

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA Plus Bustanul Ulum Puger	Kelas/Semester : X / 1	KD : 3.8 dan 4.8
Mata Pelajaran : PJOK	Alokasi Waktu : 3 x 45 menit	Pertemuan ke : 1
Materi	: RENANG	

A, TUJUAN

<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan tentang berbagai keterampilan gerak aktivitas airrenang gaya bebas (gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan) Menjelaskan tahapan teknik meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernapasan pada 3 jenis renang yang berbeda Menemukan variasi dan kombinasi teknik meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernapasan pada 3 jenis renang yang berbeda
--

B, LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Media : ➤ <i>Worksheet atau lembar kerja (siswa)</i> ➤ <i>Lembar penilaian</i> ➤ <i>LCD Proyektor/ Slide presentasi (ppt)</i>	Alat/Bahan : ➤ Penggaris, spidol, papan tulis ➤ Laptop & infocus
---	---

PENDAHULUAN	Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan <i>syukur</i> kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik
KEGIATAN INTI	Kegiatan Literasi Mengamati obyek/kejadian Mengamati dengan seksama materi Tahapan teknik memukul, menendang, menangkis dan mengelak pada beladiri pencaksilat yang sedang dipelajari dalam bentuk gambar/video/slide presentasi yang disajikan dan mencoba menginterpretasikannya
	Critical Thinking Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, tentang materi : <i>Tahapan teknik memukul, menendang, menangkis dan mengelak pada beladiri pencaksilat</i>
	Collaboration Berdiskusi tentang data dari Materi : <i>Tahapan teknik memukul, menendang, menangkis dan mengelak pada beladiri pencaksilat</i>
	Communication Menyampaikan hasil diskusi tentang materi Tahapan teknik memukul, menendang, menangkis dan mengelak pada beladiri pencaksilat berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan
	Creativity Menjawab pertanyaan tentang materi Tahapan teknik memukul, menendang, menangkis dan mengelak pada beladiri pencaksilat yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan
PENUTUP	Memberikan penghargaan untuk materi pelajaran Tahapan teknik melempar, menangkap, berlari ke base, dan memukul bola menggunakan tongkat pemukul kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik.

C, PENILAIAN

- Keterampilan: Kinerja & observasi diskusi

Mengetahui
Kepala Sekolah

Puger, 13 Juli 2020
Guru Mata Pelajaran

DEWI SETYOWATI, S.Pd

MANSUR SUBKHLI, S.Pd

1. Teknik Penilaian (terlampir)

- Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut contoh instrumen penilaian sikap

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		BS	JJ	TJ	DS			
1	Soenarto	75	75	50	75	275	68,75	C
2	

Keterangan :

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggun Jawab
- DS : Disiplin

Catatan :

1. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:

100 = Sangat Baik

75 = Baik

50 = Cukup

25 = Kurang

2. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria = $100 \times 4 = 400$

3. Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai = $275 : 4 = 68,75$

4. Kode nilai / predikat :

75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)

50,01 – 75,00 = Baik (B)

25,01 – 50,00 = Cukup (C)

00,00 – 25,00 = Kurang (K)

5. Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA Plus Bustanul Ulum Puger	Kelas/Semester : X / 1 Alokasi Waktu : 3 x 45 menit	KD : 3.8 dan 4.8 Pertemuan ke : 2
Materi : RENANG		

A, TUJUAN

- Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernapasan pada 3 jenis renang yang berbeda
- Mencoba keterampilan gerak aktivitas air yang telah diperagakan oleh guru
- Melakukan gerakan teknik meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernapasan pada 3 jenis renang yang berbeda

B, LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Media : ➤ Worksheet atau lembar kerja (siswa) ➤ Lembar penilaian ➤ LCD Proyektor/ Slide presentasi (ppt)	Alat/Bahan : ➤ Penggaris, spidol, papan tulis ➤ Laptop & infocus
--	---

PENDAHULUAN	Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan <i>syukur</i> kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya
KEGIATAN INTI	Kegiatan Literasi Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi Kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernapasan pada 3 jenis renang yang berbeda dengan cara : Mengamati Lembar kerja materi Kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernapasan pada 3 jenis renang yang berbeda Pemberian contoh-contoh materi Kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernapasan pada 3 jenis renang yang berbeda untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb
	Critical Thinking Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya : Mengajukan pertanyaan tentang materi : <i>Tahapan Kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernapasan pada 3 jenis renang yang berbeda</i>
	Collaboration Mencatat semua informasi tentang materi Kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernapasan pada 3 jenis renang yang berbeda yang telah diperoleh pada buku catatan dengan tulisan yang rapi dan menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar.
	Communication Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentang materi Kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernapasan pada 3 jenis renang yang berbeda dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan.
	Creativity Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan materi Kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernapasan pada 3 jenis renang yang berbeda yang akan selesai dipelajari
PENUTUP	Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa untuk materi pelajaran Teknik, kesalahan dan perbaikan dalam mengontrol bola

C, PENILAIAN

- Sikap : Lembar pengamatan,

Mengetahui
Kepala Sekolah

Puger, 13 Juli 2020
Guru Mata Pelajaran

DEWI SETYOWATI, S.Pd

MANSUR SUBKHLI, S.Pd

1. Lembar Pengamatan
2. **Penilaian Observasi**

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut contoh instrumen penilaian sikap

Nama :
 Kelas :
 Petugas Pengamatan :

- a) Petunjuk Penilaian
Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.
- b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Sikap awalan melakukan gerakan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

1) Pedoman Penskoran

- Penskoran
 - (1) Sikap awalan melakukan gerakan
 Skor baik jika:
 - (a) sikap berdiri menghadap arah bola.
 - (b) letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk.
 - (c) sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.
 Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
 Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
 - (2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
 Skor baik jika:
 - (a) badan menghadap ke arah sasaran. Kemudian jempitlah bola yang meluncur agar mudah mengontrolnya.
 - (b) putarlah tungkai yang akan digunakan untuk menerima bola yang datang. Dengan sedikit mengangkat kaki, kaki bagian dalam mengenai bola hingga gerakan terhenti.
 - (c) badan agak membungkuk, lengan mengimbangi badan.
 - (d) pandangan mengarah ke bola.
 Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.
 Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.
 - (3) Sikap akhir melakukan gerakan
 Skor baik jika:
 - (a) pandangan mata ke arah lepasnya/dorongan bola.
 - (b) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki
 - (c) kaki yang menyepak bola berada di depan menghadap ke bawah dengan posisi badan rileks.
 Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
 Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
- Pengolahan skor
 Skor maksimum: 9
 Skor perolehan siswa: SP
 Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: $SP/9 \times 100$

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA Plus Bustanul Ulum Puger	Kelas/Semester : X / 1 Alokasi Waktu : 3 x 45 menit	KD : 3.8 dan 4.8 Pertemuan ke : 3
Materi	RENANG	

A, TUJUAN

<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan teknik meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernapasan pada 3 jenis renang yang berbeda Melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernapasan pada 3 jenis renang yang berbeda Melakukan perlombaan 3 jenis renang yang berbeda dengan peraturan yang sebenarnya Mempraktikkan secara berulang berbagai keterampilan gerak aktivitas air sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama
--

B, LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Media : ➤ Worksheet atau lembar kerja (siswa) ➤ Lembar penilaian ➤ LCD Proyektor/ Slide presentasi (ppt)	Alat/Bahan : ➤ Penggaris, spidol, papan tulis ➤ Laptop & infocus
--	---

PENDAHULUAN	Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan <i>syukur</i> kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.
KEGIATAN INTI	Kegiatan Literasi Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi Gerakan teknik meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernapasan pada 3 jenis renang yang berbeda dengan cara : Kegiatan literasi ini dilakukan di rumah dan di sekolah dengan membaca materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan Gerakan teknik meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernapasan pada 3 jenis renang yang berbeda
	Critical Thinking Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber melalui kegiatan : Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif
	Collaboration Peserta didik mengkomunikasikan secara lisan atau mempresentasikan materi dengan rasa percaya diri Gerakan teknik meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernapasan pada 3 jenis renang yang berbeda sesuai dengan pemahamannya
	Communication Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentang materi Variasi dan kombinasi teknik memukul, menendang, menangkis dan mengelak pada beladiri pencak silat dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan
	Creativity Menyelesaikan uji kompetensi untuk materi Variasi dan kombinasi teknik memukul, menendang, menangkis dan mengelak pada beladiri pencak silat yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran
PENUTUP	Memberikan penghargaan untuk materi pelajaran Variasi dan kombinasi teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, servis, pukulan atas dan pukulan bawah pada permainan bulutangkis kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik

C, PENILAIAN

- Penilaian Observasi

Mengetahui
Kepala Sekolah

Puger, 13 Juli 2020
Guru Mata Pelajaran

DEWI SETYOWATI, S.Pd

MANSUR SUBKHLI, S.Pd

2. Teknik Penilaian (terlampir)

a. Sikap

- Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut contoh instrumen penilaian sikap

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		BS	JJ	TJ	DS			
1	Soenarto	75	75	50	75	275	68,75	C
2	

Keterangan :

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggun Jawab
- DS : Disiplin

Catatan :

1. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:
 - 100 = Sangat Baik
 - 75 = Baik
 - 50 = Cukup
 - 25 = Kurang
2. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria = $100 \times 4 = 400$
3. Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai = $275 : 4 = 68,75$
4. Kode nilai / predikat :
 - 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
 - 50,01 – 75,00 = Baik (B)
 - 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
 - 00,00 – 25,00 = Kurang (K)
5. Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

- Penilaian Diri

Seiring dengan bergesernya pusat pembelajaran dari guru kepada peserta didik, maka peserta didik diberikan kesempatan untuk menilai kemampuan dirinya sendiri. Namun agar penilaian tetap bersifat objektif, maka guru hendaknya menjelaskan terlebih dahulu tujuan dari penilaian diri ini, menentukan kompetensi yang akan dinilai, kemudian menentukan kriteria penilaian yang akan digunakan, dan merumuskan format penilaiannya. Jadi, singkatnya format penilaiannya disiapkan oleh guru terlebih dahulu. Berikut Contoh format penilaian :

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
1	Selama diskusi, saya ikut serta mengusulkan ide/gagasan.	50		250	62,50	C
2	Ketika kami berdiskusi, setiap anggota mendapatkan kesempatan untuk berbicara.		50			
3	Saya ikut serta dalam membuat kesimpulan hasil diskusi kelompok.	50				
4	...	100				

Catatan :

1. Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50
2. Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = $4 \times 100 = 400$
3. Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) = $(250 : 400) \times 100 = 62,50$
4. Kode nilai / predikat :
 - 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
 - 50,01 – 75,00 = Baik (B)
 - 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
 - 00,00 – 25,00 = Kurang (K)

5. Format di atas dapat juga digunakan untuk menilai kompetensi pengetahuan dan keterampilan