

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMK S 10 Telekomunikasi
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X / 1
 Materi Pokok : Aktivitas Beladiri (Karate) Alokasi
 Waktu : 3 Kali Pertemuan/3 Minggu (9 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4					
	3.4 Menganalisis keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif**	4.4 mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **					
	IPK 3	IPK 4					
	Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas keterampilan gerak dasar beladiri Karate dengan benar.	Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak dasar beladiri Karate dengan benar.					
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran							
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran						
<ul style="list-style-type: none"> • Model: Pembelajaran jarak jauh (Daring dan Luring). • Metode: Penugasan • Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> o Gambar o Video pembelajaran o Handpone • Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> o Video stimulus o Artikel panduan tata gerak Basic 1 Karate • Produk: Keterampilan gerak Basic 1 Karate • Deskripsi: Peserta didik secara individu memahami dan mempraktikkan gerak dasar dalam Basic 1 Karate 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kegiatan Pendahuluan <ol style="list-style-type: none"> a. Guru menyiapkan materi pembelajaran. b. Kemudian guru mengirimkan materi pembelajaran, lembar kerja peserta didik (LKPD), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui <i>google classroom</i>. c. Memastikan peserta didik dalam kondisi sehat d. Peserta didik berdoa kemudian melakukan pemanasan secara berurutan (dari peregangan statis, dinamis atau dalam bentuk <i>game/permainan</i>). 2. Kegiatan Inti <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik memperhatikan stimulus berupa video tata gerak dalam beladiri Karate yang terdiri dari kuda-kuda, pukulan dan tangkisan (basic 1) b. Peserta didik mencoba meniru gerakan dalam video c. Mintalah bantuan keluarga atau tetangga untuk mengoreksi gerakan mulai dari gerakan pertama hingga gerakan terakhir d. Praktikkan gerakan Basic 1 dengan direkam kemudian dikirim ke guru olahraga dalam bentuk video sebagai tugas praktik. 3. Kegiatan Penutup <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran. b. Peserta didik melakukan pendinginan/<i>colling down</i>, dan berdoa. c. Peserta didik mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat. 						
Asesmen: <ol style="list-style-type: none"> a. Sikap : Jurnal/observasi. b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. c. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio. 							
Tagihan 1/MG 1 (Rincian urutan gerakan Basic 1)	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Portofolio			
				Uraian gerakan	Video Basic 1		
Tagihan 2/MG 2 (Praktik gerakan Basic 1)	Buatlah rincian urutan gerakan dalam rangkaian gerak Basic 1 !						
Tagihan 3/MG 3 (Pengumpulan tugas dan refleksi)	Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 10) pada link google form yang disediakan !						

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMK S 10 Telekomunikasi
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X / 1
 Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani
 Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan/3 Minggu (9 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3		KD 4		
	3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar.		4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar.		
	IPK 3		IPK 4		
	Mengidentifikasi dan menguraikan konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran Jasmani		Mendemonstrasikan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani		
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran					
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran				
<ul style="list-style-type: none"> • Model: Pembelajaran jarak jauh (Daring dan Luring). • Metode: Penugasan • Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> o Gambar o Video pembelajaran o <i>Handpone</i> • Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> o Video latihan o Bahan ajar kebugaran jasmani o Poster dan kartu latihan dari www.darebee.com • Produk: Program latihan kebugaran sederhana • Deskripsi: Peserta didik secara individu memahami konsep latihan dan pengukuran kebugaran jasmani serta dapat mempraktikkan beberapa bentuk latihan kebugaran jasmani. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kegiatan Pendahuluan <ol style="list-style-type: none"> a. Guru menyiapkan materi pembelajaran. b. Kemudian guru mengirimkan materi pembelajaran, lembar kerja peserta didik (LKPD), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui <i>google classroom</i>. d. Memastikan peserta didik dalam kondisi sehat e. Peserta didik berdoa kemudian melakukan pemanasan secara berurutan (dari peregangannya statis, dinamis atau dalam bentuk <i>game/permainan</i>). 2. Kegiatan Inti <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik melakukan tes beberapa komponen kebugaran (Kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar dibantu oleh keluarga atau teman sekelas yang jarak rumahnya berdekatan dengan menerapkan protokol pencegahan covid19. b. Peserta didik mencari alat sederhana yang dapat mendukung pelaksanaan tes. c. Peserta didik mencari bentuk latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan (Kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi) d. Halaman web referensi bentuk latihan yang dapat diakses peserta didik adalah www.darebee.com e. Peserta didik menggunakan alat sederhana untuk mendukung pelaksanaan latihan 3. Kegiatan Penutup <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran. b. Peserta didik melakukan pendinginan/<i>colling down</i>, dan berdoa. c. Peserta didik mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat. 				
Asesmen: d. Sikap : Jurnal/observasi. e. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. f. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.					
Tagihan 1/MG 1 (Pengukuran komponen kebugaran)	Pengetahuan		Keterampilan		
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Portofolio	
Tagihan 2/MG 2 (Rancangan latihan kebugaran)	1. Buatlah rincian tes komponen kebugaran jasmani dan bentuk latihannya !		Video	Screenshot latihan	Rincian bentuk latihan
Tagihan 3/MG 3 (Pengumpulan tugas dan refleksi)	1. Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 10) pada link google form yang disediakan !				

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMK S 10 Telekomunikasi
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X / 1
 Materi Pokok : Aktivitas Gerak Berirama
 Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan/3 Minggu (9 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3			KD 4					
	3.7 Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.			4.7 Mempraktikkan hasil analisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama					
	IPK 3			IPK 4					
	Mengidentifikasi dan menguraikan rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama			Mendemonstrasikan hasil analisis rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama					
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran									
Materi Pembelajaran		Kegiatan Pembelajaran							
<ul style="list-style-type: none"> • Model: Pembelajaran jarak jauh (Daring dan Luring). • Metode: Penugasan • Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> o Gambar o Video pembelajaran o Handpone • Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> o Video polka dance dan bahan ajar aktivitas gerak berirama (Agus Mahendra) • Produk: Uraian gerak polka dance dan keterampilan gerak polka dance • Deskripsi: Peserta didik secara individu memahami dan mempraktikkan aktivitas gerak berirama 		<ol style="list-style-type: none"> 1. Kegiatan Pendahuluan <ol style="list-style-type: none"> a. Guru menyiapkan materi pembelajaran. b. Kemudian guru mengirimkan materi pembelajaran, video stimulus, lembar kerja peserta didik (LKPD), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui <i>google classroom</i>. b. Memastikan peserta didik dalam kondisi sehat c. Peserta didik berdoa kemudian melakukan pemanasan secara berurutan (dari peregangan statis, dinamis atau dalam bentuk <i>game/permainan</i>). 2. Kegiatan Inti <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik memperhatikan stimulus berupa video dan musik dari polka dance yang terdiri dari gerakan lengan dan langkah kaki b. Peserta didik mencoba menirukan gerakan polka dance (hanya dengan ketukan, kemudian menggunakan musik) gerakan lengan sedikit dimodifikasi dengan tanpa bersentuhan c. Mintalah bantuan keluarga atau tetangga untuk bersama-sama melakukan gerakan polka dance d. Praktikkan gerakan polka dance secara berpasangan atau berkelompok dan rekam dalam bentuk video dengan memperhatikan protokol pencegahan COVID-19, kemudian kirim video tersebut ke guru PJOK 2. Kegiatan Penutup <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran. b. Peserta didik melakukan pendinginan/<i>colling down</i>, dan berdoa. c. Peserta didik mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat. 							
Asesmen: g. Sikap : Jurnal/observasi. h. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. i. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.									
Tagihan 1/MG 1 (Daftar uraian gerakan polka dance)		Pengetahuan			Keterampilan				
		Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Portofolio				
Tagihan 2/MG 2 (Video praktik polka dance)		Buatlah rincian uraian gerakan polka dance yang telah diamati dan dipraktikkan !			Uraian gerakan	Video praktik			
Tagihan 3/MG 3 (Pengumpulan tugas dan evaluasi)		Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 10) pada link google form yang disediakan !							

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMK S 10 Telekomunikasi
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X / 1
 Materi Pokok : Konsep pergaulan sehat antar remaja
 Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan/3 Minggu (9 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3		KD 4				
	3.9 Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri sendiri dari kehamilan pada usia muda		4.9 Mempresentasikan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah				
	IPK 3		IPK 4				
	Mengidentifikasi dan menguraikan konsep dan prinsip pergaulan sehat antar remaja, menjaga diri sendiri dari kehamilan pada usia muda		Mempresentasikan uraian konsep dan prinsip pergaulan sehat antar remaja, menjaga diri sendiri dari kehamilan pada usia muda dan turut aktif dalam kegiatan positif				
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran							
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran						
<ul style="list-style-type: none"> • Model: Pembelajaran jarak jauh (Daring dan Luring). • Metode: Penugasan • Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> o Bahan ajar pendidikan kesehatan o Video pembelajaran o <i>Handpone</i> • Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> o Modul bahan ajar pendidikan kesehatan • Produk: Bahan presentasi tentang konsep dan prinsip pergaulan sehat antar remaja • Deskripsi: Peserta didik secara individu memahami konsep dan prinsip pergaulan sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kegiatan Pendahuluan <ol style="list-style-type: none"> a. Guru menyiapkan materi pembelajaran. b. Kemudian guru mengirimkan materi pembelajaran, video stimulus, lembar kerja peserta didik (LKPD), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui <i>google classroom</i>. d. Memastikan peserta didik dalam kondisi sehat e. Peserta didik melakukan refleksi terhadap pergaulan yang sedang mereka jalani di sekolah atau luar sekolah, berdoa kemudian menutup pembelajaran. 2. Kegiatan Inti <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik mencari informasi mengenai <i>sex education</i>, pergaulan sehat dan beragam aktivitas positif untuk menghindari efek kenakalan remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah. b. Peserta didik merangkum informasi diatas menjadi beberapa poin penting untuk dipresentasikan dan dipahami c. Peserta didik menceritakan pengalaman melakukan kegiatan positif untuk menghindari pergaulan negatif (ikut komunitas sepeda dll) 3. Kegiatan Penutup <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran. b. Peserta didik melakukan pendinginan/<i>colling down</i>, dan berdoa. c. Peserta didik mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat. 						
Asesmen: j. Sikap : Jurnal/observasi. k. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. l. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.							
Tagihan 1/MG 1 (Penyampaian materi dan konsep)	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Portofolio			
Tagihan 2/MG 2 (Penugasan uraian konsep dan prinsip pergaulan sehat)	Buatlah uraian definisi, konsep dan prinsip tentang sex education dan pergaulan sehat.			Uraian	Lembar presentasi		
Tagihan 3/MG 3 (Pengumpulan tugas dan refleksi)	Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 10) pada link google form yang disediakan !						

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMK S 10 Telekomunikasi
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X / 1
 Materi Pokok : Bahaya Narkoba
 Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan/3 Minggu (9 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	3.10 Menganalisis berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.	4.10 Mempresentasikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.
	IPK 3	IPK 4
Mengidentifikasi berbagai peraturan perundangan dan konsekuensi hukum bagi pengguna dan pengedar Narkoba	Mempresentasikan hasil uraian identifikasi peraturan perundangan dan konsekuensi hukum bagi pengguna dan pengedar Narkoba.	
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran		
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
<ul style="list-style-type: none"> • Model: Pembelajaran jarak jauh (Daring dan Luring). • Metode: Penugasan • Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> o Bahan ajar pendidikan kesehatan o Video pembelajaran o <i>Handpone</i> • Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> o Bahan ajar, google, wawancara • Produk: Bahan presentasi tentang peraturan perundangan dan konsekuensi hukum bagi pengguna dan pengedar Narkoba dan poster. • Deskripsi: Peserta didik secara individu memahami peraturan perundangan dan konsekuensi hukum bagi pengguna dan pengedar Narkoba 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kegiatan Pendahuluan <ol style="list-style-type: none"> a. Guru menyiapkan materi pembelajaran. b. Kemudian guru mengirimkan materi pembelajaran, video stimulus, lembar kerja peserta didik (LKPD), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui <i>google classroom</i>. c. Memastikan peserta didik dalam kondisi sehat d. Peserta didik melakukan refleksi terhadap pergaulan yang sedang mereka jalani di sekolah atau luar sekolah, kemudian menutup pembelajaran dengan berdoa. 2. Kegiatan Inti <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik mencari informasi mengenai landasan hukum larangan penyalahgunaan zat aditif, jenis dan dampak secara individu dan berkelompok (diskusi kelompok melalui media sosial whatsapp) b. Peserta didik membuat lembar presentasi sederhana yang berisi ringkasan dari materi yang sudah mereka cari dari berbagai sumber. c. Peserta didik secara berkelompok membuat poster larangan penggunaan Narkoba (boleh menggunakan aplikasi desain grafis atau manual) 3. Kegiatan Penutup <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran. b. Peserta didik melakukan pendinginan/<i>colling down</i>, dan berdoa. c. Peserta didik mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat. 	
Asesmen: <ol style="list-style-type: none"> m. Sikap : Jurnal/observasi. n. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. o. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio. 		

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Tagihan 1/MG 1 (Mencari dan merangkum informasi)	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Portofolio			
				Uraian	Lembar presentasi	Poster	
Tagihan 2/MG 2 (Membuat lembar presentasi dan poster secara berkelompok)	Buatlah uraian definisi, konsep dan prinsip tentang sex education dan pergaulan sehat.						
Tagihan 3/MG 3 (Pengumpulan tugas dan refleksi)	Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 10) pada link google form yang disediakan !						

Mengetahui dan Menyetujui,
Kepala SMK S 10 Telekomunikasi

Bengkulu, 13 Juli 2020
Guru Mata Pelajaran PJOK

JONAI, M.Pd

SETRA ANGGORO W, S.Pd

