

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN DARING

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

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Mengenal dan memahami konsep-konsep teknik dasar stoping, controlling, passing dan dribling permainan sepakbola.
2. Memiliki keterampilan memperagakan teknik dasar stoping, controlling, passing dan dribling 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 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 permainan sepakbola, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan peragaan teknik 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 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 : X MIPA / IPS / 1 (Satu)
Materi Pokok : Teknik Dasar (Dribling, Passing, Shooting) Permainan Sepakbola
Alokasi Waktu : 3 X 45' (1 X Pertemuan)

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Mengenal dan memahami konsep-konsep teknik dasar dribling, passing dan shooting permainan sepakbola.
2. Memiliki keterampilan memperagakan teknik dasar dribling, passing 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 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 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 permainan sepakbola yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik dasar 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 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 : X MIPA / IPS / 1 (Satu)
Materi Pokok : Teknik Dasar (passing bawah, service bawah) Permainan Bolavoli.
Alokasi Waktu : 3 X 45' (1 X Pertemuan)

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Mengenal dan memahami konsep-konsep teknik dasar passing bawah dan service bawah permainan bolavoli
2. Memiliki keterampilan memperagakan teknik dasar passing bawah dan service bawah 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 permainan bolavoli yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik dasar 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 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 : X MIPA / IPS / 1 (Satu)
Materi Pokok : Teknik Dasar (passing atas, service atas) Permainan Bolavoli.
Alokasi Waktu : 3 X 45' (1 X Pertemuan)

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Mengenal dan memahami konsep-konsep teknik dasar passing atas dan service atas permainan bolavoli
2. Memiliki keterampilan memperagakan teknik dasar passing atas dan service atas 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 permainan bolavoli yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik dasar 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 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 : X MIPA / IPS / 1 (Satu)
Materi Pokok : Teknik Dasar (catching, passing, dribling) Permainan Basket.
Alokasi Waktu : 3 X 45' (1 X Pertemuan)

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Mengenal dan memahami konsep-konsep teknik dasar catching, passing dan dribling permainan basket.
2. Memiliki keterampilan memperagakan teknik dasar catching, passing dan dribling 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 permainan basket yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik dasar 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 permainan basket (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 : X MIPA / IPS / 1 (Satu)
Materi Pokok : Teknik Dasar (passing, dribling, shooting) Permainan Basket.
Alokasi Waktu : 3 X 45' (1 X Pertemuan)

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Mengenal dan memahami konsep-konsep teknik dasar passing, dribling dan shooting permainan basket.
2. Memiliki keterampilan memperagakan teknik dasar passing, dribling dan shooting 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 permainan basket yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik dasar 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 permainan basket (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 : X MIPA /IPS / 1 (Satu)
Materi Pokok : Teknik Dasar (forehand stroke, forehand service) Permainan Bulutangkis.
Alokasi Waktu : 3 X 45' (1 X Pertemuan)

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami konsep teknik dasar forehand stroke dan forehand service permainan bulutangkis.
2. Memiliki keterampilan memperagakan teknik dasar forehand stroke dan forehand service 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 bultangkis secara individu dengan alat sederhana/modifikasi.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis teknik dasar permainan buutangkis yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik dasar 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 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 permainan bulutangkis.
Keterampilan : Unjuk Kerja / peragaan teknik dasar 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 : X MIPA /IPS / 1 (Satu)
Materi Pokok : Teknik Dasar (backhand stroke, backhand service) Permainan Bulutangkis.
Alokasi Waktu : 3 X 45' (1 X Pertemuan)

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami konsep teknik dasar backhand stroke dan backhand service permainan bulutangkis.
2. Memiliki keterampilan memperagakan teknik dasar backhand stroke dan backhand service 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 permainan buutangkis yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik dasar 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 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 bulutangkis.
Keterampilan : Unjuk Kerja / peragaan teknik dasar 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 : X MIPA /IPS / 1 (Satu)
Materi Pokok : Teknik Dasar (forehand stroke, forehand service) Permainan Tenis Meja.
Alokasi Waktu : 3 X 45' (1 X Pertemuan)

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami konsep teknik dasar forehand stroke dan forehand service permainan tenis meja.
2. Memiliki keterampilan memperagakan teknik dasar forehand stroke dan forehand service 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 stimulan (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 permainan tenis meja yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik dasar 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 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 : X MIPA / IPS / 1 (Satu)
Materi Pokok : Teknik Dasar (backhand stroke, backhand service) Permainan Tenis Meja.
Alokasi Waktu : 3 X 45' (1 X Pertemuan)

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami konsep teknik dasar backhand stroke dan backhand service permainan tenis meja.
2. Memiliki keterampilan memperagakan teknik dasar backhand stroke dan backhand service 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 stimulan (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 permainan tenis meja yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik dasar 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 permainan tenis meja (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 : X MIPA / IPS / 1 (Satu)
Materi Pokok : Perlengkapan dan Teknik Dasar (Catching, Throwing/Pitching) Softball.
Alokasi Waktu : 3 X 45' (1 X Pertemuan)

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami perlengkapan dan konsep teknik dasar catching dan throwing/pitching permainan softball.
2. Memiliki keterampilan memperagakan teknik dasar catching dan throwing/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 permainan softball yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
7. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik dasar 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 permainan softbal (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 : X MIPA / IPS / 1 (Satu)
Materi Pokok : Perlengkapan dan Teknik Dasar (Bathing, Running dan Sliding) Softball.
Alokasi Waktu : 3 X 45' (1 X Pertemuan)

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami perlengkapan dan konsep teknik dasar bathing, running dan sliding permainan softball.
2. Memiliki keterampilan memperagakan teknik dasar bathing, running 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 permainan softball yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik dasar 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 permainan softbal (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 : X MIPA / IPS / 1 (Satu)
Materi Pokok : Teknik Dasar (Starting, Walking Step, Finishing) Jalan Cepat.
Alokasi Waktu : 3 X 45' (1 X Pertemuan)

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami perlengkapan dan konsep teknik dasar starting, walking step dan finishing jalan cepat.
2. Memiliki keterampilan memperagakan teknik dasar starting, walking step dan finishing jalan cepat.
3. Memahami konsep fungsi teknik dasar jalan cepat pada perlombaan sederhana.
4. Memiliki keterampilan menerapkan penguasaan teknik dasar jalan cepat pada perlombaan.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami dan menerapkan teknik dasar jalan cepat 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 teknik dasar jalan cepat.
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 jalan cepat secara individu dengan alat sederhana/modifikasi.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis teknik dasar jalan cepat yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik dasar jalan cepat, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar jalan cepat melalui whatshap group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar jalan 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 teknik dasar jalan cepat.
Keterampilan : Unjuk Kerja / peragaan teknik dasar jalan cepat (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 : X MIPA / IPS / 1 (Satu)
Materi Pokok : Teknik Dasar (Starting, Runing, Finishing) Lari Cepat.
Alokasi Waktu : 3 X 45' (1 X Pertemuan)

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami perlengkapan dan konsep teknik dasar starting, runing dan finishing lari cepat.
2. Memiliki keterampilan memperagakan teknik dasar starting,, runing dan finishing lari cepat.
3. Memahami konsep fungsi teknik dasar lari cepat pada perlombaan sederhana.
4. Memiliki keterampilan menerapkan penguasaan teknik dasar lari cepat pada perlombaan.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami dan menerapkan teknik dasar lari cepat 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 cepat.
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 cepat secara individu dengan alat sederhana/modifikasi.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis teknik dasar lari cepat yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik dasar lari cepat, satu gambar di upload pada link google form.
7. Diskusi tentang hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar lari cepat melalui whatshap group.
8. Guru menyelaraskan hasil analisis konsep dan peragaan teknik dasar 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 teknik dasar lari cepat.
Keterampilan : Unjuk Kerja / peragaan teknik dasar lari cepat (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 : X MIPA / IPS / 1 (Satu)
Materi Pokok : Teknik Dasar (Awalan, Tolakan, Folowthrough) Tolak Peluru Gaya Samping.
Alokasi Waktu : 3 X 45' (1 X Pertemuan)

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami perlengkapan dan konsep teknik dasar awalan, tolakan dan folowthrough tolak peluru.
2. Memiliki keterampilan memperagakan teknik dasar awalan, tolakan dan folothrouh tolak peluru.
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 yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
7. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik dasar tolak peluru, 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 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 tolak peluru.
Keterampilan : Unjuk Kerja / peragaan teknik dasar tolak peluru (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 | : X MIPA / IPS / 1 (Satu) |
| Materi Pokok | : Teknik Dasar (Awalan, Tolakan, Saat Melayang, Pendaratan) Lompat Jauh Gaya Schnepfer/Menggantung. |
| 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 sneapher.
2. Memiliki keterampilan memperagakan teknik dasar awalan, tolakan, saat melayang dan pendaratan lompat jauh gaya sneapher.
3. Memahami konsep fungsi teknik dasar lompat jauh gaya sneapher 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 sneapher.
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 jauh secara individu dengan alat sederhana/modifikasi.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis teknik dasar lompat jauh yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik dasar lompat jauh, 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 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 lompat jauh. |
| Keterampilan | : Unjuk Kerja / peragaan teknik dasar lompat jauh (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 | : X MIPA / IPS / 1 (Satu) |
| Materi Pokok | : Teknik Dasar (Awalan, Tolakan, Saat Melayang, Pendaratan) Lompat Jauh Gaya Schnepfer/Menggantung. |
| 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 schnepper.
2. Memiliki keterampilan memperagakan teknik dasar awalan, tolakan, saat melayang dan pendaratan lompat jauh gaya schnepper.
3. Memahami konsep fungsi teknik dasar lompat jauh gaya schnepper 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 schnepper.
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 jauh secara individu dengan alat sederhana/modifikasi.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis teknik dasar lompat jauh yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik dasar lompat jauh, 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 (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 | : X 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 (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 : X MIPA / IPS / 1 (Satu)
Materi Pokok : Teknik Dasar (Sikap Pasang, Pukulan) Pencak Silat.
Alokasi Waktu : 3 X 45' (1 X Pertemuan)

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami perlengkapan dan konsep teknik dasar sikap pasang dan pukulan pencak silat.
2. Memiliki keterampilan memperagakan teknik dasar sikap pasang dan pukulan pencak silat.
3. Memahami konsep fungsi teknik dasar sikap pasang dan pukulan dalam pertandingan sederhana.
4. Memiliki keterampilan menerapkan penguasaan teknik dasar sikap pasang dan pukulan pada pertandingan.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami dan menerapkan teknik dasar sikap pasang dan pukulan 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 pukulan 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 pukulan secara individu.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis teknik dasar sikap pasang dan pukulan yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik dasar sikap pasang dan pukulan, 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 pukulan 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 pukulan (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 : X MIPA / IPS / 1 (Satu)
Materi Pokok : Teknik Dasar (Pukulan, Tangkisan) Pencak Silat.
Alokasi Waktu : 3 X 45' (1 X Pertemuan)

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami perlengkapan dan konsep teknik dasar pukulan dan tangkisan pencak silat.
2. Memiliki keterampilan memperagakan teknik dasar pukulan dan tangkisan pencak silat.
3. Memahami konsep fungsi teknik dasar pukulan dan tangkisan dalam pertandingan sederhana.
4. Memiliki keterampilan menerapkan penguasaan teknik dasar pukulan dan tangkisan pada pertandingan.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami dan menerapkan teknik dasar pukulan dan tangkisan 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 pukulan dan tangkisan 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 pukulan dan tangkisan secara individu.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis teknik dasar pukulan dan tangkisan yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik dasar pukulan dan tangkisan, 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 pukulan dan tangkisan 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 pukulan dan tangkisan (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 : X MIPA / IPS / 1 (Satu)
Materi Pokok : Teknik Latihan Kebugaran Jasmani (Kelenturan, Kelincahan).
Alokasi Waktu : 3 X 45' (1 X Pertemuan)

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami perlengkapan dan konsep teknik latihan kelenturan dan kelincahan..
2. Memiliki keterampilan memperagakan teknik latihan kelenturan dan kelincahan..
3. Memahami konsep fungsi teknik latihan kelenturan dan kelincahan.
4. Memiliki keterampilan menerapkan penguasaan teknik latihan kelenturan dan kelincahan.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami dan menerapkan teknik latihan kelenturan dan kelincahan 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 kelenturan dan kelincahan.
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 kelenturan dan kelincahan yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik latihan kelenturan dan kelincahan, 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 kelenturan dan kelincahan.
Keterampilan : Unjuk Kerja / peragaan teknik latihan kelenturan dan kelincahan. (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 : X MIPA / IPS / 1 (Satu)
Materi Pokok : Teknik Latihan Kebugaran Jasmani (Keseimbangan, Kekuatan).
Alokasi Waktu : 3 X 45' (1 X Pertemuan)

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami perlengkapan dan konsep teknik latihan keseimbangan dan kekuatan.
2. Memiliki keterampilan memperagakan teknik latihan keseimbangan dan kekuatan..
3. Memahami konsep fungsi teknik latihan keseimbangan dan kekuatan.
4. Memiliki keterampilan menerapkan penguasaan teknik latihan keseimbangan dan kekuatan.
5. Memiliki keterampilan berpikir logis, kritis, rasa ingin tahu, kolaboratif, memahami dan menerapkan teknik latihan keseimbangan dan kekuatan 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 keseimbangan dan kekuatan.
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 keseimbangan dan kekuatan secara individu.
5. Siswa membuat ikhtisar/rangkuman hasil analisis teknik latihan keseimbangan dan kekuatan yang ditulis pada kolom hasil belajar link google form.
6. Siswa mendokumentasikan hasil peragaan teknik latihan keseimbangan dan kekuatan, 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 keseimbangan dan kekuatan. (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

