

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN DARING

Sekolah : SMA N 1 Talun Kabupaten Pekalongan  
Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : XII MIPA / IPS / 1 ( Satu )  
Materi Pokok : Taktik dan Strategi ( Pola Penyerangan ) Permainan Sepakbola  
Alokasi Waktu : 3 X 45' ( 1 X Pertemuan)

### I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami konsep taktik dan strategi penyerangan permainan sepakbola pola WM, 3-4-3 dan 4-4-2.
2. Memiliki keterampilan menyusun taktik dan strategi penyerangan permainan sepakbola pola WM, 3-4-3 dan 4-4-2.
3. Memahami konsep fungsi taktik dan strategi pola penyerangan bermain sepakbola pada permainan.
4. Memiliki keterampilan menerapkan penguasaan taktik dan strategi bermain sepakbola pada permainan.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami, menyusun dan menerapkannya pada penyerangan sepakbola pada permainan sesungguhnya.

### II. KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### A. Kegiatan Pendahuluan (20') Media Whatshap 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 pola penyerangan permainan sepakbola.
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 menyusun taktik dan strategi pola penyerangan bermain sepakbola secara individu.dengan alat sederhana/modifikasi.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis pola penyerangan permainan sepakbola yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil susunan pola penyerangan permainan sepakbola, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan penyusunan pola penyerangan permainan sepakbol melalui WA group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan penyusunan pola penyerangan permainan sepakbola serta 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 taktik dan strategi permainan Sepakbola.  
Keterampilan : Unjuk Kerja / penyusunan pola penyerangan. ( 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	: XII MIPA / IPS / 1 ( Satu )
Materi Pokok	: Taktik dan Strategi ( Pola Pertahanan) Permainan Sepakbola
Alokasi Waktu	: 3 X 45' (1 X Pertemuan)

### I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami konsep taktik dan strategi pola pertahanan zona defance dan man to man marking permainan sepakbola .
2. Memiliki keterampilan menyusun taktik dan strategi pola pertahanan zona defance dan man to man marking permainan sepakbola .
3. Memahami konsep fungsi pola pertahanan bermain sepakbola pada permainan.
4. Memiliki keterampilan menerapkan penguasaan pola pertahanan bermain sepakbola pada permainan.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami. menyusun dan menerapkan pola pertahanan 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 pola pertahanan permainan sepakbola.
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 menyusun pola pertahanan permainan sepakbola secara individu.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis pola pertahanan permainan sepakbola yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil penyusunan pola pertahanan permainan sepakbola, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan penyusunan pola pertahanan permainan sepakbola.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan penyusunan pola pertahanan permainan sepakbola dan memfasilitasi siswa membuat kesimpulan / ikhtisar.

#### C. Kegiatan Penutup (15') Media Google Form dan Whatshap Group3.

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 pola pertahanan permainan sepakbola.
Keterampilan	: Unjuk Kerja / penyusunan pola pertahanan permainan sepakbola ( 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 : Taktik dan Strategi ( Pola Penyerangan ) Permainan Bolavoli.  
Alokasi Waktu : 3 X 45' ( 1 X Pertemuan )

### I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami konsep taktik dan strategi pola penyerangan posisi 4, 3, 2 dan back attack permainan bolavoli.
2. Memiliki keterampilan menyusun pola penyerangan posisi 4, 3, 2 dan back attack permainan bolavoli.
3. Memahami konsep fungsi pola penyerangan bermain bolavoli pada permainan.
4. Memiliki keterampilan menyusun dan menerapkan pola penyerangan bermain bolavoli pada permainan.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami, menyusun dan menerapkan pola penyerangan 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 pola penyerangan permainan bolavoli.
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 menyusun pola penyerangan permainan bolavoli secara individu..
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis pola penyerangan permainan bolavoli yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil penyusunan pola penyerangan permainan bolavoli, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan penyusunan pola penyerangan permainan bolavoli melalui whatshap group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan penyusunan pola penyerangan 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 pola penyerangan permainan bolavoli.  
Keterampilan : Unjuk Kerja / penyusunan pola penyerangan permainan bolavoli. ( 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 : XII MIPA / IPS / 1 ( Satu )  
Materi Pokok : Taktik dan Strategi ( Pola Pertahanan ) Permainan Bolavoli.  
Alokasi Waktu : 3 X 45' ( 1 X Pertemuan)

### I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami konsep taktik dan strategi pola pertahanan block tunggal, block berkawan dan service permainan bolavoli
2. Memiliki keterampilan menyusun pola pertahanan permainan bolavoli.
3. Memahami konsep fungsipola pertahanan bermain balovoli pada permainan.
4. Memiliki keterampilan mnyusun dan menerapkan pola pertahanan bermain bolavoli pada permainan.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami, menyusun dan menerapkan pola pertahanan 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 pola pertahanan permainan bolavoli.
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 menyusun pola pertahanan bermain bolavoli secara individu.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis pola pertahanan permainan bolavoli yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil penyusunan pola pertahanan permainan bolavoli, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan penyusunan pola pertahanan permainan bolavoli melalui whatshap group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan penyusunan pola pertahanan 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 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 pola pertahanan permainan bolavoli.  
Keterampilan : Unjuk Kerja / penyusunan pola pertahanan bolavoli. ( 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 : XII MIPA / IPS / 1 ( Satu )  
Materi Pokok : Taktik dan Strategi ( Pola Penyerangan ) Permainan Basket.  
Alokasi Waktu : 3 X 45' ( 1 X Pertemuan )

### I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami konsep taktik dan strategi pola penyerangan fast break, diamond, ault man permainan basket.
2. Memiliki keterampilan menyusun pola penyerangan permainan basket.
3. Memahami konsep fungsipola penyerangan bermain basket pada permainan.
4. Memiliki keterampilan menyusun dan menerapkan pola penyerangan bermain basket pada permainan.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami, menyusun dan menerapkan pola penyerangan 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 stimulant ( video ) tentang pola penyerangan permainan basket.
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 menyusun pola penyerangan bermain basket secara individu dengan alat sederhana/modifikasi.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis pola penyerangan permainan basket yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil penyusunan pola penyerangan permainan basket, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan penyusunan pola penyerangan permainan basket melalui whatshap group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan penyusunan pola penyerangan permainan basket 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 pola penyerangan permainan basket.  
Keterampilan : Unjuk Kerja / penyusunan pola penyerangan. ( 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 : XII MIPA / IPS / 1 ( Satu )  
Materi Pokok : Taktik dan Strategi ( Pola Pertahanan ) Permainan Basket.  
Alokasi Waktu : 3 X 45' ( 1 X Pertemuan )

### I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami konsep taktik dan strategi pola pertahanan zone defence dan man to man marking permainan basket.
2. Memiliki keterampilan menyusun pola pertahanan permainan basket..
3. Memahami konsep fungsi pola pertahanan bermain basket pada permainan.
4. Memiliki keterampilan menyusun dan menerapkan pola pertahanan bermain basket pada permainan.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami, menyusun dan menerapkan pola pertahanan 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 pola pertahanan permainan basket.
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 menyusun pola pertahanan bermain basket secara individu dengan alat sederhana/modifikasi.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis pola pertahanan permainan basket yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil penyusunan pola pertahanan permainan basket, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan penyusunan pola pertahanan permainan basket melalui whatshap group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan penyusunan pola pertahanan 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 pola pertahanan permainan basket.  
Keterampilan : Unjuk Kerja / penyusunan pola pertahanan ( 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 : XII MIPA /IPS / 1 ( Satu )  
Materi Pokok : Taktik dan Strategi ( Pola Penyerangan ) Permainan Bulutangkis.  
Alokasi Waktu : 3 X 45' (1 X Pertemuan)

### I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami konsep taktik dan strategi pola penyerangan permainan bulutangkis.
2. Memiliki keterampilan menyusun pola penyerangan permainan bulutangkis..
3. Memahami konsep fungsi pola penyerangan permainan bulutangkis.
4. Memiliki keterampilan menyusun dan menerapkan pola penyerangan pada permainan bulutangkis
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami, menyusun dan menerapkan pola penyerangan pada permainan bulutangkis 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 pola penyerangan permainan bulutangkis.
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 menyusun pola penyerangan permainan bulutangkis secara individu dengan alat sederhana/modifikasi.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis pola penyerangan permainan buutangkis yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil penyusunan pola penyerangan permainan bulutangkis, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan penyusunan pola penyerangan permainan bulutangkis melalui whatshap group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan penyusunan pola penyerangan 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 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 pola penyerangan permainan bulutangkis.  
Keterampilan : Unjuk Kerja / penyusunan pola penyerangan. ( 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 : XII MIPA /IPS / 1 ( Satu )  
Materi Pokok : Taktik dan Strategi ( Pola Pertahanan ) Permainan Bulutangkis.  
Alokasi Waktu : 3 X 45' (1 X Pertemuan)

### I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami konsep taktik dan strategi pola pertahanan permainan bulutangkis.
2. Memiliki keterampilan menyusun dan memperagakan pola pertahanan permainan bulutangkis..
3. Memahami konsep fungsi pola pertahanan permainan bulutangkis.
4. Memiliki keterampilan menyusun dan menerapkan pola pertahanan pada permainan bulutangkis.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami, menyusun dan menerapkan pola pertahanan 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 pola pertahanan permainan bulutangkis.
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 menyusun pola pertahanan bermain bultangkis secara individu dengan alat sederhana/modifikasi.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis pola pertahanan permainan buutangkis yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil penyusunan pola pertahanan permainan bulutangkis, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan penyusunan pola pertahanan permainan bulutangkis melalui whatshap group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan penyusunan pola pertahanan 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 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 pola pertahanan permainan bulutangkis.  
Keterampilan : Unjuk Kerja / penyusunan pola pertahanan permainan bulutangkis. ( 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 : XII MIPA /IPS / 1 ( Satu )  
Materi Pokok : Taktik dan Strategi ( Pola Penyerangan ) Permainan Tenis Meja.  
Alokasi Waktu : 3 X 45' ( 1 X Pertemuan)

### I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami konsep taktik dan strategi pola penyerangan permainan tenis meja.
2. Memiliki keterampilan menyusun pola penyerangan permainan tenis meja.
3. Memahami konsep fungsi pola penyerangan pada permainan tenis meja.
4. Memiliki keterampilan menyusun dan menerapkan pola penyerangan pada permainan tenis meja.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami, menyusun dan menerapkan pola penyerangan pada permainan tenis meja 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 pola penyerangan permainan tenis meja.
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 menyusun dan memperagakan pola penyerangan permainan tenis meja secara individu dengan alat sederhana/modifikasi.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis pola penyerangan permainan tenis meja yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan pola penyerangan permainan tenis meja, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan penyusunan pola penyerangan permainan tenis meja melalui whatshap group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan penyusunan pola penyerangan 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 pola penyerangan permainan tenis meja.  
Keterampilan : Unjuk Kerja / penyusunan pola penyerangan permainan tenis meja. ( 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 : XII MIPA / IPS / 1 ( Satu )  
Materi Pokok : Taktik dan Strategi ( Pola Pertahanan ) Permainan Tenis Meja.  
Alokasi Waktu : 3 X 45' ( 1 X Pertemuan)

### I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami konsep taktik, strategi dan pola penyertahanan permianan tenis meja.
2. Memiliki keterampilan menyusun taktik, strategi dan pola pertahanan permainan tenis meja.
3. Memahami konsep fungsi pola pertahanan pada permainan tenis meja.
4. Memiliki keterampilan menyusun dan menerapkan pola pertahanan pada permainan sederhana.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami, menyusun dan menerapkan pola pertahanan pada permainan tenis meja 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 pola pertahanan permainan tenis meja.
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 menyusun dan mempergakan pola pertahanan bermain tenis meja secara individu dengan alat sederhana/modifikasi.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis pola pertahanan permainan tenis meja yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil penyusunan dan peragaan pola pertahanan permainan tenis meja, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep, penyusunan dan peragaan tpola pertahananr permainan tenis meja melalui whatshap group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep, penyusunan dan peragaan pola pertahanan 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 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 pola pertahanan permainan tenis meja.  
Keterampilan : Unjuk Kerja / penyusunan dan peragaan pola pertahanan. ( Foto / Video ).

Mengetahui,  
Kepala SMA N 1 Talun

Talun, Juli 2020

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 : XII MIPA / IPS / 1 ( Satu )  
Materi Pokok : Taktik dan Strategi ( Pola Penyerangan ) Softball.  
Alokasi Waktu : 3 X 45' ( 1 X Pertemuan )

### I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami konsep taktik, strategi dan pola penyerangan permainan softball.
2. Memiliki keterampilan menyusun dan memperagakan pola penyerangan permainan softball.
3. Memahami konsep fungsi taktik, strategi dan pola penyerangan pada permainan softball
4. Memiliki keterampilan menyusun dan menerapkan pola penyerangan pada permainan softball.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami, menyusun dan menerapkan taktik, strategi dan pola penyerangan pada permainan softball 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 pola penyerangan permainan softball.
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 menyusun pola penyerangan bermain softball secara individu dengan alat sederhana/modifikasi.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis pola penyerangan permainan softball yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
7. Siswa mendokumentasikan hasil penyusunan dan peragaan pola penyerangan 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. penyusunan dan peragaan tpola penyerangan 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 pola pertahanan permainan softball.  
Keterampilan : Unjuk Kerja / penyusunan dan peragaan pola penyerangan permainan softball. ( 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 : XII MIPA / IPS / 1 ( Satu )  
Materi Pokok : Taktik dan Strategi ( Pola Pertahanan ) Permainan Softball.  
Alokasi Waktu : 3 X 45' ( 1 X Pertemuan )

### I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami konsep taktik, strategi dan pola pertahanan permainan softball.
2. Memiliki keterampilan menyusun dan memperagakan pola pertahanan permainan softball.
3. Memahami konsep fungsi pola pertahanan bermain softball pada permainan.
4. Memiliki keterampilan menerapkan pola pertahanan bermain softball pada permainan.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami, menyusun dan menerapkan pola pertahanan 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 stimulan ( video ) tentang pola pertahanan permainan softball.
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 pola pertahanan bermain softball secara individu dengan alat sederhana/modifikasi.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis pola pertahanan permainan softball yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan pola pertahanan permainan softball, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep, penyusunan dan peragaan pola pertahanan permainan softball melalui whatshap group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan peragaan pola pertahanan permainan softball 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 pola pertahanan permainan softball.  
Keterampilan : Unjuk Kerja / penyusunan dan peragaan pola pertahanan. ( 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 : XII MIPA / IPS / 1 ( Satu )  
Materi Pokok : Taktik dan Strategi Perlombaan Atletik ( Jalan Cepat dan Lari Cepat ).  
Alokasi Waktu : 3 X 45' (1 X Pertemuan)

### I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami konsep taktik, strategi perlombaan atletik nomor jalan dan lari cepat.
2. Memiliki keterampilan menyusun dan memperagakan taktik dan strategi perlombaan atletik nomor jalan dan lari cepat. .
3. Memahami konsep fungsi taktik dan strategi pada perlombaan jalan cepat dan lari cepat.
4. Memiliki keterampilan menerapkan taktik dan strategi pada perlombaan jalan cepat dan lari cepat
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami, menyusun dan menerapkan taktik dan strategi perlombaan jalab cepat dan lari cepat 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 taktik dan strategi perlombaan jalan cepat dan lari cepat..
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 menyusun dan memperagakan taktik dan strategi perlombaan jalan cepat dan lari cepat secara individu dengan alat sederhana/modifikasi.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis taktik dan strategi perlombaan jalan cepat dan lari cepat yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil penyusunan peragaan taktik dan strategi perlombaan jalan cepat dan lari cepat, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep, penyusunan, peragaan taktik dan strategi perlombaan jalan cepat dan lari cepat melalui whatshap group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep penyusunan, peragaan taktik dan strategi perlombaan jalan cepat dan lari cepat 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 taktik dan strategi perlombaan atletik.  
Keterampilan : Unjuk Kerja / penyusunan dan peragaan taktik dan strategi perlombaan atletik. ( Foto ).

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 : XII MIPA / IPS / 1 ( Satu )  
Materi Pokok : Taktik dan Strategi Perlombaan Atletik ( Lari Jarak Menengah ).  
Alokasi Waktu : 3 X 45' (1 X Pertemuan)

### I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami konsep taktik, strategi perlombaan atletik nomor lari jarak menengah.
2. Memiliki keterampilan menyusun dan memperagakan taktik dan strategi perlombaan atletik nomor lari jarak menengah. .
3. Memahami konsep fungsi taktik dan strategi pada perlombaannomor lari jarak menengah.
4. Memiliki keterampilan menerapkan taktik dan strategi pada perlombaan lari jarak menengah
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami, menyusun dan menerapkan taktik dan strategi perlombaanlari jarak menengah yang 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 taktik dan strategi perlombaan lari jarak menengah.
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 menyusun dan memperagakan taktik dan strategi perlombaan lari jarak menengah secara individu dengan alat sederhana/modifikasi.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis taktik dan strategi perlombaan lari jarak menengah yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil penyusunan peragaan taktik dan strategi perlombaan lari jarak menengah, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep, penyusunan, peragaan taktik dan strategi perlombaan lari jarak menengah melalui whatshap group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep penyusunan, peragaan taktik dan strategi perlombaan 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 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 taktik dan strategi perlombaan atletik.  
Keterampilan : Unjuk Kerja / penyusunan dan peragaan taktik dan strategi perlombaan lari jarak menengah.  
( Foto ).

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 : XII MIPA / IPS / 1 ( Satu )  
Materi Pokok : Taktik dan Strategi Perlombaan Tolak Peluru Gaya Belakang.  
Alokasi Waktu : 3 X 45' ( 1 X Pertemuan)

### I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami perlengkapan dan konsep taktik dan strategi perlombaan tolak peluru gaya belakang.
2. Memiliki keterampilan memperagakan taktik dan strategi perlombaan tolak peluru gaya belakang.
3. Memahami konsep fungsi taktik dan strategi pada perlombaan tolak peluru gaya belakang.
4. Memiliki keterampilan menerapkan taktik dan strategi perlombaan tolak peluru gaya belakang.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami dan menerapkan taktik dan strategi perlombaan 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 taktik dan strategi perlombaan tolak pelur gaya belakang.
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 memperagakantaktik dan strategi perlombaan tolak peluru gaya belakang secara individu dengan alat sederhana/modifikasi.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis taktik dan strategi perlombaan tolak peluru gaya belakang yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
7. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan taktik dan strategi perlombaan tolak peluru gaya belakang, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan peragaan taktik dan strategi perlombaan tolak peluru melalui whatshap group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan peragaan taktik dan strategi perlombaan tolak peluru gaya belakang 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 taktik dan strategi perlombaan tolak peluru gaya belakang.  
Keterampilan : Unjuk Kerja / peragaan taktik dan strategi perlombaan tolak peluru gaya belakang. ( Foto ).

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 : Taktik dan Strategi Perlombaan Lempar Lembing.  
Alokasi Waktu : 3 X 45' (1 X Pertemuan)

### I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami perlengkapan dan konsep taktik dan strategi perlombaan lempar lembing.
2. Memiliki keterampilan memperagakan taktik dan strategi perlombaan lempar lembing.
3. Memahami konsep fungsi taktik dan strategi perlombaan lempar lembing pada perlombaan sederhana.
4. Memiliki keterampilan menerapkan penguasaan taktik dan strategi perlombaan lempar lembing pada perlombaan.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memaham, menyusun dan menerapkan taktik dan strategi pada perlombaan lempar lembing yang 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 taktik dan strtaegi perlombaan lempar lembing.
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 taktik dan strategi perlombaan lempar lembing secara individu dengan alat sederhana/modifikasi.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis taktik dan strategi perlombaan lempar lembing yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan taktik dan strategi perlombaan lempar lembing, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan peragaan taktik dan strategi perlombaannr lempar lembing melalui whatshap group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan peragaan takik dan strategilempar lembing 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 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 taktik/startegi perlombaan lempar lembing.  
Keterampilan : Unjuk Kerja / peragaantaktik/strategi perlombaan lempar lembing. ( 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 : XII MIPA / IPS / 1 ( Satu )  
Materi Pokok : Taktik dan Strategi Perlombaan Lompat Jauh.  
Alokasi Waktu : 3 X 45' ( 1 X Pertemuan)

### I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami konsep taktik dan strategi perlombaan lompat jauh.
2. Memiliki keterampilan menyusun taktik dan strategi perlombaan lompat jauh.
3. Memahami konsep fungsi taktik dan strategi perlombaan lompat jauh pada perlombaan.
4. Memiliki keterampilan menerapkan penguasaan taktik dan strategi perlombaan lompat jauh.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami, menyusun dan menerapkan taktik dan strategi perlombaan 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 stimulan ( video ) tentang taktik dan strategi perlombaan lompat jauh.
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 menyusun dan memperagakan taktik dan strategi perlombaan lompat jauh secara individu.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis taktik dan strategi perlombaan lompat jauh yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil penyusunan dan peragaan taktik dan strategi perlombaan lompat jauh, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep, penyusunan dan peragaan taktik dan strategi perlombaan lompat jauh melalui whatshap group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep, penyusunan dan peragaan taktik dan strategi perlombaan 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 taktik/startegi perlombaan lompat jauh.  
Keterampilan : Unjuk Kerja / penyusunan dan peragaan taktik dan strategi perlombaan lompat jauh. ( Foto ).

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 : XII MIPA / IPS / 1 ( Satu )  
Materi Pokok : Taktik dan Strategi Perlombaan Lompat Tinggi.  
Alokasi Waktu : 3 X 45' (1 X Pertemuan)

### I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami konsep taktik dan strategi perlombaan lompat tinggi.
2. Memiliki keterampilan menyusun dan memperagakan taktik dan strategi perlombaan lompat tinggi.
3. Memahami konsep fungsi taktik dan strategi perlombaan lompat tinggi pada perlombaan.
4. Memiliki keterampilan menyusun dan menerapkan penguasaan taktik dan strategi perlombaan lompat tinggi pada perlombaan.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami, menyusun dan menerapkan taktik dan strategi perlombaan 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 taktik dan strategi perlombaan lompat tinggi.
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 menyusun dan memperagakan taktik dan strategi perlombaan lompat tinggi secara individu.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis taktik dan strategi perlombaan lompat tinggi yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil penyusunan dan peragaan taktik dan strategi perlombaan lompat tinggi, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep, penyusunan dan peragaan taktik dan strategi lompat tinggi melalui whatshap group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep, penyusunan dan peragaan taktik dan strategi perlombaan lompat tinggi 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 taktik/strategi perlombaan lompat tinggi.  
Keterampilan : Unjuk Kerja / penyusunan dan peragaan taktik/strategi perlombaan lompat tinggi. ( Foto ).

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 : XII MIPA / IPS / 1 ( Satu )  
Materi Pokok : Taktik dan Strategi (Pola Penyerangan) Pencak Silat.  
Alokasi Waktu : 3 X 45' (1 X Pertemuan)

### I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami konsep taktik, strategi dan pola penyerangan pertandingan pencak silat.
2. Memiliki keterampilan menyusun dan memperagakan taktik, strategi dan pola penyerangan pertandingan pencak silat.
3. Memahami konsep fungsi taktik, strategi dan pola penyerangan pertandingan pencak silat secara sederhana.
4. Memiliki keterampilan menyusun dan menerapkan penguasaan taktik, strategi dan pola penyerangan pertandingan silat.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami, menyusun dan menerapkan taktik, strategi pola penyerangan pertandingan 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 taktik dan strategi pertandingan pencak silat.
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 menyusun dan memperagakan taktik, strategi dan pola penyerangan pertandingan pencak silat secara individu.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis pola penyerangan yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil penyusunan dan peragaan pola penyerangan, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan peragaan pola penyerangan pencak silat melalui whatshap group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan peragaan pola penyerangan 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 pola penyerangan pencak silat.  
Keterampilan : Unjuk Kerja / penyusunan dan peragaan pola penyerangan pencak silat. ( 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 : XII MIPA / IPS / 1 ( Satu )  
Materi Pokok : Taktik dan Strategi ( Pola Pertahanan ) Pencak Silat.  
Alokasi Waktu : 3 X 45' (1 X Pertemuan)

### I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami konsep taktik, strategi dan pola pertahanan pertandingan pencak silat.
2. Memiliki keterampilan menyusun dan memperagakan taktik, strategi dan pola pertahanan pertandingan pencak silat.
3. Memahami konsep fungsi taktik, strategi dan pola pertahanan dalam pertandingan pencak silat.
4. Memiliki keterampilan menyusun dan menerapkan penguasaan taktik, strategi dan pola pertahanan pada pertandingan pencak silat.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami, menyusun dan menerapkan taktik, strategi dan pola pertahanan pada pertandingan pencak silat 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 taktik, strategi dan pola pertahanan pencak silat.
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 pola pertahanan pencak silat secara individu.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis pola pertahanan pencak silat yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil penyusunan dan peragaan pola pertahanan pencak silat, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan peragaan tpola pertahanan pencak silat melalui whatshap group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan peragaan pola pertahanan 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 pola pertahanan pencak silat.  
Keterampilan : Unjuk Kerja /penyusunan dan peragaan pola pertahanan pencak silat( 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 : XII MIPA / IPS / 1 ( Satu )  
Materi Pokok : Teknik Latihan Kebugaran Jasmani ( Circuit Training )  
Alokasi Waktu : 3 X 45' (1 X Pertemuan)

### I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami perlengkapan dan konsep teknik latihan kebugaran jasmani dengan circuit training.
2. Memiliki keterampilan menyusun dan memperagakan teknik latihan kebugaran jasmani dengan circuit training
3. Memahami konsep fungsiteknik latihan kebugaran jasmani dengan circuit training.
4. Memiliki keterampilan menyusun dan menerapkan teknik latihan kebugaran jasmani dengan circuit training.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami, menyusun dan menerapkan teknik latihan kebugaran jasmani dengan circuit training.

### 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 latihan kebugaran jasmani dengan circuit training
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 menyusun dan memperagakan latihan kebugaran jasmani dengan circuit training secara individu.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis latihan kebugaran jasmani dengan circuit training yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan latihan kebugaran jasmani dengan circuit training, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan peragaan latihan kebugaran jasmani dengan circuit training melalui whatshap group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan peragaan latihan kebugaran jasmani dengan circuit training 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 circuit training.  
Keterampilan : Unjuk Kerja / peragaant eknik latihan circuit training ( 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 : XII MIPA / IPS / 1 ( Satu )  
Materi Pokok : Teknik Latihan Kebugaran Jasmani ( Interval training ).  
Alokasi Waktu : 3 X 45' ( 1 X Pertemuan )

### I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami perlengkapan dan konsep teknik latihan kebugaran jasmani dengan interval training.
2. Memiliki keterampilan memperagakan teknik latihan kebugaran jasmani dengan interval training.
3. Memahami konsep fungsi teknik latihan kebugaran jasmani dengan interval training.
4. Memiliki keterampilan menyusun dan menerapkan teknik latihan kebugaran jasmani dengan interval training.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami, menyusun dan menerapkan teknik latihan kebugaran jasmani dengan interval training..

### 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 latihan kebugaran jasmani dengan interval training..
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 menyusun dan memperagakan teknik latihan kebugaran jasmani dengan interval training.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis teknik latihan kebugaran jasmani dengan interval training. yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan latihan kebugaran jasmani dengan interval training., satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan peragaan latihan kebugaran jasmani dengan interval training. melalui whatshap group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan peragaan latihan kebugaran jasmani dengan interval training. 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 interval training.  
Keterampilan : Unjuk Kerja / penyusunan dan peragaan latihan interval training. ( 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

