



Lesson Plan No.	16 dan 17 (luring)	Year	2020-2021
Aspect	Ritmik Activity	Class/Semester	VII – 1
Subject Matter	Gerak berirama	Month/Part	2-6 Nopember 2020 9-13 Nopember 2020
Time	6 JP (2 meetings)	Meeting to-	16 dan 17
KD Pengetahuan	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.	KD Keterampilan	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. Knowledge Competence Setelah akhir pelajaran diharapkan peserta didik dapat memahami dan mempraktikkan macam-macam gerak langkah dan ayunan dalam gerak irama, dengan indikator keberhasilan sebagai berikut:			
Pengetahuan		Ketrampilan	
3.7.1	Mengidentifikasi berbagai variasi dan kombinasi rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama dengan baik dan benar.	4.7.1	Melakukan berbagai variasi dan kombinasi rangkaian langkah dan ayunan lengan dengan baik dan benar.
3.7.2	Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi dan kombinasi rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dengan baik dan benar.	4.7.2	Melakukan berbagai variasi dan kombinasi rangkaian langkah dan ayunan lengan sederhana mengikuti irama musik dengan koordinasi gerak yang baik dengan menekankan pada nilai-nilai disiplin, sportifitas, tanggung jawab, dan kerja sama.
B. Material		Metode	Model : UKJ Metode : Diskusi, demonstrasi dan latihan terbimbing
Pertemuan Kesatu Variasi dan kombinasi rangkaian gerakan langkah kaki a. (langkah biasa) c. (langkah tiga) b. (langkah rapat) d. (langkah ganti)		Alat/bahan	Tape recorder
Pertemuan Kedua 1. Variasi dan kombinasirangkaian gerakan ayunan lengan (ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan) 2. lengan (ayunan dua lengan ke belakang dan ke depan) 3. (ayunan lengan silang dan rentang) 4. (ayunan satu lengan melingkar di atas kepala)		Sumber	Muhajir, Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/MTs Kelas VII Kurikulum 2013, hal 229-248; Bogor: PT. Yudhistira, 2016.
C. Learning Step			
			Meet- 1
Uraian			Character
Kegiatan Belajar	1. Guru mengirimkan LAS ke WA grup Home Learning sekolah 2. Memberi pesan untuk berdoa dan tetap bersemangat 3. Siswa melalui lembar LAS yang diberikan guru melakukan kegiatan belajar dengan scenario: 4. Membaca buku paket tentang macam-macam langkah dan ayunan (BAB 7_hal. 229 – 246) 5. Melakukan latihan mandiri tentang macam-macam langkah dan ayunan 6. Siswa memfoto (1 foto) gambar saat siswa sedang melakukan latihan dan mengirimkannya kepada guru via WA 7. Menerima hasil tagihan siswa yang masuk dan memasukkan ke nilai tugas		Religius Motivation Independent Creative
			Meet-2
Uraian			Character
Kegiatan Belajar	1. Guru mengirimkan LAS ke WA grup Home Learning sekolah 2. Memberi pesan untuk berdoa dan tetap menjaga kesehatan 3. Siswa mengerjakan PH dengan soal pada buku paket hal. 247 – 248 (PG 10 dan Essay 1-10_jawabannya saja) 4. Siswa membuat video singkat durasi maksimal 2 menit (siswa melakukan 4 macam langkah dan 4 macam ayunan tangan) 5. Siswa mengirimkan Foto hasil tugas dan video nya, ke WA guru		Religius Motivation Independent Creative
D. Evaluation			
Ranah	Techniques	Form	Time
Attitude	Observation	Journal	During learning
Knowledge	Written	Multy	Meet-2
Skill	Perfoment	Assegnment skills	Meet-1
Character	Observation	Indirect teaching	During learning
Check and approve Headmaster SMPN 250 Jakarta Drs. Setiabudi, M.Pd. M.Si. NIP. 196310301993031003		Jakarta , Juli 2020. Teacher Dwi PA NIP. 196903291998021002	

Lembar Aktivitas Siswa Luar Jaringan (Luring)	Lembar Aktivitas Siswa Luar Jaringan (Luring)
2 - 6 Nopember 2020 (kelas 7 sesuai jadwal masing2)	9 - 13 Nopember 2020 (kelas 7 sesuai jadwal masing2)
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN KEGIATAN BELAJAR SISWA DI RUMAH	PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN KEGIATAN BELAJAR SISWA DI RUMAH
1. Berdoalah sebelum dan setelah kalian belajar, saya berharap kalian dan keluarga seluruhnya sehat. Aamii. 2. Kalian harus benar-benar jujur melakukan kegiatan belajar ini dengan waktu 60 menit/1jam. 3. Bacalah buku paket tentang macam-macam langkah dan ayunan (BAB 7_hal. 229 – 246) seluruhnya dan pahami apa yang kalian baca, setelah itu 4. Lakukan latihan gerakan macam-macam langkah dan ayunan tadi berulang-ulang sampai kalian paham dan hafal gerakannya dan bagaimana cara melakukannya. 5. Mintalah dengan sopan seorang anggota keluarga mu memfoto kamu saat kamu sedang melakukan latihan gerakan tadi. 6. Setelah selesai belajar, segera kirimkan foto mu tadi ke guru PJOK mu via WA 7. Foto yang kalian kirimkan akan saya masukkan sebagai bagian dari nilai tugas PJOK mu 8. Terima kasih telah melakukan kegiatan belajar PJOK pada kali ini, tetap ikuti protap kesehatan, salam Olahraga. 9. PJOK jujur, sportif, luar biasa.	1. Berdoalah sebelum dan setelah kalian belajar, saya berharap kalian dan keluarga seluruhnya sehat. Aamii. 2. Kalian harus benar-benar jujur melakukan kegiatan belajar ini dengan waktu 60 menit/1jam. 3. Jawablah pertanyaan PG 10 dan Essay 5 pada buku paket PJOK hal. 247 – 248, kerjakan di buku tulis mu.(jawabannya saja) 4. Terima kasih para pembelajar kalian luar biasa_kemudian buatlah video singkat durasi maksimal 2 menit, berisi tentang kalian yang sedang melakukan gerakan 4 macam langkah dan 4 macam ayunan seperti pada materi di buku paket yang kemarin sudah kalian hafalkan. 5. Mintalah dengan sopan seorang anggota keluarga mu membantu kamu membuat video singkat saat kamu sedang melakukan latihan gerakan senam irama. 6. Setelah selesai semua, segera kirimkan foto hasil tugasmu dan video singkat mu tadi ke guru PJOK mu via WA 7. Foto dan video yang kalian kirimkan akan saya masukkan sebagai nilai Penilaian Harian (PH) ke-5 dari nilai tugas PJOK mu 8. Terima kasih telah melakukan kegiatan belajar PJOK pada kali ini, tetap ikuti protap kesehatan, salam Olahraga. 9. PJOK jujur, sportif, luar biasa.



LAMPIRAN 1

Penilaian Pengetahuan

Kisi-kisi Tes Tulis

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VII / 1
 Materi Pokok : Aktivitas Gerak Berirama

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk soal	Jumlah soal
1.	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.	Variasi dan kombinasi rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.	1. Mengidentifikasi berbagai variasi dan kombinasi rangkaian langkah mengikuti irama (ketukan). 2. Mengidentifikasi berbagai variasi dan kombinasi rangkaian ayunan lengan mengikuti irama (ketukan). 3. Menjelaskan berbagai variasi dan kombinasi rangkaian langkah mengikuti irama (ketukan). 4. Menjelaskan berbagai variasi dan kombinasi rangkaian ayunan lengan mengikuti irama (ketukan). 5. Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi dan kombinasi rangkaian langkah mengikuti irama (ketukan). 6. Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi dan kombinasi rangkaian ayunan lengan mengikuti irama (ketukan).	PG	2

Contoh Butir Soal:

Butir-butir soal Pilihan Berganda dapat diambil pada, Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, Muhajir, SMP/MTs Kelas VII Kurikulum 2013, ha.1247 - 248; Bogor: PT. Yudhistira, 2016.

LAMPIRAN 2

Penilaian Keterampilan

Kisi-kisi Penilaian Kinerja

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator	Teknik Penilaian
1.	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.	Variasi dan kombinasi rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.	Melakukan berbagai variasi dan kombinasi rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama secara individual, berpasangan atau berkelompok.	Unjuk kerja
2.	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.	Variasi dan kombinasi rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.	Melakukan berbagai variasi dan kombinasi rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama sesuai hasil analisis untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik secara individual, berpasangan atau berkelompok dalam bentuk rangkaian yang sederhana dengan menekankan pada nilai-nilai disiplin, sportifitas, tanggung jawab, dan kerja sama.	Unjuk kerja

Tes Kinerja Aktivitas Gerak berirama

- Butir Tes
Lakukan gerakan macam-macam langkah dan ayunan sesuai perintah.
- Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

No	Gerakan	Skor tertinggi	Skor pelaku tes	Nilai akhir
1	(langkah biasa) dilakukan dengan baik dan benar	10		nilai akhir adalah jumlah seluruh skor.
2	(langkah tiga) dilakukan dengan baik dan benar	10		
3	(langkah rapat) dilakukan dengan baik dan benar	10		
4	(langkah ganti) dilakukan dengan baik dan benar	10		
5	(ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan)	10		
6	lengan (ayunan dua lengan ke belakang dan ke depan)	10		
7	(ayunan lengan silang dan rentang)	10		
8	(ayunan satu lengan melingkar di atas kepala)	10		
9	Melakukan kombinasi langkah biasa dan ayunan satu lengan ke depan dan belakang dengan baik dan benar.	10		
10	Melakukan kombinasi langkah tiga dan ayunan dua lengan ke depan dengan baik dan benar	10		
	Jumlah skor			

Check and approve
 Headmaster SMPN 250 Jakarta

Jakarta , Juli 2020.
 Teacher

Drs. Setiabudi, M.Pd. M.Si.
 NIP. 196310301993031003

Dwi PA
 NIP. 196903291998021002