

YAYASAN SEMESTA AL FATIH **SMP SEMESTA 2 SEMARANG**

PJOK

LESSON PLAN

Class/ semester	7/1	Date/ tanggal	September, 2020
Meeting/ pertemuan	Pertemuan 8	Duration/ waktu	30 menit
Academic Year	2020/2021		

Topic	Gerak spesifik beladiri		
Sub Topic	Pencak Silat		
Objectives	 Menjelaskan macam-macam teknik dasar beladiri pencak silat Menjelaskan teknik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan dan hidaran dengan benar 		
Guidance/ Character Building / Karaktersiswa yang di harapkan	Disiplin (<i>Discipline</i>), Tekun (<i>Diligence</i>), Tanggungjawab (<i>Responsibility</i>), Ketelitian (<i>Carefulness</i>), Toleransi (<i>Tolerance</i>), Percaya diri (<i>Confidence</i>), Keberanian (<i>Bravery</i>)		

Learning Method/ Technique : Three Phase Technique/ Langkah -Langkah Pembelajaran - Inclusif (cakupan) - Part and whole (bagian dan keseluruhan)

Inclusif (cakupan)Demontrasi

Resiprocal (timbal balik)

- Demontasi	- Resiprocal (limbal balik)	
ACTIVITIES/ Aktifitas	METHOD/ MetodePembelajaran	
Pre-activities/ Warm	Guru meyiapkan siswa di aplikasi zoom/google meet	
up/ Pemanasan	2. Guru menanyakan kabar siswa, memastikan siswa dalam keadaan sehat dan melakuka	
(15 menit)	absensi serta memeriksa kedisiplinan siswa dalam berpakaian.	
	3. Guru memberikan pertanyaan pembuka untuk memastikan pertemuan hari ini siswa sudah belajar dan memberikan green card pada siswa yang memiliki jawaban yang tepat dan	
	bagus.	
	4. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan kali ini yaitu :	
	Menjelaskan macam-macam teknik dasar beladiri pencak silat	
	2 Menjelaskan teknik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan	
	dan hidaran dengan benar	
	5. Guru menyampaikan tentang mekanisme rencana pembelajaran.	
Main Activities/	1. Siswa menyimak informasi/materi Gerak Spesifik bela diri pencak silat, yang telah	
Kegiatan Inti	disampaikan oleh guru di PPT melalui aplikasi zoom	
(60 menit)	Siswa melihat video pembelajaran melalui link	
	https://www.youtube.com/watch?v=JijFSXO2oFc&list=TLPQMTg	
	wNzIwMjD 1ovkTcThsw&index=2	
	3. Guru mengajukan pertanyaan – pertanyaan tentang materi yang telah atau pernah	
	diperoleh oleh Siswa	
	Literasi materi yang telah diberikan.	
	5. Peserta didik mengkomunikasikan tentang hal – hal yang belum dipahami kepada guru.	
Closing/ Penutup	1. Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyimpulkan materi pelajaran dan	
(5 menit)	nilai-nilai yang siswa dapatkan selain dari teori teknik yang dipelajari.	
	2. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh siswa secara umum dan kesalahan-	
	kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik.	
	3. Guru memberikan penghargaan green cards kepada siswa yang paling baik	
	penampilannya selama pembelajaran online sedang berlangsung.	
	 Guru menyampaikan materi pertemuan berikutnya dan memberikan tugas kepada siswa untuk membaca dan meperlajari terlebih dahulu materi berikutnya. 	
	5. Guru memimpin untukmemimpin do'a dan menyampaikan salam.	



YAYASAN SEMESTA AL FATIH SMP SEMESTA 2 SEMARANG

PJOK

LESSON PLAN

6. Siswa mengucapkan "matur nuwun" secara bersama-sama, dan dijawab kembali oleh
guru "sami-sami, matur nuwun". (ungkapan wujud terimaksih karena pertemuan hari ini
berjalan dengan lancer dan tidak ada kendala)

Note: -Materials, quiz, homework have to be enclosed

- Assesment format depends on the subject teacher

References	1. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2017. Buku Guru Pendidikan Jasmani,	
References	Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII. Cetakan Ke-4. Jakarta: Kementerian	
	Pendidikan dan Kebudayaan.	
	•	
	2. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2017. Buku Pesertadidik Pendidikan Jasmani,	
	Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII. Cetakan Ke-4. Jakarta: Kementerian	
	Pendidikan dan Kebudayaan	
	3. Google Class Room Kelas 7	
Equipments/ Media	1. Laptop	
	2. Headset	
	3. Speker	
	4. Kamera (digital, handphone)	
	5. Ruangan olahraga	
	6. Peralatan tambahan	
Assessment	Penilaian Sikap	
	Penilaian Pengetahuan	
	Penilaian ketrampilan	

Principal

Semarang, July 2020 Subject Teacher

Susan Ahsanti, S.Pd

Muhamad Jihan Nur Aziz, S.Pd.