

**Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
Daring (dalam Jaringan)**

Satuan Pendidikan	: SMK Negeri Kakuluk Mesak
Mata pelajaran	: PJOK
Kelas/Semester	: X/I
Materi pokok	: Senam Lantai (sikap Kayang dan Sikap Lilin)
Alokasi waktu	: 2 x 30 Menit (1 Kali Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran :

- Peserta Didik (A) mampu menganalisis keterampilan rangkaian gerak sikap Kayang (B) melalui video tutorial (C) secara mandiri (D).
- Peserta Didik (A) mampu mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sikap Kayang (B) melalui video tutorial (C) secara mandiri (D).
- Peserta Didik (A) mampu menganalisis keterampilan rangkaian gerak sikap lilin (B) melalui video tutorial (C) secara mandiri (D).
- Peserta Didik (A) mampu mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sikap lilin (B) melalui video tutorial (C) secara mandiri (D).

B. Langkah-Langkah Pembelajaran :

1. Pendahuluan (10 Menit)

- Guru membuka pembelajaran dengan salam dan menanyakan kabar.
- ucapan syukur dan mengawali pembelajaran dengan doa masing-masing peserta didik lewat WA Grup kelas.
- Guru membagikan link absen lewat WA grup yang perlu diisi oleh siswa untuk mengetahui kehadiran siswa melalui google form alamatnya sbb: <https://forms.gle/Gz3ze9h58f4s2Etc9>
- Setelah Guru memberi semangat pada siswa lewat WA Grup kelas dengan menampilkan video motivasi. <https://www.youtube.com/watch?v=Io3Zpv2QBEl>

2. Inti (50 menit)

➤ **Mengamati**

- Guru membagikan link video youtube materi sikap Kayang dan sikap lilin untuk di amati lewat aplikasi WA grup.

https://www.youtube.com/watch?v=UMM2_T6D3NI

<https://www.youtube.com/watch?v=o-MzQhAj42w&t=120s>

- Guru juga membagikan websaite lewat WA grup sehubungan dengan tugas literasi sebagai bahan refensi.

<https://percepat.com/sikap-kayang/#:~:text=Pengertian%20Sikap%20Kayang,-by%20mastimon.com&text=Sikap%20kayang%20merupakan%20salah%20satu,dan%20kaki%20bertumpu%20pada%20lantai.>

[https://medium.com/@sejepar_15422/cara-melakukan-sikap-lilin-yang-benar-3661317578fc#:~:text=Pertama%20berbaringlah%20terlentang%20dengan%20kedua,\(masih%20dalam%20keadaan%20rapat\).](https://medium.com/@sejepar_15422/cara-melakukan-sikap-lilin-yang-benar-3661317578fc#:~:text=Pertama%20berbaringlah%20terlentang%20dengan%20kedua,(masih%20dalam%20keadaan%20rapat).)

➤ **Menanya**

- Setelah mengamati video dan literasi kemudian peserta didik dan guru saling bertanya jawab hal-hal yang berkaitan dengan sikap kayang dan sikap lilin melalui WA Group.

➤ **Mencoba**

- Dengan memperhatikan video yang dibagikan oleh guru, peserta didik mencoba melakukan sikap kayang dan sikap lilin sesuai dengan link yang di bagi pada WA grup.

https://www.youtube.com/watch?v=BM_s_fZ78lk

<https://www.youtube.com/watch?v=FwjKsLM0Sso>

➤ **Menalar**

- Setelah Peserta didik mencoba melakukan sikap kayang dan sikap lilin secara mandiri atau dibantu oleh orangtua/saudara, Peserta didik dapat melakukan penilaian rangkaian gerakan sederhana yang telah dilaksanakan lewat WA grup sehingga peserta didik lain dapat memberi tanggapan.

➤ **Mengkomunikasikan**

- Peserta didik dapat menyampaikan pendapat dari rangkaian praktek yang telah dilaksanakan baik secara individu maupun kelompok baik itu hal-hal yang belum dipahami ataupun hal-hal yang diperoleh selama melakukan praktek di grup WA dan ditanggapi oleh guru.

3. Penutup (10 menit)

- Guru dan peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran. tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan lewat WA grup.
- Guru menyampaikan pembelajaran untuk pertemuan berikut.
- Mengakhiri kegiatan dengan berdoa masing peserta didik.
- Mengucapkan salam lewat WA Grup untuk mengakhiri pertemuan.

C. Penilaian Pembelajaran

➤ **Penilaian Sikap** : Ketepatan Waktu dalam mengumpulkan tugas

➤ **Penilaian Keterampilan**

Masing-masing Peserta didik mengirimkan Video melakukan rangkaian gerak sikap kayang dan sikap lilin lewat nomor WA Guru PJOK.

A. Melakukan sikap Lilin

No	Nama siswa	Kriteria Penilaian			
		Baik Sekali	Baik	Cukup	Butuh Bimbingan
1					
2					



Penilaian Pengetahuan

- Guru membagikan Link google form di WA grup untuk dikerjakan
<https://forms.gle/X6EZpMo6GAGQK1yw8>

LAMPIRAN KRITERIA PENILAIAN

Baik sekali (> 86	:	Pelaksanaan sempurna dan terkontrol. Teknik dan bentuk sempurna. Gerakan lancar
Baik (81 – 85)	:	Kesalahan kecil dari bentuk dan posisi. Tidak ada pelanggaran dari ketentuan. Kontrol baik
Cukup (76 - 80)	:	Hal-hal yang pokok tertampilkan. Peragaan terlihat baik, walaupun kesalahan-kesalahan bentuk kecil terlihat
Perlu Bimbingan (< 75)	:	Tidak terkontrol. Bentuk dan teknik jelek. Banyak kesalahan dari ketentuan yang tertulis

Mengetahui
Kepala SMKN kakuluk Mesak

Berluli, 02 Oktober 2020
Guru Penjaskes

Vinsensius Darius Taek, S.Fil.
NIP. 19780221 200501 009

Ronald Bana, S.Pd.
Nip.19840428 200904 1 002

**Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
Daring (dalam Jaringan)**

Satuan Pendidikan	: SMK Negeri Kakuluk Mesak
Mata pelajaran	: PJOK
Kelas/Semester	: X/I
Materi pokok	: Atletik (lompat Jauh Gaya Jongkok)
Alokasi waktu	: 2 x 30 Menit (1 Kali Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran :

- Peserta Didik (A) mampu menganalisis keterampilan lompat jauh gaya jongkok (B) melalui video tutorial (C) secara mandiri (D).
- Peserta Didik (A) mampu mempraktikkan keterampilan lompat jauh (B) melalui video tutorial (C) secara mandiri (D).

B. Langkah-Langkah Pembelajaran :

1. Pendahuluan (10 Menit)

- Guru membuka pembelajaran dengan salam dan menanyakan kabar.
- ucapan syukur dan mengawali pembelajaran dengan doa masing-masing peserta didik lewat WA Grup kelas.
- Guru membagikan link absen lewat WA grup yang perlu diisi oleh siswa untuk mengetahui kehadiran siswa melalui google form alamatnya sbb:
<https://forms.gle/Gz3ze9h58f4s2Etc9>

- Setelah Guru memberi semangat pada siswa lewat WA Grup kelas dengan menampilkan video motivasi.
<https://www.youtube.com/watch?v=Io3Zpv2QBEI>

2. Inti (40 menit)

➤ Mengamati

- Guru membagikan link video youtube materi lompat jauh gaya menggantung untuk di amati lewat aplikasi WA grup.
<https://www.youtube.com/watch?v=2M7hhwFghnE>
- Guru juga membagikan websaite lewat WA grup sehubungan dengan tugas literasi sebagai bahan refensi.
<https://teks.co.id/lompat-jauh-gaya-jongkok/>

➤ Menanya

- Setelah mengamati video dan literasi kemudian peserta didik dan guru saling bertanya jawab hal-hal yang berkaitan dengan lompat jauh gaya jongkok melalui WA Group.

➤ Mencoba

- Dengan memperhatikan video yang dibagikan oleh guru, peserta didik mencoba melakukan lompat jauh gaya jongkok sesuai dengan link yang di bagi pada WA grup.
<https://www.youtube.com/watch?v=yXvJR1FHDWs>

➤ Menalar

- Setelah Peserta didik mencoba melakukan lompat jauh gaya jongkok, Peserta didik dapat melakukan penilaian rangkaian gerakan yang telah dilaksanakan lewat WA grup sehingga peserta didik lain dapat memberi tanggapan.

➤ **Mengkomunikasikan**

- Peserta didik dapat menyampaikan pendapat dari rangkaian praktek yang telah dilaksanakan baik secara individu maupun kelompok baik itu hal-hal yang belum dipahami ataupun hal-hal yang diperoleh selama melakukan praktek di grup WA dan ditanggapi oleh guru.

3. Penutup (10 menit)

- Guru dan peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran. tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan lewat WA grup.
- Guru menyampaikan pembelajaran untuk pertemuan berikut.
- Mengakhiri kegiatan dengan berdoa masing peserta didik.
- Mengucapkan salam lewat WA Grup untuk mengakhiri pertemuan.

D. Penilaian Pembelajaran

➤ **Penilaian Sikap** : Ketepatan Waktu dalam mengumpulkan tugas

➤ **Penilaian Keterampilan**

Masing-masing Peserta didik mengirimkan Video melakukan lompat jauh gaya jongkok lewat nomor WA Guru PJOK.

4. Lompat jauh gaya jongkok

No	Nama siswa	Kriteria Penilaian			
		Baik Sekali	Baik	Cukup	Butuh Bimbingan
1					
2					

➤ **Penilaian Pengetahuan**

➤ Guru membagikan Link google form di WA grup untuk dikerjakan

<https://forms.gle/X6EZpMo6GAGQK1yw8>

LAMPIRAN KRITERIA PENILAIAN

Baik sekali (> 86	:	Pelaksanaan sempurna dan terkontrol. Teknik dan bentuk sempurna. Gerakan lancar
Baik (81 – 85)	:	Kesalahan kecil dari bentuk dan posisi. Tidak ada pelanggaran dari ketentuan. Kontrol baik
Cukup (76 - 80)	:	Hal-hal yang pokok tertampilkan. Peragaan terlihat baik, walaupun kesalahan-kesalahan bentuk kecil terlihat
Perlu Bimbingan (< 75)	:	Tidak terkontrol. Bentuk dan teknik jelek. Banyak kesalahan dari ketentuan yang tertulis

Mengetahui
Kepala SMKN kakuluk Mesak

Berluli, 02 Oktober 2020
Guru Penjaskes

Vinsensius Darius Taek, S.Fil.
NIP. 19780221 200501 009

Ronald Bana, S.Pd.
Nip.19840428 200904 1 002

**Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
Daring (dalam Jaringan)**

Satuan Pendidikan : SMK Negeri Kakuluk Mesak
Mata pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : X/I
Materi pokok : Pencak silat (sikap Kuda-kuda dan sikap pasang)
Alokasi waktu : 2 x 30 Menit (1 Kali Pertemuan)

a. Tujuan Pembelajaran :

- Peserta Didik (A) mampu menganalisis keterampilan gerak sikap kuda-kuda (B) melalui video tutorial (C) secara mandiri (D).
- Peserta Didik (A) mampu mempraktikkan keterampilan gerak sikap kuda-kuda (B) melalui video tutorial (C) secara mandiri (D).
- Peserta Didik (A) mampu menganalisis keterampilan gerak sikap pasang(B) melalui video tutorial (C) secara mandiri (D).
- Peserta Didik (A) mampu mempraktikkan keterampilan gerak sikap pasang(B) melalui video tutorial (C) secara mandiri (D).

b. Langkah-Langkah Pembelajaran :

1. Pendahuluan (10 Menit)

- Guru membuka pembelajaran dengan salam dan menanyakan kabar.
- ucapan syukur dan mengawali pembelajaran dengan doa masing-masing peserta didik lewat WA Grup kelas.
- Guru membagikan link absen lewat WA grup yang perlu diisi oleh siswa untuk mengetahui kehadiran siswa melalui google form alamatnya sbb:
<https://forms.gle/Gz3ze9h58f4s2Etc9>
- Setelah Guru memberi semangat pada siswa lewat WA Grup kelas dengan menampilkan video motivasi.
<https://www.youtube.com/watch?v=Io3Zpv2QBEI>

2. Inti (40 menit)

➤ Mengamati

- Guru membagikan link video youtube materi sikap kuda-kuda dan sikap pasang untuk di amati lewat aplikasi WA grup.
https://www.youtube.com/watch?v=oHqvM_Gf8Vo
<https://www.youtube.com/watch?v=y83mbJO-lGs>
https://www.youtube.com/watch?v=llHr5kX_pys
- Guru juga membagikan website lewat WA grup sehubungan dengan tugas literasi sebagai bahan referensi.
<https://www.bacaki.id/2020/01/sikap-berdiri-kuda-kuda-dalam-pencak.html>
<http://inspirasi.darihatikehati.blogspot.com/2011/02/macam-macam-sikap-pasang-sikap-pasang.html>

➤ Menanya

- Setelah mengamati video dan literasi kemudian peserta didik dan guru saling bertanya jawab hal-hal yang berkaitan dengan sikap kuda-kuda dan sikap pasang di WA Group.

➤ **Mencoba**

- Dengan memperhatikan video yang dibagikan oleh guru, peserta didik mencoba melakukan sikap kuda-kuda dan sikap pasang sesuai link yang di bagi pada WA grup.

<https://www.youtube.com/watch?v=y83mbJO-lGs>

https://www.youtube.com/watch?v=IIHr5kX_pys

➤ **Menalar**

- Setelah Peserta didik mencoba melakukan sikap kuda-kuda dan sikap pasang Peserta didik dapat melakukan penilaian rangkaian gerakan yang telah dilaksanakan lewat WA grup sehingga peserta didik lain dapat memberi tanggapan.

➤ **Mengkomunikasikan**

- Peserta didik dapat menyampaikan pendapat dari rangkaian praktek yang telah dilaksanakan baik secara individu maupun kelompok baik itu hal-hal yang belum dipahami ataupun hal-hal yang diperoleh selama melakukan praktek di grup WA dan ditanggapi oleh guru.

3. Penutup (10 menit)

- Guru dan peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran. tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan lewat WA grup.
- Guru menyampaikan pembelajaran untuk pertemuan berikut.
- Mengakhiri kegiatan dengan berdoa masing peserta didik.
- Mengucapkan salam lewat WA Grup untk mengakhiri pertemuan.

c. Penilaian Pembelajaran

- **Penilaian Sikap** : Ketepatan Waktu dalam mengumpulkan tugas
- **Penilaian Keterampilan**

Masing-masing Peserta didik mengirimkan Video melakukan sikap kuda-kuda dan sikap pasang lewat nomor WA Guru PJOK.

a. Sikap kuda-kuda

No	Nama siswa	Kriteria Penilaian			
		Baik Sekali	Baik	Cukup	Butuh Bimbingan
1					
2					

b. sikap pasang

No	Nama siswa	Kriteria Penilaian			
		Baik Sekali	Baik	Cukup	Butuh Bimbingan
1					
2					

➤ **Penilaian Pengetahuan**

- Guru membagikan Link google form di WA grup untuk dikerjakan

<https://forms.gle/X6EZpMo6GAGQK1yw8>

LAMPIRAN KRITERIA PENILAIAN

Baik sekali (> 86)	:	Pelaksanaan sempurna dan terkontrol. Teknik dan bentuk sempurna. Gerakan lancar
Baik (81 – 85)	:	Kesalahan kecil dari bentuk dan posisi. Tidak ada pelanggaran dari ketentuan. Kontrol baik
Cukup (76 - 80)	:	Hal-hal yang pokok tertampilkan. Peragaan terlihat baik, walaupun kesalahan-kesalahan bentuk kecil terlihat
Perlu Bimbingan (< 75)	:	Tidak terkontrol. Bentuk dan teknik jelek. Banyak kesalahan dari ketentuan yang tertulis

Mengetahui
Kepala SMKN kakuluk Mesak

Berluli, 02 Oktober 2020
Guru Penjaskes

Vinsensius Darius Taek, S.Fil.
NIP. 19780221 200501 009

Ronald Bana, S.Pd.
Nip.19840428 200904 1 002