

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN DARING

Sekolah : SMA N 1 Talun Kabupaten Pekalongan  
Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : X MIPA / IPS / 2 ( Dua )  
Materi Pokok : Senam Lantai ( Loncat Kangkang )  
Alokasi Waktu : 3 X 45' ( 1 X Pertemuan )

### I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Mengetahui dan memahami konsep teknik dasar gerakan loncat kangkang,
2. Memiliki keterampilan menganalisis teknik dasar gerakan loncat kangkang.
3. Memahami konsep dan fungsi gerakan loncat kangkang.
4. Memiliki keterampilan menerapkan penguasaan teknik dasar gerakan loncat kangkang.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami dan menerapkan teknik dasar gerakan loncat kangkang.

### II. KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### A. Kegiatan Pendahuluan (20') Media Whatshap Group dan Google Form.

1. Guru membuka pembelajaran dengan salam, berdo'a dan mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan..
2. Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan memberikan motivasi belajar.
3. Menyampaikan garis besar cakupan materi dan kegiatan yang akan dilaksanakan dan cara belajar.
4. Menyampaikan lingkup dan teknik penilaian yang akan digunakan dan tata cara penilaian.

#### B. Kegiatan Inti (100') / Media Google Form dan Whatshap Group.

1. Peserta didik diberikan stimulant ( video ) tentang gerakan loncat kangkang.
2. Setelah melihat stimulan, peserta didik mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan diskusi melalui WA group.
3. Siswa mencari penjelasan dan menganalisis materi pembelajaran pada buku paket/teks online, modul dan internet.
4. Siswa memperagakan teknik dasar loncat kangkang secara individu.dengan alat sederhana/modifikasi.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis teknik dasar loncat kangkang yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan/latihan loncat kangkang, satu gambar/video di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar loncat kangkang WA group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan peragaan teknik loncat kangkang dan memfasilitasi siswa membuat kesimpulan / ikhtisar.

#### C. Kegiatan Penutup (15') Media Google Form dan Whatshap.

1. Siswa menulis kesimpulan/ikhtisar pada kolom yang tersedia pada google form.
2. Siswa mengirimkan hasil belajar baik hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar gerakan loncat kangkang melalui google form.
3. Guru memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil belajar melalui whatshap group.
4. Guru menutup pembelajaran dengan mengecek kehadiran siswa, pemberian motivasi, berdo'a dan salam penutup.

### III. PENILAIAN

Penilaian Sikap : Observasi melalui respon kegiatan belajar.  
Pengetahuan : Tes Tertulis, mengerjakan soal konsep pengetahuan teknik dasarloncat kangkang.  
Keterampilan : Unjuk Kerja, peragaan gerakan loncat kangkang ( Foto / Video ).

Talun, Januari 2020

Mengetahui,  
Kepala SMA N 1 Talun

Guru Mata Pelajaran

ASRI WIYATI, S.Pd., M.Si  
NIP. 19630422 198601 2 001

IKHSANUDIN, S.Pd, M.Pd.  
NIP. 19710614 199702 1 002

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN DARING

Sekolah : SMA N 1 Talun Kabupaten Pekalongan  
Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : X MIPA / IPS / 2 ( Dua )  
Materi Pokok : Senam Lantai ( Loncat Jongkok )  
Alokasi Waktu : 3 X 45' ( 1 X Pertemuan )

### I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Mengetahui dan memahami konsep teknik dasar gerakan loncat jongkok.
2. Memiliki keterampilan menganalisis teknik dasar gerakan loncat jongkok.
3. Memahami konsep dan fungsi gerakan loncat jongkok.
4. Memiliki keterampilan menerapkan penguasaan teknik dasar gerakan loncat jongkok.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami dan menerapkan teknik dasar gerakan loncat jongkok.

### II. KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### A. Kegiatan Pendahuluan (20') Media Whatshap Group dan Google Form.

1. Guru membuka pembelajaran dengan salam, berdo'a dan mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan..
2. Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan memberikan motivasi belajar.
3. Menyampaikan garis besar cakupan materi dan kegiatan yang akan dilaksanakan dan cara belajar.
4. Menyampaikan lingkup dan teknik penilaian yang akan digunakan dan tata cara penilaian.

#### B. Kegiatan Inti (100') / Media Google Form dan Whatshap Group.

1. Peserta didik diberikan stimulant ( video ) tentang gerakan/latihan loncat jongkok.
2. Setelah melihat stimulan, peserta didik mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan diskusi melalui WA group.
3. Siswa mencari penjelasan dan menganalisis materi pembelajaran pada buku paket/teks online, modul dan internet.
4. Siswa memperagakan teknik dasar loncat jongkot secara individu.dengan alat sederhana/modifikasi.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis teknik dasar loncat jongkok yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan/latihan loncat jongkok, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar, loncat jongkok WA group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan peragaan teknik loncat jongkok dan memfasilitasi siswa membuat kesimpulan / ikhtisar.

#### C. Kegiatan Penutup (15') Media Google Form dan Whatshap.

1. Siswa menulis kesimpulan/ikhtisar pada kolom yang tersedia pada google form.
2. Siswa mengirimkan hasil belajar baik hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar gerakan loncat jongkok melalui google form.
3. Guru memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil belajar melalui whatshap group.
4. Guru menutup pembelajaran dengan mengecek kehadiran siswa, pemberian motivasi, berdo'a dan salam penutup.

### III. PENILAIAN

Penilaian Sikap : Observasi melalui respon kegiatan belajar.  
Pengetahuan : Tes Tertulis, mengerjakan soal konsep pengetahuan teknik dasar loncat jongkok.  
Keterampilan : Unjuk Kerja, peragaan teknik dasar loncat jongkok ( Foto / Video ).

Talun, Januari 2020

Mengetahui,  
Kepala SMA N 1 Talun

Guru Mata Pelajaran

ASRI WIYATI, S.Pd., M.Si  
NIP. 19630422 198601 2 001

IKHSANUDIN, S.Pd, M.Pd.  
NIP. 19710614 199702 1 002

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN DARING

Sekolah : SMA N 1 Talun Kabupaten Pekalongan  
Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : X MIPA / IPS / 2 ( Dua )  
Materi Pokok : Senam Lantai ( Guling Depan ).  
Alokasi Waktu : 3 X 45' ( 1 X Pertemuan )

### I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Mengetahui dan memahami konsep teknik dasar gerakan guling depan
2. Memiliki keterampilan menganalisis teknik dasar gerakan guling depan.
3. Memahami konsep dan fungsi gerakan guling depan.
4. Memiliki keterampilan menerapkan penguasaan teknik dasar gerakan guling depan.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami dan menerapkan teknik dasar gerakan guling depan.

### II. KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### A. Kegiatan Pendahuluan (20') Media Whatshap Group dan Google Form.

1. Guru membuka pembelajaran dengan salam, berdo'a dan mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan..
2. Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan memberikan motivasi belajar.
3. Menyampaikan garis besar cakupan materi dan kegiatan yang akan dilaksanakan dan cara belajar.
4. Menyampaikan lingkup dan teknik penilaian yang akan digunakan dan tata cara penilaian.

#### B. Kegiatan Inti (100') / Media Google Form dan Whatshap Group.

1. Peserta didik diberikan stimulant ( video ) tentang teknik dasar gerakan guling depan.
2. Setelah melihat stimulan, peserta didik mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan diskusi melalui WA group.
3. Siswa mencari penjelasan dan menganalisis materi pembelajaran pada buku paket/teks online, modul dan internet.
4. Siswa memperagakan gerakan guling depan secara individu.dengan alat sederhana/modifikasi.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis teknik dasar gerakan guling depan yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik dasar.ggerakan guling depan, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar gerakan guling depan WA group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar gerakan guling depan dan menfasilitasi siswa membuat kesimpulan / ikhtisar.

#### C. Kegiatan Penutup (15') Media Google Form dan Whatshap.

1. Siswa menulis kesimpulan/ikhtisar pada kolom yang tersedia pada google form.
2. Siswa mengirimkan hasil belajar baik hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar gerakan guling depan melalui google form.
3. Guru memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil belajar melaui whatshap group.
4. Guru menutup pembelajaran dengan mengecek kehadiran siswa, pemberian motivasi, berdo'a dan salam penutup.

### III. PENILAIAN

Penilaian Sikap : Observasi melalui respon kegiatan belajar.  
Pengetahuan : Tes Tertulis, mengerjakan soal konsep pengetahuan teknik guling depan.  
Keterampilan : Unjuk Kerja, peragaan teknik dasar guling depan ( Foto / Video ).

Talun, Januari 2020

Mengetahui,

Kepala SMA N 1 Talun

Guru Mata Pelajaran

ASRI WIYATI, S.Pd., M.Si  
NIP. 19630422 198601 2 001

IKHSANUDIN, S.Pd, M.Pd.  
NIP. 19710614 199702 1 002

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN DARING

Sekolah : SMA N 1 Talun Kabupaten Pekalongan  
Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : X MIPA / IPS / 2 ( Dua )  
Materi Pokok : Gerak Ritmik ( Senam Irama )  
Alokasi Waktu : 3 X 45' ( 1 X Pertemuan )

### I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Mengetahui dan memahami konsep teknik dasar gerakan senam irama
2. Memiliki keterampilan menganalisis teknik dasar gerakan senam irama.
3. Memahami konsep dan fungsi gerakan senam irama.
4. Memiliki keterampilan menerapkan penguasaan teknik dasar gerakan senam irama.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami dan menerapkan teknik dasar gerakan senam irama.

### II. KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### A. Kegiatan Pendahuluan (20') Media Whatshap Group dan Google Form.

1. Guru membuka pembelajaran dengan salam, berdo'a dan mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan..
2. Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan memberikan motivasi belajar.
3. Menyampaikan garis besar cakupan materi dan kegiatan yang akan dilaksanakan dan cara belajar.
4. Menyampaikan lingkup dan teknik penilaian yang akan digunakan dan tata cara penilaian.

#### B. Kegiatan Inti (100') / Media Google Form dan Whatshap Group.

1. Peserta didik diberikan stimulant ( video ) tentang gerakan senam irama.
2. Setelah melihat stimulan, peserta didik mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan diskusi melalui WA group.
3. Siswa mencari penjelasan dan menganalisis materi pembelajaran pada buku paket/teks online, modul dan internet.
4. Siswa memperagakan gerakan senam irama secara individu. dengan alat sederhana/modifikasi.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis teknik dasar gerakan senam irama yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan/latihan senam irama, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar gerakan senam irama WA group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan peragaan teknik gerakan senam irama dan memfasilitasi siswa membuat kesimpulan / ikhtisar.

#### C. Kegiatan Penutup (15') Media Google Form dan Whatshap.

1. Siswa menulis kesimpulan/ikhtisar pada kolom yang tersedia pada google form.
2. Siswa mengirimkan hasil belajar baik hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar gerakan senam irama melalui google form.
3. Guru memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil belajar melalui whatshap group.
4. Guru menutup pembelajaran dengan mengecek kehadiran siswa, pemberian motivasi, berdo'a dan salam penutup.

### III. PENILAIAN

Penilaian Sikap : Observasi melalui respon kegiatan belajar.  
Pengetahuan : Tes Tertulis, mengerjakan soal konsep pengetahuan teknik dasar gerakan senam irama.  
Keterampilan : Unjuk Kerja, peragaan teknik dasar gerakan senam irama ( Foto / Video ).

Talun, Januari 2020

Mengetahui,  
Kepala SMA N 1 Talun

Guru Mata Pelajaran

ASRI WIYATI, S.Pd., M.Si  
NIP. 19630422 198601 2 001

IKHSANUDIN, S.Pd, M.Pd.  
NIP. 19710614 199702 1 002

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN DARING

Sekolah : SMA N 1 Talun Kabupaten Pekalongan  
Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : X MIPA / IPS / 2 ( Dua )  
Materi Pokok : Senam Irama ( Teknik Langkah Kaki / Steping )  
Alokasi Waktu : 3 X 45' ( 1 X Pertemuan )

### I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Mengetahui dan memahami konsep teknik gerakan langkah kaki / steping.
2. Memiliki keterampilan menganalisis teknik gerakan langkah kaki / steping..
3. Memahami konsep dan fungsi teknik gerakan langkah kaki / steping.
4. Memiliki keterampilan menerapkan penguasaan teknik gerakan langkah kaki/steping.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami dan menerapkan teknik gerakan langkah kaki/steping.

### II. KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### A. Kegiatan Pendahuluan (20') Media Whatshap Group dan Google Form.

1. Guru membuka pembelajaran dengan salam, berdo'a dan mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan.
2. Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan memberikan motivasi belajar.
3. Menyampaikan garis besar cakupan materi dan kegiatan yang akan dilaksanakan dan cara belajar.
4. Menyampaikan lingkup dan teknik penilaian yang akan digunakan dan tata cara penilaian.

#### B. Kegiatan Inti (100') / Media Google Form dan Whatshap Group.

1. Peserta didik diberikan stimulant ( video ) tentang gerakan senam irama.
2. Setelah melihat stimulan, peserta didik mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan diskusi melalui WA group.
3. Siswa mencari penjelasan dan menganalisis materi pembelajaran pada buku paket/teks online, modul dan internet.
4. Siswa memperagakan gerakan langkah kaki/steping secara individu. dengan alat sederhana/modifikasi.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis teknik langkah kaki/steping .yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik langkah kaki/steping satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan peragaan teknik gerakan langkah kaki/steping WA group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan peragaan teknik gerakan langkah kaki/steping dan menfasilitasi siswa membuat kesimpulan / ikhtisar.

#### C. Kegiatan Penutup (15') Media Google Form dan Whatshap.

1. Siswa menulis kesimpulan/ikhtisar pada kolom yang tersedia pada google form.
2. Siswa mengirimkan hasil belajar baik hasil analisis konsep dan peragaan teknik gerakan langkah kaki/steping melalui google form.
3. Guru memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil belajar melalui whatshap group.
4. Guru menutup pembelajaran dengan mengecek kehadiran siswa, pemberian motivasi, berdo'a dan salam penutup.

### III. PENILAIAN

Penilaian Sikap : Observasi melalui respon kegiatan belajar.  
Pengetahuan : Tes Tertulis, mengerjakan soal konsep pengetahuan teknik langkah kaki/steping.  
Keterampilan : Unjuk Kerja, peragaan gerakan langkah kaki/steping ( Foto / Video ).

Talun, Januari 2020

Mengetahui,

Kepala SMA N 1 Talun

Guru Mata Pelajaran

ASRI WIYATI, S.Pd., M.Si  
NIP. 19630422 198601 2 001

IKHSANUDIN, S.Pd, M.Pd.  
NIP. 19710614 199702 1 002

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN DARING

Sekolah : SMA N 1 Talun Kabupaten Pekalongan  
Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : X MIPA / IPS / 2 ( Dua )  
Materi Pokok : Senam Irama ( Teknik Ayunan Lengan / Arm Swing )  
Alokasi Waktu : 3 X 45' ( 1 X Pertemuan )

### I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Mengetahui dan memahami konsep teknik gerakan ayunan lengan senam irama.
2. Memiliki keterampilan menganalisis teknik gerakan ayunan lengan senam irama.
3. Memahami konsep dan fungsi gerakan ayunan lengan senam irama.
4. Memiliki keterampilan menerapkan penguasaan teknik gerakan ayunan lengan senam irama
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami dan menerapkan teknik gerakan ayunan lengan senam irama.

### II. KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### A. Kegiatan Pendahuluan (20') Media Whatshap Group dan Google Form.

1. Guru membuka pembelajaran dengan salam, berdo'a dan mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan.
2. Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan memberikan motivasi belajar.
3. Menyampaikan garis besar cakupan materi dan kegiatan yang akan dilaksanakan dan cara belajar.
4. Menyampaikan lingkup dan teknik penilaian yang akan digunakan dan tata cara penilaian.

#### B. Kegiatan Inti (100') / Media Google Form dan Whatshap Group.

1. Peserta didik diberikan stimulant ( video ) tentang teknik gerakan senam irama.
2. Setelah melihat stimulan, peserta didik mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan diskusi melalui WA group.
3. Siswa mencari penjelasan dan menganalisis materi pembelajaran pada buku paket/teks online, modul dan internet.
4. Siswa memperagakan teknik gerakan ayunan lengan secara individu.dengan alat sederhana/modifikasi.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis teknik gerakan ayunan lengan yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik gerakan ayunan lengan, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan peragaan teknik gerakan ayunan lengan WA group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan peragaan teknik gerakan ayunan lengan dan memfasilitasi siswa membuat kesimpulan / ikhtisar.

#### C. Kegiatan Penutup (15') Media Google Form dan Whatshap.

1. Siswa menulis kesimpulan/ikhtisar pada kolom yang tersedia pada google form.
2. Siswa mengirimkan hasil belajar baik hasil analisis konsep dan peragaan teknik gerakan ayunan lengan melalui google form.
3. Guru memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil belajar melalui whatshap group.
4. Guru menutup pembelajaran dengan mengecek kehadiran siswa, pemberian motivasi, berdo'a dan salam penutup.

### III. PENILAIAN

Penilaian Sikap : Observasi melalui respon kegiatan belajar.  
Pengetahuan : Tes Tertulis, mengerjakan soal konsep pengetahuan teknik gerakan ayunan tangan.  
Keterampilan : Unjuk Kerja, peragaan teknik gerakan ayunan tangan ( Foto / Video ).

Talun, Januari 2020

Mengetahui,  
Kepala SMA N 1 Talun

Guru Mata Pelajaran

ASRI WIYATI, S.Pd., M.Si  
NIP. 19630422 198601 2 001

IKHSANUDIN, S.Pd, M.Pd.  
NIP. 19710614 199702 1 002

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN DARING

Sekolah : SMA N 1 Talun Kabupaten Pekalongan  
Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : X MIPA / IPS / 2 ( Dua )  
Materi Pokok : Senam Irama ( Kombinasi Teknik Melangkah dan Ayunan Lengan )  
Alokasi Waktu : 3 X 45' ( 1 X Pertemuan )

### I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Mengetahui dan memahami konsep teknik gerakan kombinasi langkah kaki dan ayuna lengan.
2. Memiliki keterampilan menganalisis teknik gerakan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan.
3. Memahami konsep dan fungsi gerakan senam irama.
4. Memiliki keterampilan menerapkan penguasaan gerakan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami dan menerapkan gerakan langkah kaki dan ayunan lengan.

### II. KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### A. Kegiatan Pendahuluan (20') Media Whatshap Group dan Google Form.

1. Guru membuka pembelajaran dengan salam, berdo'a dan mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan..
2. Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan memberikan motivasi belajar.
3. Menyampaikan garis besar cakupan materi dan kegiatan yang akan dilaksanakan dan cara belajar.
4. Menyampaikan lingkup dan teknik penilaian yang akan digunakan dan tata cara penilaian.

#### B. Kegiatan Inti (100') / Media Google Form dan Whatshap Group.

1. Peserta didik diberikan stimulant ( video ) tentang koreografi senam irama.
2. Setelah melihat stimulan, peserta didik mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan diskusi melalui WA group.
3. Siswa mencari penjelasan dan menganalisis materi pembelajaran pada buku paket/teks online, modul dan internet.
4. Siswa memperagakan teknik gerakan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan secara individu, dengan alat sederhana/modifikasi.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis gerakan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik gerakan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan peragaan teknik gerakan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan melalui WA group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan peragaan teknik gerakan kombinasi langkah dan ayunan lengan dan menfasilitasi siswa membuat kesimpulan / ikhtisar.

#### C. Kegiatan Penutup (15') Media Google Form dan Whatshap.

1. Siswa menulis kesimpulan/ikhtisar pada kolom yang tersedia pada google form.
2. Siswa mengirimkan hasil belajar baik hasil analisis konsep dan peragaan teknik melalui google form.
3. Guru memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil belajar melalui whatshap group.
4. Guru menutup pembelajaran dengan mengecek kehadiran siswa, pemberian motivasi, berdo'a dan salam penutup.

### III. PENILAIAN

Penilaian Sikap : Observasi melalui respon kegiatan belajar.  
Pengetahuan : Tes Tertulis, mengerjakan soal konsep pengetahuan teknik kombinasi/koreografi.  
Keterampilan : Unjuk Kerja, peragaan teknik gerakan kombinasi/koreografi senam irama (Video).

Talun, Januari 2020

Mengetahui,

Kepala SMA N 1 Talun

Guru Mata Pelajaran

ASRI WIYATI, S.Pd., M.Si  
NIP. 19630422 198601 2 001

IKHSANUDIN, S.Pd, M.Pd.  
NIP. 19710614 199702 1 002

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN DARING

Sekolah : SMA N 1 Talun Kabupaten Pekalongan  
Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : X MIPA / IPS / 2 ( Dua )  
Materi Pokok : Renang ( Gaya Bebas )  
Alokasi Waktu : 3 X 45' ( 1 X Pertemuan )

### I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Mengetahui dan memahami konsep-konsep teknik dasar renang gaya bebas
2. Memiliki keterampilan menganalisis teknik dasar renang gaya bebas.
3. Memahami konsep fungsi teknik dasar renang gaya bebas.
4. Memiliki keterampilan menerapkan penguasaan teknik dasar renang gaya bebas.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami dan menerapkan teknik dasar renang gaya bebas.

### II. KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### A. Kegiatan Pendahuluan (20') Media Whatshap Group dan Google Form.

1. Guru membuka pembelajaran dengan salam, berdo'a dan mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan..
2. Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan memberikan motivasi belajar.
3. Menyampaikan garis besar cakupan materi dan kegiatan yang akan dilaksanakan dan cara belajar.
4. Menyampaikan lingkup dan teknik penilaian yang akan digunakan dan tata cara penilaian.

#### B. Kegiatan Inti (100') / Media Google Form dan Whatshap Group.

1. Peserta didik diberikan stimulant ( video ) tentang teknik dasar renang gaya bebas.
2. Setelah melihat stimulan, peserta didik mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan diskusi melalui WA group.
3. Siswa mencari penjelasan dan menganalisis sesuai materi pembelajaran pada buku paket/teks online, modul dan internet.
4. Siswa memperagakan teknik dasar renang gaya bebas secara individu.dengan **pelampung**.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis teknik dasar renang gaya bebas yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik dasar renang gaya bebas satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar renang gaya bebas WA group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan peragaan teknik renang gaya bebas dan memfasilitasi siswa membuat kesimpulan / ikhtisar.

#### C. Kegiatan Penutup (15') Media Google Form dan Whatshap.

1. Siswa menulis kesimpulan/ikhtisar pada kolom yang tersedia pada google form.
2. Siswa mengirimkan hasil belajar baik hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar melalui google form.
3. Guru memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil belajar melalui whatshap group.
4. Guru menutup pembelajaran dengan mengecek kehadiran siswa, pemberian motivasi, berdo'a dan salam penutup.

### III. PENILAIAN

Penilaian Sikap : Observasi melalui respon kegiatan belajar.  
Pengetahuan : Tes Tertulis, mengerjakan soal konsep pengetahuan teknik dasar renang gaya bebas.  
Keterampilan : Unjuk Kerja / peragaan teknik dasar renang gaya bebas ( Foto / Video ).

Talun, Januari 2020

Mengetahui,  
Kepala SMA N 1 Talun

Guru Mata Pelajaran

ASRI WIYATI, S.Pd., M.Si  
NIP. 19630422 198601 2 001

IKHSANUDIN, S.Pd, M.Pd.  
NIP. 19710614 199702 1 002

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN DARING

Sekolah : SMA N 1 Talun Kabupaten Pekalongan  
Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : X MIPA / IPS / 2 ( Dua )  
Materi Pokok : Renang ( Gaya Punggung )  
Alokasi Waktu : 3 X 45' ( 1 X Pertemuan )

### I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Mengetahui dan memahami konsep-konsep teknik dasar renang gaya punggung
2. Memiliki keterampilan menganalisis teknik dasar renang gaya punggung.
3. Memahami konsep fungsi teknik dasar renang gaya punggung.
4. Memiliki keterampilan menerapkan penguasaan teknik renang dasar gaya punggung.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami dan menerapkan teknik dasar renang gaya punggung.

### II. KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### A. Kegiatan Pendahuluan (20') Media Whatshap Group dan Google Form.

1. Guru membuka pembelajaran dengan salam, berdo'a dan mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan..
2. Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan memberikan motivasi belajar.
3. Menyampaikan garis besar cakupan materi dan kegiatan yang akan dilaksanakan dan cara belajar.
4. Menyampaikan lingkup dan teknik penilaian yang akan digunakan dan tata cara penilaian.

#### B. Kegiatan Inti (100') / Media Google Form dan Whatshap Group.

1. Peserta didik diberikan stimulant ( video ) tentang teknik dasar.renang gaya punggung.
2. Setelah melihat stimulan, peserta didik mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan diskusi melalui WA group.
3. Siswa mencari penjelasan dan menganalisis sesuai materi pembelajaran pada buku paket/teks online, modul dan internet.
4. Siswa memperagakan teknik dasar renang gaya punggung secara individu.dengan **pelampung**.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis teknik dasar renang gaya punggung yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik dasar renang gaya punggung satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar renang gaya punggung WA group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan peragaan teknik renang gaya punggung dan memfasilitasi siswa membuat kesimpulan / ikhtisar.

#### C. Kegiatan Penutup (15') Media Google Form dan Whatshap.

1. Siswa menulis kesimpulan/ikhtisar pada kolom yang tersedia pada google form.
2. Siswa mengirimkan hasil belajar baik hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar melalui google form.
3. Guru memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil belajar melalui whatshap group.
4. Guru menutup pembelajaran dengan mengecek kehadiran siswa, pemberian motivasi, berdo'a dan salam penutup.

### III. PENILAIAN

Penilaian Sikap : Observasi melalui respon kegiatan belajar.  
Pengetahuan : Tes Tertulis, mengerjakan soal konsep pengetahuan teknik renang gaya punggung.  
Keterampilan : Unjuk Kerja / peragaan teknik dasar renang gaya punggung ( Foto / Video ).

Talun, Januari 2020

Mengetahui,  
Kepala SMA N 1 Talun

Guru Mata Pelajaran

ASRI WIYATI, S.Pd., M.Si  
NIP. 19630422 198601 2 001

IKHSANUDIN, S.Pd, M.Pd.  
NIP. 19710614 199702 1 002

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN DARING

Sekolah : SMA N 1 Talun Kabupaten Pekalongan  
Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : X MIPA / IPS / 2 ( Dua )  
Materi Pokok : Renang ( Gaya Dada )  
Alokasi Waktu : 3 X 45' ( 1 X Pertemuan )

### I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Mengetahui dan memahami konsep-konsep teknik dasar renang gaya dada.
2. Memiliki keterampilan menganalisis teknik dasar renang gaya dada.
3. Memahami konsep fungsi teknik dasar renang gaya dada.
4. Memiliki keterampilan menerapkan penguasaan teknik dasar renang gaya dada.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami dan menerapkan teknik dasar gaya bebas renang gaya dada.

### II. KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### A. Kegiatan Pendahuluan (20') Media Whatshap Group dan Google Form.

1. Guru membuka pembelajaran dengan salam, berdo'a dan mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan..
2. Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan memberikan motivasi belajar.
3. Menyampaikan garis besar cakupan materi dan kegiatan yang akan dilaksanakan dan cara belajar.
4. Menyampaikan lingkup dan teknik penilaian yang akan digunakan dan tata cara penilaian.

#### B. Kegiatan Inti (100') / Media Google Form dan Whatshap Group.

1. Peserta didik diberikan stimulant ( video ) tentang teknik dasar.renang gaya dada.
2. Setelah melihat stimulan, peserta didik mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan diskusi melalui WA group.
3. Siswa mencari penjelasan dan menganalisis sesuai materi pembelajaran pada buku paket/teks online, modul dan internet.
4. Siswa memperagakan teknik dasar renang gaya dada secara individu.dengan **pelampung**.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis teknik dasar renang gaya dada yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik dasar renang gaya dada satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar renang gaya dada WA group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan peragaan teknik renang gaya dada dan menfasilitasi siswa membuat kesimpulan / ikhtisar.

#### D. Kegiatan Penutup (15') Media Google Form dan Whatshap.

1. Siswa menulis kesimpulan/ikhtisar pada kolom yang tersedia pada google form.
2. Siswa mengirimkan hasil belajar baik hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar melalui google form.
3. Guru memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil belajar melaui whatshap group.
4. Guru menutup pembelajaran dengan mengecek kehadiran siswa, pemberian motivasi, berdo'a dan salam penutup.

### III. PENILAIAN

Penilaian Sikap : Observasi melalui respon kegiatan belajar.  
Pengetahuan : Tes Tertulis, mengerjakan soal konsep pengetahuan teknik dasar renang gaya dada.  
Keterampilan : Unjuk Kerja / peragaan teknik dasar renang gaya dada ( Foto / Video ).

Talun, Januari 2020

Mengetahui,  
Kepala SMA N 1 Talun

Guru Mata Pelajaran

ASRI WIYATI, S.Pd., M.Si  
NIP. 19630422 198601 2 001

IKHSANUDIN, S.Pd, M.Pd.  
NIP. 19710614 199702 1 002

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN DARING

Sekolah : SMA N 1 Talun Kabupaten Pekalongan  
Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : X MIPA / IPS / 2 ( Dua )  
Materi Pokok : Pergaulan Sehat ( Pergaulan Sehat pada Remaja.  
Alokasi Waktu : 3 X 45' ( 1 X Pertemuan)

### I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Mengetahui dan memahami konsep-konsep, pengertian pergaulan sehat pada remaja.
2. Mengetahui konsep fungsi dan manfaat menerapkan pola pergaulan sehat pada remaja.
3. Memiliki keterampilan menerapkan konsep dan pola pergaulan sehat sehari-hari.
4. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami dan menerapkan konsep pergaulan sehat pada remaja dalam kehidupan sehari-hari.

### II. KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### A. Kegiatan Pendahuluan (20') Media Whatshap Group dan Google Form.

1. Guru membuka pembelajaran dengan salam, berdo'a dan mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan..
2. Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan memberikan motivasi belajar.
3. Menyampaikan garis besar cakupan materi dan kegiatan yang akan dilaksanakan dan cara belajar.
4. Menyampaikan lingkup dan teknik penilaian yang akan digunakan dan tata cara penilaian.

#### B. Kegiatan Inti (100') / Media Google Form dan Whatshap Group.

1. Peserta didik diberikan stimulant ( video ) tentang pola pergaulan sehat pada remaja.
2. Setelah melihat stimulan, peserta didik mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan diskusi melalui WA group.
3. Siswa mencari penjelasan dan menganalisis sesuai materi pembelajaran pada buku paket/teks online, modul dan internet.
4. Siswa menganalisis konsep penerapan pola pergaulan sehat pada remaja.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil penerapan pola pergaulan sehat sehari-hari pada remaja dan satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan penerapan pola pergaulan sehat pada remaja melalui WA group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan penerapan pola pergaulan sehat pada remaja dan menfasilitasi siswa membuat kesimpulan / ikhtisar.

#### C. Kegiatan Penutup (15') Media Google Form dan Whatshap.

1. Siswa menulis kesimpulan/ikhtisar pada kolom yang tersedia pada google form.
2. Siswa mengirimkan hasil belajar baik hasil analisis konsep dan penerapan pola pergaulan sehat melalui google form.
3. Guru memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil belajar melalui whatshap group.
4. Guru menutup pembelajaran dengan mengecek kehadiran siswa, pemberian motivasi, berdo'a dan salam penutup.

### III. PENILAIAN

Penilaian Sikap : Observasi melalui respon kegiatan belajar.  
Pengetahuan : Tes Tertulis, mengerjakan soal konsep pengetahuan tentang pergaulan sehat..  
Keterampilan : Unjuk Kerja / penerapan pola pergaulan sehat dalam kehidupan sehari-hari ( Video ).

Talun, Januari 2020

Mengetahui,

Kepala SMA N 1 Talun

Guru Mata Pelajaran

ASRI WIYATI, S.Pd., M.Si  
NIP. 19630422 198601 2 001

IKHSANUDIN, S.Pd, M.Pd.  
NIP. 19710614 199702 1 002

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN DARING

Sekolah : SMA N 1 Talun Kabupaten Pekalongan  
Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : X MIPA / IPS / 2 ( Dua )  
Materi Pokok : Pergaulan Sehat ( Pergaulan Tidak Sehat pada Remaja )  
Alokasi Waktu : 3 X 45' ( 1 X Pertemuan )

### I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Mengetahui dan memahami konsep-konsep, pengertian pergaulan tidak sehat pada remaja.
2. Mengetahui konsep fungsi dan manfaat menghindari pola pergaulan tidak sehat pada remaja.
3. Memiliki keterampilan menghindari pola pergaulan tidak sehat pada remaja dalam kehidupan sehari-hari .
4. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami konsep dan menghindari pergaulan tidak sehat pada remaja dalam kehidupan sehari-hari.

### II. KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### A. Kegiatan Pendahuluan (20') Media Whatshap Group dan Google Form.

1. Guru membuka pembelajaran dengan salam, berdo'a dan mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan..
2. Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan memberikan motivasi belajar.
3. Menyampaikan garis besar cakupan materi dan kegiatan yang akan dilaksanakan dan cara belajar.
4. Menyampaikan lingkup dan teknik penilaian yang akan digunakan dan tata cara penilaian.

#### B. Kegiatan Inti (100') / Media Google Form dan Whatshap Group.

1. Peserta didik diberikan stimulant ( video ) tentang pola pergaulan tidak sehat pada remaja.
2. Setelah melihat stimulan, peserta didik mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan diskusi melalui WA group.
3. Siswa mencari penjelasan dan menganalisis sesuai materi pembelajaran pada buku paket/teks online, modul dan internet.
4. Siswa menganalisis konsep menghindari pola pergaulan tidak sehat pada remaja.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan bentuk cara menghindari pola pergaulan tidak sehat sehari-hari pada remaja dan satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan cara menghindari pola pergaulan tidak sehat pada remaja melalui WA group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan cara menghindari pola pergaulan tidak sehat pada remaja dan menfasilitasi siswa membuat kesimpulan / ikhtisar.

#### C. Kegiatan Penutup (15') Media Google Form dan Whatshap.

1. Siswa menulis kesimpulan/ikhtisar pada kolom yang tersedia pada google form.
2. Siswa mengirimkan hasil belajar baik hasil analisis konsep dan penerapan pola pergaulan sehat melalui google form.
3. Guru memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil belajar melalui whatshap group.
4. Guru menutup pembelajaran dengan mengecek kehadiran siswa, pemberian motivasi, berdo'a dan salam penutup.

### III. PENILAIAN

Penilaian Sikap : Observasi melalui respon kegiatan belajar.  
Pengetahuan : Tes Tertulis, mengerjakan soal konsep pengetahuan tentang pergaulan tidak sehat..  
Keterampilan : Unjuk Kerja / dokumentasi pergaulan tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari ( Foto/ Video ).

Mengetahui,  
Kepala SMA N 1 Talun

ASRI WIYATI, S.Pd., M.Si  
NIP. 19630422 198601 2 001

Talun, Januari 2020

Guru Mata Pelajaran

IKHSANUDIN, S.Pd, M.Pd.  
NIP. 19710614 199702 1 002

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN DARING

Sekolah : SMA N 1 Talun Kabupaten Pekalongan  
Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : X MIPA / IPS / 2 ( Dua )  
Materi Pokok : Pergaulan Sehat ( Dampak Pergaulan Tidak Sehat pada Remaja ).  
Alokasi Waktu : 3 X 45' ( 1 X Pertemuan )

### I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Mengetahui dan memahami konsep-konsep, pengertian dampak pergaulan tidak sehat pada remaja.
2. Mengetahui konsep fungsi dan manfaat mencegah dampak buruk pergaulan tidak sehat pada remaja.
3. Memiliki keterampilan mencegah pola pergaulan tidak sehat pada remaja dalam kehidupan sehari-hari.
4. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami konsep dampak buruk pergaulan tidak sehat pada remaja dalam kehidupan sehari-hari.

### II. KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### A. Kegiatan Pendahuluan (20') Media Whatshap Group dan Google Form.

1. Guru membuka pembelajaran dengan salam, berdo'a dan mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan..
2. Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan memberikan motivasi belajar.
3. Menyampaikan garis besar cakupan materi dan kegiatan yang akan dilaksanakan dan cara belajar.
4. Menyampaikan lingkup dan teknik penilaian yang akan digunakan dan tata cara penilaian.

#### B. Kegiatan Inti (100') / Media Google Form dan Whatshap Group.

1. Peserta didik diberikan stimulant ( video ) tentang dampak pergaulan tidak sehat pada remaja.
2. Setelah melihat stimulan, peserta didik mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan diskusi melalui WA group.
3. Siswa mencari penjelasan dan menganalisis sesuai materi pembelajaran pada buku paket/teks online, modul dan internet.
4. Siswa menganalisis konsep cara mencegah dampak buruk pergaulan tidak sehat pada remaja.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan dampak buruk pergaulan tidak sehat sehari-hari pada remaja dan satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep tentang dampak buruk pergaulan tidak sehat pada remaja melalui WA group.
8. Guru menyalurkan hasil analisis konsep dan cara mencegah pergaulan tidak sehat pada remaja dan menfasilitasi siswa membuat kesimpulan / ikhtisar.

#### C. Kegiatan Penutup (15') Media Google Form dan Whatshap.

1. Siswa menulis kesimpulan/ikhtisar pada kolom yang tersedia pada google form.
2. Siswa mengirimkan hasil belajar baik hasil analisis konsep dan dampak pergaulan tidak sehat melalui google form.
3. Guru memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil belajar melalui whatshap group.
4. Guru menutup pembelajaran dengan mengecek kehadiran siswa, pemberian motivasi, berdo'a dan salam penutup.

### III. PENILAIAN

Penilaian Sikap : Observasi melalui respon kegiatan belajar.  
Pengetahuan : Tes Tertulis, mengerjakan soal konsep pengetahuan dampak pergaulan tidak sehat..  
Keterampilan : Unjuk Kerja / dokumentasi dampak pergaulan tidak sehat ( Foto / Video ).

Talun, Januari 2020

Mengetahui,

Kepala SMA N 1 Talun

Guru Mata Pelajaran

ASRI WIYATI, S.Pd., M.Si  
NIP. 19630422 198601 2 001

IKHSANUDIN, S.Pd, M.Pd.  
NIP. 19710614 199702 1 002

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN DARING

Sekolah : SMA N 1 Talun Kabupaten Pekalongan  
Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : X MIPA / IPS / 2 ( Dua )  
Materi Pokok : Narkoba ( Bahaya Penyalahgunaan Narkoba )  
Alokasi Waktu : 3 X 45' ( 1 X Pertemuan )

### I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Mengetahui dan memahami pengertian dan jenis-jenis narkoba.
2. Memiliki keterampilan menganalisis bahaya penyalahgunaan narkoba.
3. Memahami fungsi dan manfaat mengetahui bahaya penyalahgunaan narkoba.
4. Memiliki keterampilan menghindari penyalahgunaan narkoba dalam kehidupan sehari-hari..
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami, menganalisis dan mencegah penyalahgunaan narkoba dalam kehidupan sehari-hari.

### II. KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### A. Kegiatan Pendahuluan (20') Media Whatshap Group dan Google Form.

1. Guru membuka pembelajaran dengan salam, berdo'a dan mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan..
2. Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan memberikan motivasi belajar.
3. Menyampaikan garis besar cakupan materi dan kegiatan yang akan dilaksanakan dan cara belajar.
4. Menyampaikan lingkup dan teknik penilaian yang akan digunakan dan tata cara penilaian.

#### B. Kegiatan Inti (100') / Media Google Form dan Whatshap Group.

1. Peserta didik diberikan stimulant ( video ) tentang bahaya penyalahgunaan narkoba.
2. Setelah melihat stimulan, peserta didik mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan diskusi melalui WA group.
3. Siswa mencari penjelasan dan menganalisis sesuai materi pembelajaran pada buku paket/teks online, modul dan internet.
4. Siswa menganalisis bahaya penyalahgunaan narkoba dan penyebab-penyebabnya.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan dampak /bahaya penyalahgunaan narkoba, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan bahaya penyalahgunaan narkoba melalui WA group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep bahaya penyalahgunaan narkoba dan memfasilitasi siswa membuat kesimpulan / ikhtisar.

#### C. Kegiatan Penutup (15') Media Google Form dan Whatshap.

1. Siswa menulis kesimpulan/ikhtisar pada kolom yang tersedia pada google form.
2. Siswa mengirimkan hasil belajar baik hasil analisis konsep bahaya penyalahgunaan narkoba melalui google form.
3. Guru memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil belajar melalui whatshap group.
4. Guru menutup pembelajaran dengan mengecek kehadiran siswa, pemberian motivasi, berdo'a dan salam penutup.

### III. PENILAIAN

Penilaian Sikap : Observasi melalui respon kegiatan belajar.  
Pengetahuan : Tes Tertulis, mengerjakan soal konsep pengetahuan bahaya penyalahgunaan narkoba.  
Keterampilan : Unjuk Kerja / dokumentasi dampak bahaya narkoba ( Foto / Video ).

Talun, Januari 2020

Mengetahui,  
Kepala SMA N 1 Talun

Guru Mata Pelajaran

ASRI WIYATI, S.Pd., M.Si  
NIP. 19630422 198601 2 001

IKHSANUDIN, S.Pd, M.Pd.  
NIP. 19710614 199702 1 002

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN DARING

Sekolah : SMA N 1 Talun Kabupaten Pekalongan  
Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : X MIPA / IPS / 2 ( Dua )  
Materi Pokok : Narkoba ( Kiat Menghindari Penyalahgunaan Narkoba )  
Alokasi Waktu : 3 X 45' ( 1 X Pertemuan )

### I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Mengetahui dan memahami cara / kiat menghindari penyalahgunaan narkoba.
2. Memiliki keterampilan menganalisis cara / kiat menghindari penyalahgunaan narkoba.
3. Memahami fungsi dan manfaat mengetahui cara kiat menghindari penyalahgunaan narkoba.
4. Memiliki keterampilan menghindari penyalahgunaan narkoba dalam kehidupan sehari-hari.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami, menganalisis cara / kiat menghindari penyalahgunaan narkoba dalam kehidupan sehari-hari.

### II. KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### A. Kegiatan Pendahuluan (20') Media Whatshap Group dan Google Form.

1. Guru membuka pembelajaran dengan salam, berdo'a dan mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan..
2. Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan memberikan motivasi belajar.
3. Menyampaikan garis besar cakupan materi dan kegiatan yang akan dilaksanakan dan cara belajar.
4. Menyampaikan lingkup dan teknik penilaian yang akan digunakan dan tata cara penilaian.

#### B. Kegiatan Inti (100') / Media Google Form dan Whatshap Group.

1. Peserta didik diberikan stimulant ( video ) tentang cara /kiat menghindari penyalahgunaan narkoba.
2. Setelah melihat stimulan, peserta didik mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan diskusi melalui WA group.
3. Siswa mencari penjelasan dan menganalisis sesuai materi pembelajaran pada buku paket/teks online, modul dan internet.
4. Siswa menganalisis cara/kiat menghindari penyalahgunaan narkoba.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan peragaan cara/kiat menghindari penyalahgunaan narkoba, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep cara/kiat menghindari penyalahgunaan narkoba melalui WA group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep cara/kiat menghundari penyalahgunaan narkoba dan menfasilitasi siswa membuat kesimpulan / ikhtisar.

#### C. Kegiatan Penutup (15') Media Google Form dan Whatshap.

1. Siswa menulis kesimpulan/ikhtisar pada kolom yang tersedia pada google form.
2. Siswa mengirimkan hasil belajar baik hasil analisis konsep cara/kiat menghindari penyalahgunaan narkoba melalui google form.
3. Guru memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil belajar melaui whatshap group.
4. Guru menutup pembelajaran dengan mengecek kehadiran siswa, pemberian motivasi, berdo'a dan salam penutup.

### III. PENILAIAN

Penilaian Sikap : Observasi melalui respon kegiatan belajar.  
Pengetahuan : Tes Tertulis, mengerjakan soal konsep cara/ kiat menghindari penyalahgunaan narkoba.  
Keterampilan : Unjuk Kerja / dokumentasi peragaan cara/kiat menghindari narkoba ( Foto / Video ).

Talun, Januari 2020

Mengetahui,  
Kepala SMA N 1 Talun

Guru Mata Pelajaran

ASRI WIYATI, S.Pd., M.Si  
NIP. 19630422 198601 2 001

IKHSANUDIN, S.Pd, M.Pd.  
NIP. 19710614 199702 1 002

