

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

SEKOLAH	SMPN 250 Jakarta	KD PENGETAHUAN	KD KETRAMPILAN
NAMA GURU email		3.1 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional
MATA PELAJARAN	PJOK	ASPEK	BOLA BESAR
KELAS / SEMESTER	IX / 1	MATERI POKOK	SEPAK BOLA
PERTEMUAN 1		Metode	G-meet/G-classroom,diskusi, tugas
TUJUAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	MATERI	PENILAIAN
<ol style="list-style-type: none"> Dapat menjelaskan Pengertian variasi dan kombinasi Dapat menjelaskan Nama posisi pemain sepak bola Dapat menjelaskan Pola pertahanan dalam sepak bola Dapat menjelaskan Pola penyerangan dalam sepak bola 	<ol style="list-style-type: none"> Memberi pengumuman tentang pelaksanaan pembelajaran melalui g-meet Memberi penjelasan tentang g-classroom Mempelari pengertian variasi/kombinasi teknik dasar, posisi pemain sepakbola dan pola-pola pertahanan/penyerangan. Memberi tugas Menutup dengan refleksi, motivasi untuk sehat dan semangat mengikuti PJJ. 	<p align="center">PENGUMUMAN PJOK KLS IX PEMBELAJARAN ONLINE DENGAN G-meet</p> <p>Pengumuman penting. Besok sesuai jadwal belajar kita akan belajar online selama 30 menit, dengan ketentuan sbb:</p> <ol style="list-style-type: none"> Pastikan koneksi internet stabil Sediakan buku tulis/pulpen Absen dilakukan setiap belajar Materi 1 tentang G-classroom Materi 2 tentang sepak bola Tanya jawab Di akhir belajar diberikan tugas individu 	<p>Sikap: Jurnal</p> <p>Pengetahuan: Tertulis Tugas</p> <p>Ketrampilan: Praktik membuka G_classroom</p>
PERTEMUAN 2		Metode	G-classroom, diskusi, penugasan
<ol style="list-style-type: none"> Dapat menjelaskan Latihan variasi/kombinasi 2 teknik dasar menahan bola dan passing ((bola datar dan melambung) Dapat membuat contoh latihan kombinasi kreasi sendiri 	<ul style="list-style-type: none"> Mencek kesiapan kelas online dan materi Mengabsen, berdoa Siswa membaca materi 10 mnt Siswa menyimak video 5 menit Diskusi melalui konten forum Menyampaikan tugas gerak 30 menit, mengingatkan untuk jujur. Menutup dengan refleksi dan berdoa. Menerima hasil tugas siswa, memasukkan dalam buku nilai 	<ul style="list-style-type: none"> Selanjutnya siapkan bola sepak/sejenisnya/seadanya yang bisa kamu gunakan. dan lakukanlah: <ol style="list-style-type: none"> menahan bola dilanjutkan memandang dengan kaki bagian dalam/luar/punggung kaki lakukan variasi menendang bola datar dan melambung lakukan varisasi menahan bola dengan telapak, kaki bagian dalam/luar lakukan kombinasi menahan dan menendang bola Tugas: Buatlah 1 contoh latihan kombinasi 2 teknik dasar kreasi mu sendiri, kerjakan pada konten tugas. Tugas mu selesaikan sebelum jam 13.00 WIB 	<p>Sikap: Jurnal</p> <p>Pengetahuan: Tertulis Tugas</p> <p>Ketrampilan: Membuat 1 contoh latihan kombinasi 2 teknik dasar</p>
PERTEMUAN 3		Metode	G-classroom, diskusi, penugasan
<ol style="list-style-type: none"> Dapat menjelaskan latihan variasi/kombinasi 3 teknik dasar menahan, menggiring dan passing Dapat membuat contoh latihan kombinasi kreasi sendiri 	<ul style="list-style-type: none"> Mencek kesiapan kelas online dan materi Mengabsen, berdoa Siswa membaca materi 10 mnt Siswa menyimak video 5 menit Diskusi melalui konten forum Menyampaikan tugas gerak 30 menit, mengingatkan untuk jujur. Menutup dengan refleksi dan berdoa. Menerima hasil tugas siswa, memasukkan dalam buku nilai 	<ul style="list-style-type: none"> Selanjutnya siapkan bola sepak/sejenisnya/seadanya yang bisa kamu gunakan. dan lakukanlah: <ol style="list-style-type: none"> lakukan menggiring bola lurus lakukan variasi menggiring bola zig zag lakukan variasi/kombinasi menahan bola, menggiring dan menendang bola. Tugas: Buatlah 1 contoh latihan kombinasi 3 teknik dasar kreasi mu sendiri, kerjakan pada konten tugas. Tugas mu selesaikan sebelum jam 13.00 WIB 	<p>Sikap: Jurnal</p> <p>Pengetahuan: Tertulis Tugas</p> <p>Ketrampilan: Membuat 1 contoh latihan kombinasi 3 teknik dasar</p>
PERTEMUAN 4		Metode	G-classroom, diskusi, penugasan
<ol style="list-style-type: none"> Dapat menjelaskan latihan variasi/kombinasi 3 teknik dasar sepak bola Dapat membuat contoh latihan kombinasi kreasi sendiri 	<ul style="list-style-type: none"> Mencek kesiapan kelas online dan materi Mengabsen, berdoa Siswa membaca materi 10 mnt Siswa menyimak video 5 menit Diskusi melalui konten forum Menyampaikan tugas PH untuk diselesaikan dan mengingatkan untuk jujur. Menutup dengan refleksi dan berdoa. Menerima hasil tugas siswa, memasukkan dalam buku nilai 	<ol style="list-style-type: none"> Menyelesaikan soal PH melalui G-form Membuat video durasi maksimal 1 mnt, tentang kreasi latihan kombinasi 3 teknik dasar yang di buat minggu lalu. tugas mu selesaikan sebelum jam 13.00 WIB 	<p>Sikap: Jurnal</p> <p>Pengetahuan: Tertulis online</p> <p>Ketrampilan: Membuat video singkat</p>
Sumber	Kemendikbud RI, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan kelas IX, edisi revisi 2018, cetakan ke-2. Puskur, Balitbang, tahun 2018		

Mengetahui
Kepala SMP

Jakarta,
Guru PJOK

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

SEKOLAH	SMPN 250 Jakarta	KD PENGETAHUAN	KD KETRAMPILAN
NAMA GURU email		3.1 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional
MATA PELAJARAN	PJOK	ASPEK	BOLA BESAR
KELAS / SEMESTER	IX / 1	MATERI POKOK	BOLA VOLI

PERTEMUAN 1 Metode | G-classroom, diskusi, penugasan

TOPIK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	MATERI	PENILAIAN
<p>TUJUAN</p> <p>1. Dapat menjelaskan Pengertian variasi dan kombinasi</p> <p>2. Dapat menjelaskan Nama posisi pemain bola voli</p> <p>3. Dapat menjelaskan Pola pertahanan dalam bola voli</p> <p>4. Dapat menjelaskan Pola penyerangan dalam bola voli</p>	<p>1. Mencek kesiapan kelas online dan materi</p> <p>2. Mengabsen, berdoa</p> <p>3. Mempelajari pengertian variasi/kombinasi teknik dasar, posisi pemain bola voli dan pola-pola pertahanan/penyerangan.</p> <p>4. Memberi tugas</p> <p>5. Menutup dengan refleksi, motivasi untuk sehat dan semangat mengikuti PJJ.</p>	<p align="center">PENGUMUMAN PJOK KLS IX PEMBELAJARAN ONLINE LANJUTAN</p> <p>Pengumuman penting. Besok sesuai jadwal belajar kita akan belajar online selama 30 menit, dengan ketentuan sbb:</p> <ol style="list-style-type: none"> Materi kita BOLA VOLI Aturan sesuai dengan yang lalu Pastikan koneksi internet stabil Sediakan buku tulis/pulpen Absen dilakukan setiap belajar Di akhir belajar diberikan tugas individu 	<p>Sikap: Jurnal</p> <p>Pengetahuan: Tertulis Tugas</p> <p>Ketrampilan: Gambar posisi pemain voli</p>

PERTEMUAN 2 Metode | G-classroom, diskusi, penugasan

<p>1. Dapat menjelaskan Latihan variasi/kombinasi 2 teknik dasar passing bawah dan passing atas</p> <p>2. Dapat membuat contoh latihan kombinasi kreasi sendiri</p>	<ul style="list-style-type: none"> o Mencek kesiapan kelas online dan materi o Mengabsen, berdoa o Siswa membaca materi 10 mnt o Siswa menyimak video 5 menit o Diskusi melalui konten forum o Menyampaikan tugas gerak 30 menit, mengingatkan untuk jujur. o Menutup dengan refleksi dan berdoa. o Menerima hasil tugas siswa, memasukkan dalam buku nilai 	<p>o Selanjutnya siapkan bola voli/sejenisnya/seadanya yang bisa kamu gunakan. dan lakukanlah:</p> <ol style="list-style-type: none"> Variasi passing bawah dan atas dengan pantulan rendah/tinggi kombinasi passing bawah di lanjutkan passing atas kombinasi passing bawah/atas dilanjutkan smash Latihan kombinasi berpasangan. <p>o Tugas: Buatlah 1 contoh latihan kombinasi 2 teknik dasar kreasi mu sendiri, kerjakan pada konten tugas.</p> <p>o Tugas mu selesaikan sebelum jam 13.00 WIB</p>	<p>Sikap: Jurnal</p> <p>Pengetahuan: Tertulis Tugas</p> <p>Ketrampilan: Membuat 1 contoh latihan kombinasi 2 teknik dasar</p>
---	---	--	---

PERTEMUAN 3 Metode | G-classroom, diskusi, penugasan

<p>1. Dapat menjelaskan latihan variasi/kombinasi 3 teknik dasar passing atas, passing bawah dan smash</p> <p>2. Dapat membuat 1 contoh latihan kombinasi kreasi sendiri</p>	<ul style="list-style-type: none"> o Mencek kesiapan kelas online dan materi o Mengabsen, berdoa o Siswa membaca materi 10 mnt o Siswa menyimak video 5 menit o Diskusi melalui konten forum o Menyampaikan tugas gerak 30 menit, mengingatkan untuk jujur. o Menutup dengan refleksi dan berdoa. o Menerima hasil tugas siswa, memasukkan dalam buku nilai 	<p>o Selanjutnya siapkan bola sepak/sejenisnya/seadanya yang bisa kamu gunakan. dan lakukanlah:</p> <ol style="list-style-type: none"> lakukan variasi passing bawah tinggi dan rendah lakukan variasi smash menukik dan datar lakukan variasi/kombinasi passing bawah, passing atas dilanjutkan smash. <p>o Tugas: Buatlah 1 contoh latihan kombinasi 3 teknik dasar kreasi mu sendiri, kerjakan pada konten tugas.</p> <p>o Tugas mu selesaikan sebelum jam 13.00 WIB</p>	<p>Sikap: Jurnal</p> <p>Pengetahuan: Tertulis Tugas</p> <p>Ketrampilan: Membuat 1 contoh latihan kombinasi 3 teknik dasar</p>
--	---	--	---

PERTEMUAN 4 Metode | G-classroom, diskusi, penugasan

<p>1. Dapat menjelaskan latihan variasi/kombinasi 3 teknik dasar bola voli.</p> <p>2. Dapat membuat contoh latihan variasi dan kombinasi 3 teknik dasar kreasi sendiri</p>	<ul style="list-style-type: none"> o Mencek kesiapan kelas online dan materi o Mengabsen, berdoa o Siswa membaca materi 10 mnt o Siswa menyimak video 5 menit o Diskusi melalui konten forum o Menyampaikan tugas PH pengetahuan dan ketrampilan dan mengingatkan untuk jujur. o Menutup dengan refleksi dan berdoa. o Menerima hasil tugas siswa, memasukkan dalam buku nilai 	<ol style="list-style-type: none"> Menyelesaikan soal PH melalui G-form Membuat video durasi maksimal 1 mnt, tentang kreasi latihan kombinasi 3 teknik dasar yang di buat minggu lalu. tugas mu selesaikan sebelum jam 13.00 WIB 	<p>Sikap: Jurnal</p> <p>Pengetahuan: Tertulis online</p> <p>Ketrampilan: Membuat video singkat</p>
--	--	---	--

Sumber | Kemendikbud RI, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan kelas IX, edisi revisi 2018, cetakan ke-2. Puskur, Balitbang, tahun 2018

Mengetahui
Kepala SMP

Jakarta,
Guru PJOK

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

SEKOLAH	SMPN 250 Jakarta	KD PENGETAHUAN	KD KETRAMPILAN
NAMA GURU		3.4 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri **)	4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri **)
email			
MATA PELAJARAN	PJOK	ASPEK	BELA DIRI
KELAS / SEMESTER	IX / 1	MATERI POKOK	PENCAK SILAT

PERTEMUAN 1 Metode | Whatsapp, diskusi, penugasan

TUJUAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	MATERI	PENILAIAN
<ol style="list-style-type: none"> Menjelaskan pengertian gerak dasar pencak silat Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi jurus rangkaian tunggal Dapat melakukan 5 jurus rangkaian tunggal 	<ol style="list-style-type: none"> Memberi pengumuman jadwal belajar online kepada ketua kelas melalui WA grup Home Learning sekolah. Masuk ke grup WA siswa kelas diajar Menyampaikan aturan dan cara penggunaan whatsapp sebagai media belajar dan media penilaian. Melakukan absensi Menyampaikan materi literasi digital (bacaan dan video) Diskusi dan tanya jawab Menyampaikan tugas gerak (30 menit) dan mengingatkan siswa untuk jujur melakukannya. Menutup pelajaran dan berdoa. Menunggu hasil tugas siswa yg dikirim dalam grup WA siswa Mengumpulkan tugas siswa dan memberi penilaian Ijin meninggalkan grup WA siswa dan akan masuk kembali sesuai jadwal belajar minggu depan dan menyampaikan terima kasih. 	<p align="center">PENGUMUMAN PJOK KLS IX PEMBELAJARAN ONLINE MENGGUNAKAN WHATSAPP</p> <p>Pengumuman penting. Besok kita akan belajar online liwat grup WA kelas mu dengan ketentuan sbb:</p> <ol style="list-style-type: none"> Belajar diselenggarakan selama 30 menit, Absen dilakukan setiap belajar Pastikan koneksi internet stabil Sediakan buku tulis/pulpen Materi berupa bacaan dan video akan diberikan setelah selesai absensi. Pada saat materi dan video diputar dengarkan dan catat materinya. Setelah pemaparan materi selesai ada Tanya jawab dan siswa akan di acak untuk menjawab. Di akhir belajar diberikan tugas individu <p>Demikian informasi PJOK kls IX (Honggobp)</p> <p>Tugas siswa: meringkas materi pada buku paket BAB IV halaman: 98-104</p>	<p>Sikap: Jurnal</p> <p>Pengetahuan: Tertulis Tugas</p> <p>Ketrampilan: -</p>

PERTEMUAN 2 Metode | Whatsapp, diskusi, penugasan

TUJUAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	MATERI	PENILAIAN										
<ol style="list-style-type: none"> Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi serangan dan elakan Dapat melakukan 2 jurus rangkaian serangan dan elakan 	<ol style="list-style-type: none"> Masuk ke grup WA siswa kelas diajar Melakukan absensi Menyampaikan materi literasi digital (bacaan dan video) Diskusi dan tanya jawab Menyampaikan tugas gerak (30 menit) dan mengingatkan siswa untuk jujur melakukannya. Menutup pelajaran dan berdoa. Menunggu hasil tugas siswa yg dikirim dalam grup WA siswa Mengumpulkan tugas siswa dan memberi penilaian Ijin meninggalkan grup WA siswa dan akan masuk kembali sesuai jadwal belajar minggu depan dan menyampaikan terima kasih. 	<ul style="list-style-type: none"> contoh variasi dan kombinasi serangan dan elakan melakukan 2 jurus rangkaian serangan dan elakan <table border="1"> <tr><th colspan="2">Variasi dan kombinasi serangan dan elakan</th></tr> <tr><td>1</td><td>Mengoyahkan pertahanan lawan</td></tr> <tr><td>2</td><td>Serangan pendahuluan</td></tr> <tr><td>3</td><td>Mengelak dari pukulan lawan</td></tr> <tr><td>4</td><td>Mengelak dari tendangan lawan</td></tr> </table> <p>Tugas: Menghafalkan latihan variasi dan kombinasi serangan dan elakan</p> <p>Halaman: 104-106</p>	Variasi dan kombinasi serangan dan elakan		1	Mengoyahkan pertahanan lawan	2	Serangan pendahuluan	3	Mengelak dari pukulan lawan	4	Mengelak dari tendangan lawan	<p>Sikap: Jurnal</p> <p>Pengetahuan: tugas</p> <p>Ketrampilan: Membuat gambar</p>
Variasi dan kombinasi serangan dan elakan													
1	Mengoyahkan pertahanan lawan												
2	Serangan pendahuluan												
3	Mengelak dari pukulan lawan												
4	Mengelak dari tendangan lawan												

PERTEMUAN 3 Metode | Whatsapp, diskusi, penugasan

TUJUAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	MATERI	PENILAIAN										
<ol style="list-style-type: none"> Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi elakan dan tangkisan Dapat melakukan jurus rangkaian kombinasi elakan dan tangkisan 	<ol style="list-style-type: none"> Masuk ke grup WA siswa kelas diajar Melakukan absensi Menyampaikan materi literasi digital (bacaan dan video) Diskusi dan tanya jawab Menyampaikan tugas gerak (30 menit) dan mengingatkan siswa untuk jujur melakukannya. Menutup pelajaran dan berdoa. Menunggu hasil tugas siswa yg dikirim dalam grup WA siswa Mengumpulkan tugas siswa dan memberi penilaian Ijin meninggalkan grup WA siswa dan akan masuk kembali sesuai jadwal belajar minggu depan dan menyampaikan terima kasih. 	<ul style="list-style-type: none"> contoh variasi dan kombinasi serangan, elakan dan tangkisan melakukan jurus rangkaian elakan dan tangkisan <table border="1"> <tr><th colspan="2">Variasi dan kombinasi elakan dan tangkisan</th></tr> <tr><td>1</td><td>Mengelak dari tendangan lawan</td></tr> <tr><td>2</td><td>Menangkis dari tendangan lawan</td></tr> <tr><td>3</td><td>Menangkis dari pukulan lawan</td></tr> <tr><td>4</td><td>Mengelak dari tendangan lawan</td></tr> </table> <p>Tugas: Menghafalkan latihan variasi dan kombinasi serangan dan elakan</p> <p>Halaman: 106-108</p>	Variasi dan kombinasi elakan dan tangkisan		1	Mengelak dari tendangan lawan	2	Menangkis dari tendangan lawan	3	Menangkis dari pukulan lawan	4	Mengelak dari tendangan lawan	<p>Sikap: Jurnal</p> <p>Pengetahuan: Tertulis Tugas</p> <p>Ketrampilan:</p>
Variasi dan kombinasi elakan dan tangkisan													
1	Mengelak dari tendangan lawan												
2	Menangkis dari tendangan lawan												
3	Menangkis dari pukulan lawan												
4	Mengelak dari tendangan lawan												

PERTEMUAN 4 Metode | Whatsapp, diskusi, penugasan

TUJUAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	MATERI	PENILAIAN										
<ol style="list-style-type: none"> Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi sapuan dan kuncian Dapat melakukan jurus rangkaian kombinasi sapuan dan kuncian 	<ol style="list-style-type: none"> Masuk ke grup WA siswa kelas diajar Melakukan absensi Menyampaikan materi tes pencak silat Diskusi dan tanya jawab Melaksanakan tes dan mengingatkan siswa untuk jujur melakukannya. Menutup pelajaran dan berdoa. Menunggu hasil tugas siswa yg dikirim dalam grup WA siswa Mengumpulkan tugas siswa dan memberi penilaian Ijin meninggalkan grup WA siswa dan akan masuk kembali sesuai jadwal belajar minggu depan dan menyampaikan terima kasih. 	<ul style="list-style-type: none"> contoh variasi dan kombinasi sapuan dan kuncian melakukan jurus sapuan dan kuncian <table border="1"> <tr><th colspan="2">Variasi dan kombinasi sapuan dan kuncian</th></tr> <tr><td>1</td><td>Mengunci dari luar tangan</td></tr> <tr><td>2</td><td>Mengunci dari dalam tangan</td></tr> <tr><td>3</td><td>Mengunci siku tangan</td></tr> <tr><td>4</td><td>Menyapu/menjatuhkan lawan</td></tr> </table> <p>Halaman: 108-112</p>	Variasi dan kombinasi sapuan dan kuncian		1	Mengunci dari luar tangan	2	Mengunci dari dalam tangan	3	Mengunci siku tangan	4	Menyapu/menjatuhkan lawan	<p>Sikap: Jurnal</p> <p>Pengetahuan: Tertulis PG 10 Essay 10 Hal: 113-116</p> <p>Ketrampilan: Membuat video singkat</p>
Variasi dan kombinasi sapuan dan kuncian													
1	Mengunci dari luar tangan												
2	Mengunci dari dalam tangan												
3	Mengunci siku tangan												
4	Menyapu/menjatuhkan lawan												

Sumber: Kemendikbud RI, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan kelas IX, edisi revisi 2018, cetakan ke-2. Puskur, Balitbang, tahun 2018

Mengetahui Kepala SMP Jakarta, Guru PJOK

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

SEKOLAH	SMPN 250 Jakarta	KD PENGETAHUAN	KD KETRAMPILAN
NAMA GURU email		3.5 Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana	4.5 Mempraktikkan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana
MATA PELAJARAN	PJOK	ASPEK	KEBUGARAN JASMANI
KELAS / SEMESTER	IX / 1	MATERI POKOK	-

PERTEMUAN 1 Metode: Whatsapp, diskusi, penugasan

TUJUAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	MATERI	PENILAIAN
Dapat menjelaskan manfaat kebugaran jasmani Dapat menganalisis latihan yang tepat pada masa PSBB Dapat membuat program latihan sederhana	<ol style="list-style-type: none"> Masuk ke grup WA siswa kelas diajar Melakukan absensi Menyampaikan materi literasi digital (bacaan dan video) Diskusi dan tanya jawab Menutup pelajaran dan berdoa. Menunggu hasil tugas siswa yg dikirim dalam grup WA siswa Maksimal jam 13.00 WIB Mengumpulkan tugas siswa dan memberi penilaian Ijin meninggalkan grup WA siswa dan akan masuk kembali sesuai jadwal belajar minggu depan dan menyampaikan terima kasih. 	Manfaat latihan kebugaran jamani Latihan yang bisa dilakukan di rumah pada masa PSBB Teknik sederhana pembuatan program latihan Tugas siswa: Membuat program sederhana 3 minggu latihan pengembangan komponen kebugaran Halaman: BAB V halaman 117-145	Sikap: Jurnal Pengetahuan: Tertulis Tugas Keterampilan: -

PERTEMUAN 2 Metode: Whatsapp, diskusi, penugasan

TUJUAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	MATERI	PENILAIAN																																																						
Dapat menjelaskan program latihan sederhana yang dibuatnya. Dapat memilih latihan menurut kemampuannya Dapat membuat program latihan yang baik.	<ol style="list-style-type: none"> Masuk ke grup WA siswa kelas diajar Melakukan absensi Meminta siswa paparan tentang programnya Menyampaikan materi tentang kelemahan program yang dibuat siswa Diskusi dan tanya jawab Menyampaikan tugas untuk memperbaiki program Menutup pelajaran dan berdoa. Menunggu hasil tugas siswa yg dikirim dalam grup WA siswa Maksimal jam 13.00 WIB Mengumpulkan tugas siswa dan memberi penilaian Ijin meninggalkan grup WA siswa dan akan masuk kembali sesuai jadwal belajar minggu depan dan menyampaikan terima kasih. 	Diskusi tentang program sederhana siswa secara acak Membuat program latihan pengembangan kebugaran untuk 3 minggu. <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">komponen</th> <th rowspan="2">latihan</th> <th colspan="5">Tanggal dan bulan</th> </tr> <tr> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>dst</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>kekuatan</td> <td>Push up</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>Back up</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Daya tahan</td> <td>plank</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>Naik bangku</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>kelenturan</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> Tugas: Membuat program latihan Halaman: BAB V halaman 117-145	komponen	latihan	Tanggal dan bulan					1	2	3	4	dst	kekuatan	Push up							Back up						Daya tahan	plank							Naik bangku						kelenturan														Sikap: Jurnal Pengetahuan: tugas Keterampilan: Membuat program latihan
komponen	latihan	Tanggal dan bulan																																																							
		1	2	3	4	dst																																																			
kekuatan	Push up																																																								
	Back up																																																								
Daya tahan	plank																																																								
	Naik bangku																																																								
kelenturan																																																									

PERTEMUAN 3 Metode: Whatsapp, diskusi, penugasan

TUJUAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	MATERI	PENILAIAN												
Dapat menjelaskan program latihan sederhana yang dibuatnya. Dapat memilih latihan menurut kemampuannya Dapat melakukan program latihan yang dibuatnya dengan disiplin	<ol style="list-style-type: none"> Masuk ke grup WA siswa kelas diajar Melakukan absensi Meminta siswa paparan tentang pelaksanaan programnya. Diskusi dan tanya jawab Menyampaikan tugas apa saja yang dirasakan selama mengikuti program latihan Menutup pelajaran dan berdoa. Menunggu hasil tugas siswa yg dikirim dalam grup WA siswa Maksimal jam 13.00 WIB Mengumpulkan tugas siswa dan memberi penilaian Ijin meninggalkan grup WA siswa dan akan masuk kembali sesuai jadwal belajar minggu depan dan menyampaikan terima kasih. 	Diskusi tentang keadaan yang dialami selama mengikuti program latihan rutin oleh pemula Manfaat positif melakukan latihan olahraga bagi kesehatan tubuh seseorang. <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Yang dirasakan dari segi fisik dan psikis</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>5</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> Tugas: Menuliskan hal-hal yang dirasakan selama pelaksanaan program (1 minggu)	Yang dirasakan dari segi fisik dan psikis		1		2		3		4		5		Sikap: Jurnal Pengetahuan: Tertulis Tugas Keterampilan: -
Yang dirasakan dari segi fisik dan psikis															
1															
2															
3															
4															
5															

PERTEMUAN 4 Metode: Whatsapp, diskusi, penugasan

TUJUAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	MATERI	PENILAIAN
Dapat menjelaskan program latihan sederhana yang dibuatnya. Dapat memilih latihan menurut kemampuannya Dapat melakukan program latihan yang dibuatnya dengan disiplin	<ol style="list-style-type: none"> Masuk ke grup WA siswa kelas diajar Melakukan absensi Meminta siswa membaca buku paket BAB V dan menutup aplikasi WA selama 20 menit Menyelesaikan tes menggunakan WA Diskusi dan tanya jawab Menutup pelajaran dan berdoa. Menunggu hasil tugas siswa yg dikirim dalam grup WA siswa Maksimal jam 13.00 WIB Mengumpulkan tugas siswa dan memberi penilaian Ijin meninggalkan grup WA siswa dan akan masuk kembali sesuai jadwal belajar minggu depan dan menyampaikan terima kasih. 	Membaca buku paket Menyelesaikan tes menggunakan WA (aplikasi auto responder)	Sikap: Jurnal Pengetahuan: Tertulis online Keterampilan: Jurnal pelaksanaan program

Sumber: Kemendikbud RI, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan kelas IX, edisi revisi 2018, cetakan ke-2. Puskur, Balitbang, tahun 2018

Mengetahui Kepala SMP Jakarta,
Guru PJOK

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

SEKOLAH	SMPN 250 Jakarta	KD PENGETAHUAN	KD KETRAMPILAN
NAMA GURU		3.10 Memahami peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit	4.10 Memaparkan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit
email			
MATA PELAJARAN	PJOK	ASPEK	KESEHATAN
KELAS / SEMESTER	IX / 1	MATERI POKOK	-
PERTEMUAN 1		Metode	Whatsapp, diskusi, penugasan
TUJUAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	MATERI	PENILAIAN
<ul style="list-style-type: none"> o Menjelaskan pengertian aktivitas fisik o Menjelaskan manfaat aktivitas fisik o Menjelaskan aktivitas fisik pada masa new normal life 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Masuk ke grup WA siswa kelas diajar 2. Melakukan absensi 3. Menyampaikan materi literasi digital (bacaan dan video) 4. Diskusi dan tanya jawab 5. Menutup pelajaran dan berdoa. 6. Menunggu hasil tugas siswa yg dikirim dalam grup WA siswa Maksimal jam 13.00 WIB 7. Mengumpulkan tugas siswa dan memberi penilaian 8. Ijin meninggalkan grup WA siswa dan akan masuk kembali sesuai jadwal belajar minggu depan dan menyampaikan terima kasih. 	Pengertian dan jenis aktivitas fisik Manfaat aktivitas fisik Aktivitas fisik pada masa new normal life Tugas siswa: Tulislah faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kondisi fisik seseorang? Halaman: 200-203	Sikap: Jurnal Pengetahuan: Tertulis Tugas Ketrampilan: -
PERTEMUAN 2		Metode	Whatsapp, diskusi, penugasan
TUJUAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	MATERI	PENILAIAN
<ul style="list-style-type: none"> o Menyimpulkan hubungan aktivitas fisik terhadap kesehatan tubuh o Menyimpulkan hubungan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Masuk ke grup WA siswa kelas diajar 2. Melakukan absensi 3. Menyampaikan materi literasi digital (bacaan dan video) 4. Diskusi dan tanya jawab 5. Menutup pelajaran dan berdoa. 6. Menunggu hasil tugas siswa yg dikirim dalam grup WA siswa Maksimal jam 13.00 WIB 7. Mengumpulkan tugas siswa dan memberi penilaian 8. Ijin meninggalkan grup WA siswa dan akan masuk kembali sesuai jadwal belajar minggu depan dan menyampaikan terima kasih. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hubungan aktivitaas fisik terhadap kesehatan tubuh • Hubungan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit Tugas: Menyelesaikan tugas soal essay halaman 211 Halaman: 211	Sikap: Jurnal Pengetahuan: tugas Ketrampilan: -
PERTEMUAN 3		Metode	Whatsapp, diskusi, penugasan
TUJUAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	MATERI	PENILAIAN
<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan penyakit yang timbul dari kurangnya aktivitas fisik dalam kehidupan • Menjelaskan sebab, akibat dan penanggulangannya 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Masuk ke grup WA siswa kelas diajar 2. Melakukan absensi 3. Menyampaikan materi literasi digital (bacaan dan video) 4. Diskusi dan tanya jawab 5. Menutup pelajaran dan berdoa. 6. Menunggu hasil tugas siswa yg dikirim dalam grup WA siswa Maksimal jam 13.00 WIB 7. Mengumpulkan tugas siswa dan memberi penilaian 8. Ijin meninggalkan grup WA siswa dan akan masuk kembali sesuai jadwal belajar minggu depan dan menyampaikan terima kasih. 	<ul style="list-style-type: none"> • Penyakit yang timbul dari kurangnya aktivitas fisik dalam kehidupan (jantung, kolestrol, darah tinggi, diabetes) • sebab, akibat dan penanggulangannya Tugas: Carilah 2 literatur bacaan ilmiah yang menerangkan bahwa aktivitas fisik dapat mencegah beberapa penyakit. Halaman: 203-208	Sikap: Jurnal Pengetahuan: - Ketrampilan: Mencari dan Menuliskan alamat link 2 literatur digital
PERTEMUAN 4		Metode	Whatsapp, diskusi, penugasan
TUJUAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	MATERI	PENILAIAN
<ul style="list-style-type: none"> o Mengevaluasi dan memilih aktivitas fisik sederhana dan murah meriah dalam upaya menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. o Menjelaskan protap berolahraga pada masa PSBB 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Masuk ke grup WA siswa kelas diajar 2. Melakukan absensi 3. Menyampaikan materi literasi digital (bacaan dan video) 4. Diskusi dan tanya jawab 5. Menutup pelajaran dan berdoa. 6. Menunggu hasil tugas siswa yg dikirim dalam grup WA siswa Maksimal jam 13.00 WIB 7. Mengumpulkan tugas siswa dan memberi penilaian 8. Ijin meninggalkan grup WA siswa dan akan masuk kembali sesuai jadwal belajar minggu depan dan menyampaikan terima kasih. 	<ul style="list-style-type: none"> • Memilih aktivitas fisik yang mudah, murah meriah. • Protap berolahraga pada masa PSBB • Menyelesaikan tes pengetahuan melalui WA (aplikasi auto reponder) Halaman: 108-112	Sikap: Jurnal Pengetahuan: - Ketrampilan: Mencari dan Menuliskan 2 literatur dari youtube

Sumber Kemendikbud RI, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan kelas IX, edisi revisi 2018, cetakan ke-2. Puskur, Balitbang, tahun 2018

Mengetahui
Kepala SMP

Jakarta,
Guru PJOK

.....

.....