINIMAL (KKM)

SMP NEGERI 250 JAKARTA

TAHUN PELAJARAN 2020/2021

MATA PELAJARAN : PENJASORKES (PENGETAHUAN DAN KETRAMPILAN)

KELAS/SEMESTER : VII / 1

Nama Guru

Dwi Prasetyo Adi

No. SK/KD	Standar Kompetensi/Kompetensi Dasar/Indikator		Kompek sitas	In take	sarana pdukung	Jum lah	Re rata
3.1	Memahami / Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai						
4.1	permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. *)						
	Sepakbola 1	15	60	70	90	220	73
	Bola voli 1	15	50	70	100	220	73
	Bola basket 1						
3.4	Memahami / Mempraktikkan gerak spesifik seni beladiri. **)	6	50	80	90	220	73
4.4	Silat 1						
3.5	Memahami / Mempraktikkan konsep latihan peningkatan	6	70	80	80	230	77
4.5	derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan						
	(daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh dan						
	kelenturan) dan pengukuran hasilnya						
	· Komposisi tubuh						
	· Daya tahan jantung dan paru-paru/ <i>cardiovascular</i>						
	· Pengukuran kebugaran jasmani						
	· BB ideal						
3.7	Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk	6	70	70	80	220	73
4.7	rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti						
	irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk						
	gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama						
3.10	Memahami / Memaparkan pola makan sehat, bergizi	9	70	80	85	235	78
4.10	dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan						
	Jumlah		370	450	525	1345	448,33
	Rata-rata		61,7	75,0	87,5	224,2	74,7

smt 1 74,7  
smt 2 74,7  
KKM  
akhir 75

Jakarta, 20 Juli 2020  
Guru Mata Pelajaran PENJASORKES

Dwi Prasetyo Adi  
NIP. 196929031998021002

pogram KKM\_kelas7\_2020-2021\_dwiPA