

## RENCAN PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMA Negeri 3 Palangka Raya  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : X / 1  
 Pertemuan : 1 kali pertemuan  
 Alokasi Waktu : 2 X 45 menit

### A. Kompetensi Dasar

- 3.3. Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
- 4.1. Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.

### B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Melakukan latihan teknik dasar passing menggunakan kaki bagian dalam dan luar (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing menggunakan kaki bagian dalam dan luar (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
3. Bermain Sepak Bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.

### C. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan teknik dasar passing teknik dasar passing menggunakan kaki bagian dalam dan luar (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar teknik dasar passing menggunakan kaki bagian dalam dan luar (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat bermain sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian

### D. Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan	Uraian kegiatan	waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kelas dimulai dengan guru memberi salam dan berdoa</li> <li>2. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai</li> <li>3. Guru memotivasi siswa mengikuti pembelajaran dengan semangat dan ceria</li> </ol>	10'
Inti	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru membuka dan menjelaskan manfaat dan tujuan pembelajaran latihan teknik dasar passing menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar</li> <li>2. Guru menjelaskan cara melakukan teknik dasar bermain sepak bola dengan teknik dasar passing menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar</li> <li>3. 2 orang peserta didik mempraktekan cara bermain sepak bola dengan teknik dasar passing menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar</li> <li>4. Peserta didik melakukan latihan cara bermain sepak bola dengan teknik dasar passing menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar (berpasangan dan kelompok)</li> <li>5. Peserta didik bermain sepak bola dengan dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi</li> </ol>	70'
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum.</li> <li>2. Guru memberikan tugas</li> <li>2. Berdoa dan salam</li> </ol>	10'

### E. Sumber :

1. Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas X, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
2. Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud

### F. Penilaian

1. Penilaian Afektif (Pengamatan)
2. Penilaian Kognitif (Tes Lisan)
3. Penilaian Keterampilan (Tes praktik)

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Sudiro, S.Pd. MM  
19670411 199002 1 002

Palangka Raya .....2019  
Guru Mapel

Dra. Hj. Tati Sumiati, M.Si  
NIP. 19660810 199412 2003

