

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN DARING

Sekolah : SMA N 1 Talun Kabupaten Pekalongan
Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI MIPA / IPS / 1 (Satu)
Materi Pokok : Teknik Dasar (Passing, Dribling, Shooting) Permainan Sepakbola
Alokasi Waktu : 3 X 45' (1 X Pertemuan)

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami konsep teknik dasar passing, dribling dan shooting permainan sepakbola.
2. Memiliki keterampilan memperagakan teknik dasar passing, dribling dan shooting permainan sepakbola.
3. Memahami konsep fungsi teknik dasar bermain sepakbola pada permainan.
4. Memiliki keterampilan menerapkan penguasaan teknik dasar bermain sepakbola pada permainan.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami dan menerapkan teknik dasar bermain sepakbola pada permainan sesungguhnya.

II. KEGIATAN PEMBELAJARAN

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

1. Guru membuka pembelajaran dengan , 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 permainan sepakbola.
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 bermain sepakbola secara individu.dengan alat sederhana/modifikasi.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis teknik dasar permainan sepakbola yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik dasar passing, dribling dan shooting permainan sepakbola, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan peragaan teknik passing, dribling dan shooting dasar permainan sepakbol melalui WA group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar permainan sepakbola 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 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 permainan Sepakbola.
Keterampilan : Unjuk Kerja / peragaan teknik dasar passing, dribling dan shooting. (Foto / Video).

Talun, Juli 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 : XI MIPA / IPS / 1 (Satu)
Materi Pokok : Teknik Dasar (controlling, throw in, heading) Permainan Sepakbola
Alokasi Waktu : 3 X 45' (1 X Pertemuan)

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami konsep teknik dasar controlling, throw in dan heading permainan sepakbola.
2. Memiliki keterampilan memperagakan teknik dasar controlling, throw in dan heading permainan sepakbola.
3. Memahami konsep fungsi teknik dasar bermain sepakbola pada permainan.
4. Memiliki keterampilan menerapkan penguasaan teknik dasar bermain sepakbola pada permainan.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami dan menerapkan teknik dasar bermain sepakbola pada permainan sesungguhnya.

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 permainan sepakbola.
2. Setelah melihat stimulan, peserta didik mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan diskusi.
3. Siswa mencari penjelasan dan menganalisis sesuai materi pembelajaran pada buku paket/teks online, modul dan internet.
4. Siswa memperagakan teknik dasar bermain sepakbola secara individu dengan alat sederhana/modifikasi.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis teknik dasar controlling, throw in dan heading permainan sepakbola yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik dasar controlling, throw in dan heading permainan sepakbola, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar permainan sepakbola.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar permainan sepakbola 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 permainan sepakbola.
Keterampilan : Unjuk Kerja / peragaan teknik dasar controlling, throw in dan heading (Foto / Video).

Talun, Juli 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 : XI MIPA / IPS / 1 (Satu)
Materi Pokok : Teknik Dasar (open smash, block tunggal) Permainan Bolavoli.
Alokasi Waktu : 3 X 45' (1 X Pertemuan)

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami konsep-konsep teknik dasar open smash dan block tunggal permainan bolavoli
2. Memiliki keterampilan memperagakan teknik dasar open smash dan block tunggal permainan bolavoli.
3. Memahami konsep fungsi teknik dasar bermain bolavoli pada permainan.
4. Memiliki keterampilan menerapkan penguasaan teknik dasar bermain bolavoli pada permainan.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami dan menerapkan teknik dasar bermain bolavoli pada permainan sesungguhnya.

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 stimulan (video) tentang teknik dasar permainan bolavoli.
2. Setelah melihat stimulan, peserta didik mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan diskusi.
3. Siswa mencari penjelasan dan menganalisis sesuai materi pembelajaran pada buku paket/teks online, modul dan internet.
4. Siswa memperagakan teknik dasar bermain bolavoli secara individu dengan alat sederhana/modifikasi.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis teknik dasar open smash dan block tunggal permainan bolavoli yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik dasar open smash dan block tunggal permainan bolavoli, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar permainan bolavoli melalui whatshap group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar permainan bolavoli 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 permainan bolavoli.
Keterampilan : Unjuk Kerja / peragaan teknik dasar open smash dan block tunggal (Foto / Video).

Talun, Juli 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 : XI MIPA / IPS / 1 (Satu)
Materi Pokok : Teknik Dasar (medium smash dan block berkawan) Permainan Bolavoli.
Alokasi Waktu : 3 X 45' (1 X Pertemuan)

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami konsep-konsep teknik dasar medium smash dan block berkawan permainan bolavoli
2. Memiliki keterampilan memperagakan teknik dasar medium smash dan bock berkawan permainan bolavoli.
3. Memahami konsep fungsi teknik dasar bermain balovali pada permainan.
4. Memiliki keterampilan menerapkan penguasaan teknik dasar bermain bolavoli pada permainan.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami dan menerapkan teknik dasar bermain bolavoli pada permainan sesungguhnya.

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 permainan bolavoli.
2. Setelah melihat stimulan, peserta didik mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan diskusi.
3. Siswa mencari penjelasan dan menganalisis sesuai materi pembelajaran pada buku paket/teks online, modul dan internet.
4. Siswa memperagakan teknik dasar bermain bolavoli secara individu dengan alat sederhana/modifikasi.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis teknik dasar medium smash dan block berkawan permainan bolavoli yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik dasar medium smash dan block berkawan permainan bolavoli, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar permainan bolavoli melalui whatshap group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar permainan bolavoli 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 melaui 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 permainan bolavoli.
Keterampilan : Unjuk Kerja / peragaan teknik dasar medium smash dan block berkawan. (Foto / Video).

Talun, Juli 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 : XI MIPA / IPS / 1 (Satu)
Materi Pokok : Teknik Dasar (chest pass, dribling, pivot) Permainan Basket.
Alokasi Waktu : 3 X 45' (1 X Pertemuan)

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami konsep-konsep teknik dasar chest pass, dribling dan pivot permainan basket.
2. Memiliki keterampilan memperagakan teknik dasar chest pass, dribling dan pivot permainan basket.
3. Memahami konsep fungsi teknik dasar bermain basket pada permainan.
4. Memiliki keterampilan menerapkan penguasaan teknik dasar bermain basket pada permainan.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami dan menerapkan teknik dasar bermain basket pada permainan sesungguhnya.

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 stimulan (video) tentang teknik dasar permainan basket.
2. Setelah melihat stimulan, peserta didik mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan diskusi.
3. Siswa mencari penjelasan dan menganalisis sesuai materi pembelajaran pada buku paket/teks online, modul dan internet.
4. Siswa memperagakan teknik dasar bermain basket secara individu dengan alat sederhana/modifikasi.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis teknik dasar chest pass, dribling dan pivot permainan basket yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik dasar chest pass, dribling dan pivot permainan basket, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar permainan basket melalui whatshap group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar permainan basket 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 permainan basket.
Keterampilan : Unjuk Kerja / peragaan teknik dasar chest pass, dribling, pivot. (Foto / Video).

Talun, Juli 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 : XI MIPA / IPS / 1 (Satu)
Materi Pokok : Teknik Dasar (dribling, jump shoot, lay up) Permainan Basket.
Alokasi Waktu : 3 X 45' (1 X Pertemuan)

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami konsep-konsep teknik dasar dribling, jump shoot dan lay up permainan basket.
2. Memiliki keterampilan memperagakan teknik dasar dribling, jump shoot dan lay up permainan basket..
3. Memahami konsep fungsi teknik dasar bermain basket pada permainan.
4. Memiliki keterampilan menerapkan penguasaan teknik dasar bermain basket pada permainan.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami dan menerapkan teknik dasar bermain basket pada permainan sesungguhnya.

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.
5. 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 stimulan (video) tentang teknik dasar permainan basket.
2. Setelah melihat stimulan, peserta didik mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan diskusi.
3. Siswa mencari penjelasan dan menganalisis sesuai materi pembelajaran pada buku paket/teks online, modul dan internet.
4. Siswa memperagakan teknik dasar bermain basket secara individu dengan alat sederhana/modifikasi.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis teknik dasar dribling, jump shoot dan lay up permainan basket yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik dasar dribling, jump shoot dan lay up permainan basket, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar permainan basket melalui whatshap group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar permainan basket 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 permainan basket.
Keterampilan : Unjuk Kerja / peragaan teknik dasar dribling, jump shoot dan lay up. (Foto / Video).

Talun, Juli 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 : XI MIPA /IPS / 1 (Satu)
Materi Pokok : Teknik Dasar (forehand lob, drive, smash) Permainan Bulutangkis.
Alokasi Waktu : 3 X 45' (1 X Pertemuan)

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami konsep teknik dasar foerhand lob, drive dan smash perminan bulutangkis.
2. Memiliki keterampilan memperagakan teknik dasar forehand lob, drive dan smash permainan bulutangkis..
3. Memahami konsep fungsi teknik dasar bermain bulutangkis pada permainan.
4. Memiliki keterampilan menerapkan penguasaan teknik dasar bermain bulutangkis pada permainan.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami dan menerapkan teknik dasar bermain bulutangkis pada permainan sesungguhnya.

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.
5. 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 permainan bulutangkis.
2. Setelah melihat stimulan, peserta didik mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan diskusi.
3. Siswa mencari penjelasan dan menganalisis sesuai materi pembelajaran pada buku paket/teks online, modul dan internet.
4. Siswa memperagakan teknik dasar bermain bulutangkis secara individu dengan alat sederhana/modifikasi.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis teknik dasar forehand lob, drive dan smash permainan buutangkis yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik dasar forehand lob, drive dan smash permainan bulutangkis, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar permainan bulutangkis melalui whatshap group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar permainan bulutangkis dan menfaslitasi 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 melaui 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 permainan bulutangkis.
Keterampilan : Unjuk Kerja / peragaan teknik dasar forehand lob, drive, smash. (Foto / Video).

Talun, Juli 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 : XI MIPA /IPS / 1 (Satu)
Materi Pokok : Teknik Dasar (backhand lob, drive, smash) Permainan Bulutangkis.
Alokasi Waktu : 3 X 45' (1 X Pertemuan)

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami konsep teknik dasar backhand lob, drive dan smash permainan bulutangkis.
2. Memiliki keterampilan memperagakan teknik dasar backhand lob, drive dan smash permainan bulutangkis..
3. Memahami konsep fungsi teknik dasar bermain bulutangkis pada permainan.
4. Memiliki keterampilan menerapkan penguasaan teknik dasar bermain bulutangkis pada permainan.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami dan menerapkan teknik dasar bermain bulutangkis pada permainan sesungguhnya.

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.
5. 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 stimulan (video) tentang teknik dasar permainan bulutangkis.
2. Setelah melihat stimulan, peserta didik mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan diskusi.
3. Siswa mencari penjelasan dan menganalisis sesuai materi pembelajaran pada buku paket/teks online, modul dan internet.
4. Siswa memperagakan teknik dasar bermain bultangkis secara individu dengan alat sederhana/modifikasi.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis teknik dasar backhand lob, drive dan smash permainan bultangkis yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik dasar backhand lob, drive dan smash permainan bulutangkis, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar permainan bulutangkis melalui whatshap group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar permainan bulutangkis 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 melaui 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 permainan bulutangkis.
Keterampilan : Unjuk Kerja / peragaan teknik dasar backhand lob, drive dan smash. (Foto / Video).

Talun, Juli 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 : XI MIPA /IPS / 1 (Satu)
Materi Pokok : Teknik Dasar (forehand lob, drive, smash) Permainan Tenis Meja.
Alokasi Waktu : 3 X 45' (1 X Pertemuan)

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami konsep teknik dasar forehand lob, drive dan smash permainan tenis meja.
2. Memiliki keterampilan memperagakan teknik dasar forehand lob, drive dan smash permainan tenis meja.
3. Memahami konsep fungsi teknik dasar bermain tenis meja pada permainan.
4. Memiliki keterampilan menerapkan penguasaan teknik dasar bermain tenis meja pada permainan.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami dan menerapkan teknik dasar bermain tenis meja pada permainan sesungguhnya.

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 permainan tenis meja.
2. Setelah melihat stimulan, peserta didik mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan diskusi.
3. Siswa mencari penjelasan dan menganalisis sesuai materi pembelajaran pada buku paket/teks online, modul dan internet.
4. Siswa memperagakan teknik dasar bermain tenis meja secara individu dengan alat sederhana/modifikasi.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis teknik dasar forehand lob, drive dan smash permainan tenis meja yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik dasar forehand lob, drive dan smash permainan tenis meja, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar permainan tenis meja melalui whatshap group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar permainan tenis meja 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 permainan tenis meja.
Keterampilan : Unjuk Kerja / peragaan teknik dasar forehand lob,drive dan smash. (Foto / Video).

Talun, Juli 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 : XI MIPA / IPS / 1 (Satu)
Materi Pokok : Teknik Dasar (backhand lob, drive, smash) Permainan Tenis Meja.
Alokasi Waktu : 3 X 45' (1 X Pertemuan)

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami konsep teknik dasar backhand lob, drive dan smas permianan tenis meja.
2. Memiliki keterampilan memperagakan teknik dasar backhand lob, drive dan smash permainan tenis meja.
3. Memahami konsep fungsi teknik dasar bermain tenis meja pada permainan.
4. Memiliki keterampilan menerapkan penguasaan teknik dasar bermain tenis meja pada permainan.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami dan menerapkan teknik dasar bermain tenis meja pada permainan sesungguhnya.

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 permainan tenis meja.
2. Setelah melihat stimulan, peserta didik mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan diskusi.
3. Siswa mencari penjelasan dan menganalisis sesuai materi pembelajaran pada buku paket/teks online, modul dan internet.
4. Siswa memperagakan teknik dasar bermain tenis meja secara individu dengan alat sederhana/modifikasi.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis teknik dasar backhand lob, drive dan smash permainan tenis meja yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik dasar backhand lob, drive dan smash permainan tenis meja, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar permainan tenis meja melalui whatshap group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar permainan tenis meja 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 melaui 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 permainan tenis meja.
Keterampilan : Unjuk Kerja / peragaan teknik dasar backhand lob, drive dan smash. (Foto / Video).

Talun, Juli 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 : XI MIPA / IPS / 1 (Satu)
Materi Pokok : Teknik Dasar (catching, throwing, pitching) Softball.
Alokasi Waktu : 3 X 45' (1 X Pertemuan)

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami konsep teknik dasar catching throwing dan pitching permainan softball.
2. Memiliki keterampilan memperagakan teknik dasar catching, throwing dan pitching permainan softball.
3. Memahami konsep fungsi teknik dasar bermain softball pada permainan.
4. Memiliki keterampilan menerapkan penguasaan teknik dasar bermain softball pada permainan.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami dan menerapkan teknik dasar bermain softball pada permainan sesungguhnya.

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 permainan softball.
2. Setelah melihat stimulan, peserta didik mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan diskusi.
3. Siswa mencari penjelasan dan menganalisis sesuai materi pembelajaran pada buku paket/teks online, modul dan internet.
4. Siswa memperagakan teknik dasar bermain softball secara individu dengan alat sederhana/modifikasi.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis teknik dasar catching, throwing dan pitching permainan softball yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
7. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik dasar catching, throwing dan pitching permainan softball, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar permainan softball melalui whatshap group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar permainan softball 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 melaui 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 permainan softball.
Keterampilan : Unjuk Kerja / peragaan teknik dasar catching, throwing dan pitching. (Foto / Video).

Talun, Juli 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 : XI MIPA / IPS / 1 (Satu)
Materi Pokok : Teknik Dasar (Bathing, Runing, Sliding) Softball.
Alokasi Waktu : 3 X 45' (1 X Pertemuan)

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami perlengkapan dan konsep teknik dasar bathing, runing dan sliding permainan softball.
2. Memiliki keterampilan memperagakan teknik dasar bathing, runing dan sliding permainan softball.
3. Memahami konsep fungsi teknik dasar bermain softball pada permainan.
4. Memiliki keterampilan menerapkan penguasaan teknik dasar bermain softball pada permainan.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami dan menerapkan teknik dasar bermain softball pada permainan sesungguhnya.

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 permainan softball.
2. Setelah melihat stimulan, peserta didik mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan diskusi.
3. Siswa mencari penjelasan dan menganalisis sesuai materi pembelajaran pada buku paket/teks online, modul dan internet.
4. Siswa memperagakan teknik dasar bermain softball secara individu dengan alat sederhana/modifikasi.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis teknik dasar bathing, runing dan sliding permainan softball yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik dasar bathing, runing dan sliding permainan softball, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar permainan softball melalui whatshap group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar permainan softball 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 melaui 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 permainan softball.
Keterampilan : Unjuk Kerja / peragaan teknik dasar bathing, runing dan sliding. (Foto / Video).

Talun, Juli 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 : XI MIPA / IPS / 1 (Satu)
Materi Pokok : Teknik Dasar (Starting, Runing, Finishing) Lari Estafet.
Alokasi Waktu : 3 X 45' (1 X Pertemuan)

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami perlengkapan dan konsep teknik dasar starting, runing dan finishing lari estafet.
2. Memiliki keterampilan memperagakan teknik dasar starting,, runing dan finishing lari estafett.
3. Memahami konsep fungsi teknik dasar lari estafet pada perlombaan sederhana.
4. Memiliki keterampilan menerapkan penguasaan teknik dasar lari estafet pada perlombaan.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami dan menerapkan teknik dasar lari estafet pada perlombaan sesungguhnya.

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 lari estafet.
2. Setelah melihat stimulan, peserta didik mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan diskusi.
3. Siswa mencari penjelasan dan menganalisis sesuai materi pembelajaran pada buku paket/teks online, modul dan internet.
4. Siswa memperagakan teknik dasar lari estafet secara individu dengan alat sederhana/modifikasi.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis teknik dasar lari estafet yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik dasar lari estafet, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar lari estafet melalui whatshap group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar lari estafet 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 melaui 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 jalan cepat.
Keterampilan : Unjuk Kerja / peragaan teknik dasar lari estafet. (Foto / Video).

Talun, Juli 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	: XI MIPA / IPS / 1 (Satu)
Materi Pokok	: Teknik Dasar (Starting, Runing, Finishing) Lari Jarak Menengah.
Alokasi Waktu	: 3 X 45' (1 X Pertemuan)

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami perlengkapan dan konsep teknik dasar starting, runing dan finishing lari jarak menengah.
2. Memiliki keterampilan memperagakan teknik dasar starting,, runing dan finishing lari jarak menengah.
3. Memahami konsep fungsi teknik dasar lari jarak menengah pada perlombaan sederhana.
4. Memiliki keterampilan menerapkan penguasaan teknik dasar lari jarak menengah pada perlombaan.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami dan menerapkan teknik dasar lari jarak menengah pada perlombaan sesungguhnya.

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 lari jarak menengah.
2. Setelah melihat stimulan, peserta didik mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan diskusi.
3. Siswa mencari penjelasan dan menganalisis sesuai materi pembelajaran pada buku paket/teks online, modul dan internet.
4. Siswa memperagakan teknik dasar lari jarak menengah secara individu dengan alat sederhana/modifikasi.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis teknik dasar lari jarak menengah yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik dasar lari jarak menengah, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar lari jarak menengah melalui whatshap group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar lari jarak menengah 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 melauai 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 lari cepat.
Keterampilan	: Unjuk Kerja / peragaan teknik dasar lari jarak menengah. (Foto / Video).

Talun, Juli 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	: XI MIPA / IPS / 1 (Satu)
Materi Pokok	: Teknik Dasar (Awalan, Tolakan, Sikap Akhir) Tolak Peluru Gaya Belakang.
Alokasi Waktu	: 3 X 45' (1 X Pertemuan)

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami perlengkapan dan konsep teknik dasar awalan, tolakan dan sikap akhir tolak peluru gaya belakang.
2. Memiliki keterampilan memperagakan teknik dasar awalan, tolakan dan sikap akhir tolak peluru gaya belakang.
3. Memahami konsep fungsi teknik dasar tolak peluru pada perlombaan sederhana.
4. Memiliki keterampilan menerapkan penguasaan teknik dasar tolak peluru pada perlombaan.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami dan menerapkan teknik dasar tolak peluru pada perlombaan sesungguhnya.

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 tolak peluru.
2. Setelah melihat stimulan, peserta didik mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan diskusi.
3. Siswa mencari penjelasan dan menganalisis sesuai materi pembelajaran pada buku paket/teks online, modul dan internet.
4. Siswa memperagakan teknik dasar tolak peluru secara individu dengan alat sederhana/modifikasi.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis teknik dasar tolak peluru gaya belakang yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
7. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik dasar tolak peluru gaya belakang, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar tolak peluru melalui whatshap group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar tolak peluru 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 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 tolak peluru.
Keterampilan	: Unjuk Kerja / peragaan teknik dasar tolak peluru gaya belakang. (Foto / Video).

Talun, Juli 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 : XI MIPA / IPS / 1 (Satu)
Materi Pokok : Teknik Dasar Lempar Lembing Gaya Langkah Jingkat / Hop Step Style.
Alokasi Waktu : 3 X 45' (1 X Pertemuan)

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami perlengkapan dan konsep teknik dasar lempar lembing gaya langkah jingkat..
2. Memiliki keterampilan memperagakan teknik dasar lempar lembing gaya langkah jingkat.
3. Memahami konsep fungsi teknik dasar lempar lembing gaya langkah jingkat pada perlombaan sederhana.
4. Memiliki keterampilan menerapkan penguasaan teknik dasar lempar lembing gaya langkah jingkat pada perlombaan.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami dan menerapkan teknik dasar lempar lembing pada perlombaan sesungguhnya.

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 lempar lembing gaya langkah jingkat.
2. Setelah melihat stimulan, peserta didik mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan diskusi.
3. Siswa mencari penjelasan dan menganalisis sesuai materi pembelajaran pada buku paket/teks online, modul dan internet.
4. Siswa memperagakan teknik dasar lempar lembing gaya langkah jingkat secara individu dengan alat sederhana/modifikasi.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis teknik dasar lempar lembing gaya langkah jingkat yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik dasar lempar lembing gaya langkah jingkat, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar lempar lembing melalui whatshap group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar lempar lembing 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 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 lempar lembing.
Keterampilan : Unjuk Kerja / peragaan teknik dasar lempar lembing gaya langkah jingkat. (Foto / Video).

Talun, Juli 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	: XI MIPA / IPS / 1 (Satu)
Materi Pokok	: Teknik Dasar (Awalan, Tolakan, Saat Melayang, Pendaratan) Lompat Jauh Gaya Walking in the air.
Alokasi Waktu	: 3 X 45' (1 X Pertemuan)

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami perlengkapan dan konsep teknik dasar awalan, tolakan, saat melayang, dan pendaratan lompat jauh gaya walking in the air.
2. Memiliki keterampilan memperagakan teknik dasar awalan, tolakan, saat melayang dan pendaratan lompat jauh gaya walking in the air.
3. Memahami konsep fungsi teknik dasar lompat jauh gaya walking in the air pada perlombaan sederhana.
4. Memiliki keterampilan menerapkan penguasaan teknik dasar lompat jauh pada perlombaan.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami dan menerapkan teknik dasar lompat jauh pada perlombaan sesungguhnya.

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 lompat jauh gaya walking in the air.
2. Setelah melihat stimulan, peserta didik mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan diskusi.
3. Siswa mencari penjelasan dan menganalisis materi pembelajaran pada buku paket/teks online, modul dan internet.
4. Siswa memperagakan teknik dasar lompat jauh gaya walking in the air secara individu dengan alat sederhana / modifikasi.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis teknik dasar lompat jauh gaya walking in the air yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik dasar lompat jauh gaya walking in the air, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar lompat jauh melalui whatshap group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar lompat jauh 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 lompat jauh.
Keterampilan	: Unjuk Kerja / peragaan teknik dasar lompat jauh gaya walking in the air. (Foto / Video).

Talun, Juli 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	: XI MIPA / IPS / 1 (Satu)
Materi Pokok	: Teknik Dasar (Awalan, Tolakan, Saat Melayang, Pendaratan) Lompat Tinggi Gaya Straddle / Guling Perut.
Alokasi Waktu	: 3 X 45' (1 X Pertemuan)

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami perlengkapan dan konsep teknik dasar awalan, tolakan, saat melayang, dan pendaratan lompat tinggi gaya straddle.
2. Memiliki keterampilan memperagakan teknik dasar awalan, tolakan, saat melayang dan pendaratan lompat tinggi gaya straddle.
3. Memahami konsep fungsi teknik dasar lompat tinggi gaya straddle pada perlombaan sederhana.
4. Memiliki keterampilan menerapkan penguasaan teknik dasar lompat tinggi pada perlombaan.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami dan menerapkan teknik dasar lompat tinggi pada perlombaan sesungguhnya.

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 lompat tinggi gaya straddle.
2. Setelah melihat stimulan, peserta didik mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan diskusi.
3. Siswa mencari penjelasan dan menganalisis sesuai materi pembelajaran pada buku paket/teks online, modul dan internet.
4. Siswa memperagakan teknik dasar lompat tinggi secara individu dengan alat sederhana/modifikasi.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis teknik dasar lompat tinggi yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik dasar lompat tinggi, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar lompat tinggi melalui whatshap group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar lompat tinggi 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 lompat tinggi.
Keterampilan	: Unjuk Kerja / peragaan teknik dasar lompat tinggi gaya straddle (Foto / Video).

Talun, Juli 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 : XI MIPA / IPS / 1 (Satu)
Materi Pokok : Teknik Dasar (Sikap Pasang, Tendangan) Pencak Silat.
Alokasi Waktu : 3 X 45' (1 X Pertemuan)

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami perlengkapan dan konsep teknik dasar sikap pasang dan tendangan pencak silat.
2. Memiliki keterampilan memperagakan teknik dasar sikap pasang dan tendangan pencak silat.
3. Memahami konsep fungsi teknik dasar sikap pasang dan tendangan dalam pertandingan sederhana.
4. Memiliki keterampilan menerapkan penguasaan teknik dasar sikap pasang dan tendangan pada pertandingan.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami dan menerapkan teknik dasar sikap pasang dan tendangan pencak silat pada pertandingan sesungguhnya.

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 stimulan (video) tentang teknik dasar sikap pasang dan tendangan pencak silat.
2. Setelah melihat stimulan, peserta didik mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan diskusi.
3. Siswa mencari penjelasan dan menganalisis sesuai materi pembelajaran pada buku paket/teks online, modul dan internet.
4. Siswa memperagakan teknik dasar sikap pasang dan tendangan secara individu.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis teknik dasar sikap pasang dan tendangan yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik dasar sikap pasang dan tendangan, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar pencak silat melalui whatshap group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar sikap pasang dan tendangan serta 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 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 sikap pasang dan pukulan.
Keterampilan : Unjuk Kerja / peragaan teknik dasar sikap pasang dan tendangan. (Foto / Video).

Talun, Juli 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 : XI MIPA / IPS / 1 (Satu)
Materi Pokok : Teknik Dasar (jatuhan, Elakan) Pencak Silat.
Alokasi Waktu : 3 X 45' (1 X Pertemuan)

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami perlengkapan dan konsep teknik dasar jatuhan dan elakan pencak silat.
2. Memiliki keterampilan memperagakan teknik dasar jatuhan dan elakan pencak silat.
3. Memahami konsep fungsi teknik dasar jatuhan dan elakan dalam pertandingan sederhana.
4. Memiliki keterampilan menerapkan penguasaan teknik dasar jatuhan dan elakan pada pertandingan.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami dan menerapkan teknik dasar jatuhan dan elakan pencak silat pada pertandingan sesungguhnya.

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 jatuhan dan elakan pencak silat.
2. Setelah melihat stimulan, peserta didik mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan diskusi.
3. Siswa mencari penjelasan dan menganalisis sesuai materi pembelajaran pada buku paket/teks online, modul dan internet.
4. Siswa memperagakan teknik dasar jatuhan dan elakan secara individu.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis teknik dasar jatuhan dan elakan yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik dasar jatuhan dan elakan, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar pencak silat melalui whatshap group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar jatuhan dan elakan serta 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 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 pukulan dan tangkisan.
Keterampilan : Unjuk Kerja / peragaan teknik dasar jatuhan dan elakan (Foto / Video).

Talun, Juli 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 : XI MIPA / IPS / 1 (Satu)
Materi Pokok : Teknik Latihan Kebugaran Jasmani (Kelincahan, Keseimbangan).
Alokasi Waktu : 3 X 45' (1 X Pertemuan)

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami perlengkapan dan konsep teknik latihan kelincahan dan keseimbangan.
2. Memiliki keterampilan memperagakan teknik latihan kelincahan dan kelincahan
3. Memahami konsep fungsi teknik latihan kelincahan dan keseimbangan.
4. Memiliki keterampilan menerapkan penguasaan teknik latihan kelincahan dan keseimbangan.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami dan menerapkan teknik latihan kelincahan dan keseimbangan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

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 stimulan (video) tentang teknik dasar latihan kelincahan dan keseimbangan
2. Setelah melihat stimulan, peserta didik mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan diskusi.
3. Siswa mencari penjelasan dan menganalisis sesuai materi pembelajaran pada buku paket/teks online, modul dan internet.
4. Siswa memperagakan teknik latihan kelenturan dan kelincahan secara individu.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis teknik latihan kelincahan dan keseimbangan yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik latihan kelincahan dan keseimbangan, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan peragaan teknik latihan kebugaran jasmani melalui whatshap group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan peragaan teknik latihan kebugaran jasmani 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 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 latihan kelenturan dan kelincahan.
Keterampilan : Unjuk Kerja / peragaan teknik latihan kelincahan dan keseimbangan. (Foto / Video).

Talun, Juli 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 : XI MIPA / IPS / 1 (Satu)
Materi Pokok : Teknik Latihan Kebugaran Jasmani (Kecepatan, Daya Ledak).
Alokasi Waktu : 3 X 45' (1 X Pertemuan)

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami perlengkapan dan konsep teknik latihan kecepatan dan daya ledak.
2. Memiliki keterampilan memperagakan teknik latihan kecepatan dan daya ledak.
3. Memahami konsep fungsi teknik latihan kecepatan dan daya ledak.
4. Memiliki keterampilan menerapkan penguasaan teknik latihan kecepatan dan daya ledak.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami dan menerapkan teknik latihan kecepatan dan daya ledak untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

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 latihan kecepatan dan daya ledak.
2. Setelah melihat stimulan, peserta didik mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan diskusi.
3. Siswa mencari penjelasan dan menganalisis sesuai materi pembelajaran pada buku paket/teks online, modul dan internet.
4. Siswa memperagakan teknik latihan kecepatan dan daya ledak secara individu.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis teknik latihan kecepatan dan daya ledak yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik latihan kecepatan dan daya ledak, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan peragaan teknik latihan kebugaran jasmani melalui whatshap group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan peragaan teknik latihan kebugaran jasmani 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 melaui 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 latihan kebugaran jasmani.
Keterampilan : Unjuk Kerja / peragaan teknik latihan kecepatan dan daya ledak. (Foto / Video).

Talun, Juli 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

