

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMAS Primbana Medan	Kompetensi Dasar	: 3.1 dan 4.1
Mata Pelajaran	: PENJASKES	Materi Pokok	: BOLA BESAR
Kelas/Semester	: X/Ganjil	Alokasi waktu	: 2 X 30- menit
Guru Pengampu	: Imanuel Sitepu .S.Si		

## Tujuan Pembelajaran

- 3.1. Menganalisis ketrampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik
- 4.1. Mempraktekan hasil analisis ketrampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan gerak yang baik

## Kegiatan Pembelajaran

### Kegiatan Pendahuluan

- Berdoa
- Mempersiapkan hape/laptop serta koneksi internet untuk melaksanakan kegiatan belajar

#### online Kegiatan Inti

Pertemuan 1 : Guru menyampaikan menggunakan media daring maupun luring tentang permainan Bola Besar.

Pertemuan 2 : Guru menugaskan siswa untuk mencoba mengumpulkan tentang permainan Bola Besar dengan benar

Pertemuan 3 : Guru menugaskan menggali informasi berkaitan tentang permainan Bola Besar

Pertemuan 4 : Guru menugaskan siswa untuk mengkomunikasikan melalui daring tentang tentang permainan Bola Besar *Seeking of information*

- Dengan menggunakan HP/Laptop siswa membuka *youtube dan elearning, Classroom* yang telah dibuat walikelas pada mapel Penjaskes pada bagian materi dan mempelajarinya
- Peserta didik memahami materi dari guru untuk kemudian mengerjakan contoh soal yang diberikan
- Dengan menggunakan HP/Laptop siswa menggali informasi lain, baik buku, *e-book* referensi maupun dengan *googling* materi yang sedang dipelajari
- Siswa membandingkan materi yang dipelajari terakhir dengan materi yang diberikan sebelumnya oleh guru dalam *youtube dan elearning, Classroom*
- Siswa menanyakan materi yang belum dipahami melalui sosial media *whatsapp* langsung pada guru atau melalui walikelas, atau melalui forum diskusi yang ada di *youtube dan elearning, Classroom*
- Siswa merangkum secara mandiri materi yang dipahami
- Siswa mengerjakan soal/tugas dari guru di *youtube dan elearning, Classroom* pada bagian tugas kelas mapel Penjaskes

### Kegiatan Penutup

- Siswa menerima respon dari guru terkait hasil pengerjaan soal/tugas untuk dilakukan remidi atau pengayaan
- Berdoa atas selesainya materi.
- Dengan Teknik observasi guru mengamati kinerja sebagai aspek keterampilan peserta didik.
- Kinerja dimaksud dapat dilihat dari hasil pekerjaan dan kelengkapannya)

## Penilaian Pembelajaran

### Pengetahuan

- Dengan menggunakan ujian *online* yang sudah disiapkan guru dengan *elearning dan youtube, classroom* yang dibuat walikelas.
- Baik peserta didik, walikelas, dan guru dapat melihat hasil pengerjaan soal/tugas yang dilakukan peserta didik

### Sikap

- Dengan menggunakan Teknik observasi guru menganalisis sikap peserta didik.
- Disiplin (Dapat dilihat dari *timestamp* saat mulai mengerjakan)
  - Kerja keras dan Tanggung Jawab (Dapat dilihat dari kelengkapan dalam mengerjakan soal/tugas)

Mengertahui  
Kepala sekolah

Medan. Juli 2020  
Guru Mapel

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMAS Primbana Medan	Kompetensi Dasar	: 3.2 dan 4.2
Mata Pelajaran	: PENJASKES	Materi Pokok	: BOLA KECIL
Kelas/Semester	: X /Ganjil	Alokasi waktu	: 2 X 30 menit
Guru Pengampu	: Imanuel Sitepu.S.Si		

### Tujuan Pembelajaran

- 3.2. Menganalisis ketrampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik
- 4.2. Mempraktekan hasil analisis ketrampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik

### Kegiatan Pembelajaran

#### Kegiatan Pendahuluan

- Berdoa
- Mempersiapkan hape/laptop serta koneksi internet untuk melaksanakan kegiatan belajar *online*

#### Kegiatan Inti

- Pertemuan 1 : Guru menyampaikan menggunakan media daring maupun luring tentang permainan bola kecil.
- Pertemuan 2 : Guru menugaskan siswa untuk mencoba mengumpulkan data tentang permainan bola kecil
- Pertemuan 3 : Guru menugaskan menggali informasi berkaitan data tentang permainan bola kecil
- Pertemuan 4 : Guru menugaskan siswa untuk mengkomunikasikan melalui daring tentang permainan bolakecil. *Seeking of information*
- Dengan menggunakan HP/Laptop siswa membuka *youtube dan elearning, Classroom*. yang telah dibuat walikelas pada mapel Penjaskes pada bagian materi dan mempelajarinya
- Peserta didik memahami materi dari guru untuk kemudian mengerjakan contoh soal yang diberikan

#### *Acquisition of information*

- Dengan menggunakan HP/Laptop siswa menggali informasi lain, baik buku, *e-book* referensi maupun dengan *googling* materi yang sedang dipelajari
- Siswa membandingkan materi yang dipelajari terakhir dengan materi yang diberikan sebelumnya oleh guru dalam *youtube dan elearning*.
- Siswa menanyakan materi yang belum dipahami melalui sosial media *whatsapp* langsung pada guru atau melalui walikelas, atau melalui forum diskusi yang ada di *youtube dan elearning, Classroom*

#### *Synthesizing of knowledge*

- Siswa merangkum secara mandiri materi yang dipahami
- Siswa mengerjakan soal/tugas dari guru di *youtube dan elearnin, classroom*. pada tugas kelas mapel Penjaskes

#### Kegiatan Penutup

- Siswa menerima respon dari guru terkait hasil pengerjaan soal/tugas untuk dilakukan remidi atau pengayaan
- Berdoa atas selesainya materi.

### Penilaian Pembelajaran

#### Pengetahuan

- Dengan menggunakan ujian *online* yang sudah disiapkan guru dengan *youtube dan elearnin, classroom* yang dibuat walikelas.
- Baik peserta didik, walikelas, dan guru dapat melihat hasil pengerjaan soal/tugas yang dilakukan peserta didik.

#### Keterampilan

- Dengan Teknik observasi guru mengamati kinerja sebagai aspek keterampilan peserta didik.
- Kinerja dimaksud dapat dilihat dari hasil pekerjaan dan kelengkapannya)

#### Sikap

- Dengan menggunakan Teknik observasi guru menganalisis sikap peserta didik.
- Disiplin (Dapat dilihat dari *timestamp* saat mulai mengerjakan)
- Kerja keras dan Tanggung Jawab (Dapat dilihat dari kelengkapan dalam mengerjakan soal/tugas)

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Medani, Juli 2020  
Guru Mapel

Erika Verawaty Bangun.S.Si

Immanuel Sitepu.S.Si

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMAS Primbana Medan	Kompetensi Dasar	: 3.3 dan 4.3
Mata Pelajaran	: PENJASKES	Materi Pokok	: ATLETIK
Kelas/Semester	: X/Ganjil	Alokasi waktu	: 2 X 30 menit
Guru Pengampu	: INDRAGUS SHOLEHHUDIN, M.Pd		

### Tujuan Pembelajaran

- 3.3 Menganalisis ketrampilan jalan, lari dan lompat untuk menghasilkan gerak yang efektif
- 4.3 Mempraktekan hasil analisis ketrampilan jalan, lari dan lompat untuk menghasilkan gerak yang efektif

### Kegiatan Pembelajaran

#### Kegiatan Pendahuluan

- Berdoa
- Mempersiapkan hape/laptop serta koneksi internet untuk melaksanakan kegiatan belajar *online*

#### Kegiatan Inti

Pertemuan 1 : Guru menyampaikan tugas menggunakan media daring maupun luring tentang jalan, lari dan lompat

Pertemuan 2 : Guru menugaskan siswa untuk menggali informasi peserta didik dapat melakukan observasi tentang jalan, lari dan lompat untuk menghasilkan gerak yang efektif.

Pertemuan 3 : Guru menentukan tentang jalan, lari dan lompat tersebut selanjutnya disimpulkan cara menyajikannya

Pertemuan 4 : Guru menugaskan siswa untuk mengkomunikasikan melalui daring tentang jalan, lari dan lompat untuk menghasilkan gerak yang efektif.

#### *Seeking of information*

- Dengan menggunakan HP/Laptop siswa membuka *youtube dan elearning* yang telah dibuat walikelas pada mapel Penjaskes pada bagian materi dan mempelajarinya
- Peserta didik memahami materi dari guru untuk kemudian mengerjakan soal dan tugas yang diberikan

#### *Acquisition of information*

- Dengan menggunakan HP/Laptop siswa menggali informasi lain, baik buku, *e-book* referensi maupun dengan *googling* materi yang sedang dipelajari
- Siswa membandingkan materi yang dipelajari terakhir dengan materi yang diberikan sebelumnya oleh guru dalam *youtube dan eleranin, classroom*
- Siswa menanyakan materi yang belum dipahami melalui sosial media *whatsapp* langsung pada guru atau melalui walikelas, atau melalui forum diskusi yang ada di *youtube dan elearning, Classroom*

#### *Synthesizing of knowledge*

- Siswa merangkum secara mandiri materi yang dipahami
- Siswa mengerjakan soal/tugas dari guru di *youtube dan elearning, Classroom, Classroom*. pada tugas kelas mapel Penjaskes

#### Kegiatan Penutup

- Siswa menerima respon dari guru terkait hasil pengerjaan soal/tugas untuk dilakukan remidi atau pengayaan
- Berdoa atas selesainya materi.

### Penilaian Pembelajaran

#### Pengetahuan

- Dengan menggunakan ujian *online* yang sudah disiapkan guru dengan *youtube dan elearning, classroom* yang dibuat walikelas.
- Baik peserta didik, walikelas, dan guru dapat melihat hasil pengerjaan soal/tugas yang dilakukan peserta didik.

#### Keterampilan

- Dengan Teknik observasi guru mengamati kinerja sebagai aspek keterampilan peserta didik.
- Kinerja dimaksud dapat dilihat dari hasil pekerjaan dan kelengkapannya)

#### Sikap

- Dengan menggunakan Teknik observasi guru menganalisis sikap peserta didik.
- Disiplin (Dapat dilihat dari *timestamp* saat mulai mengerjakan)
- Kerja keras dan Tanggung Jawab (Dapat dilihat dari kelengkapan dalam mengerjakan soal/tugas)

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Medan, Juli 2020  
Guru Mapel

Drs. EDDY PRIYO UTOMO, M.Si NIP.  
19670807 200112 1 004

SANDY RIAWAN, M.Pd  
NIP.

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMAS Primbana Medan	Kompetensi Dasar	: 3.4 dan 4.4
Mata Pelajaran	: PENJASKES	Materi Pokok	: BELA DIRI
Kelas/Semester	: X /Ganjil	Alokasi waktu	: 2 X 30 menit
Guru Pengampu	: Imanuel Sitepu		

### Tujuan Pembelajaran

- 3.4 Menganalisis ketrampilan gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif
- 4.4 Mempraktekkan hasil analisis ketrampilan gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif

### Kegiatan Pembelajaran

#### Kegiatan Pendahuluan

- Berdoa
- Mempersiapkan hape/laptop serta koneksi internet untuk melaksanakan kegiatan belajar *online*

#### Kegiatan Inti

- Pertemuan 1 : Guru menyampaikan menggunakan media daring maupun luring permasalahan tentang pertarungan bayangan dalam olahraga bela diri .
- Pertemuan 2 : Guru menugaskan siswa untuk mencoba mengumpulkan data olahraga beladiri dengan benar
- Pertemuan 3 : Guru menugaskan menggali informasi berkaitan data pertarungan bayangan dalam olahraga bela diri
- Pertemuan 4 : Guru menugaskan siswa untuk mengkomunikasikan melalui daring tentang pertarungan bayangan dalam olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif

#### *Seeking of information*

- Dengan menggunakan HP/Laptop siswa membuka *yuotube dan elearning* yang telah dibuat walikelas pada mapel penjaskes pada bagian materi dan mempelajarinya
- Peserta didik memahami materi dari guru untuk kemudian mengerjakan soal dan tugas yang diberikan

#### *Acquisition of information*

- Dengan menggunakan HP/Laptop siswa menggali informasi lain, baik buku, *e-book* referensi maupun dengan *googling* materi yang sedang dipelajari
- Siswa membandingkan materi yang dipelajari terakhir dengan materi yang diberikan sebelumnya oleh guru dalam *youtube dan elearning.classroom*
- Siswa menanyakan materi yang belum dipahami melalui sosial media *whatsapp* langsung pada guru atau melalui walikelas, atau melalui forum diskusi yang ada di *youtube dan elearning.classroom*

#### *Synthesizing of knowledge*

- Siswa merangkum secara mandiri materi yang dipahami
- Siswa mengerjakan soal/tugas dari guru di *youtube dan elearning.classroom*. pada tugas kelas mapel Penjaskes

#### Kegiatan Penutup

- Siswa menerima respon dari guru terkait hasil pengerjaan soal/tugas untuk dilakukan remidi atau pengayaan
- Berdoa atas selesainya materi.

### Penilaian Pembelajaran

#### Pengetahuan

- Dengan menggunakan ujian *online* yang sudah disiapkan guru dengan *youtube dan elearnin.classroomg* yang dibuat walikelas.
- Baik peserta didik, walikelas, dan guru dapat melihat hasil pengerjaan soal/tugas yang dilakukan peserta didik.

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

#### Keterampilan

- Dengan Teknik observasi guru mengamati kinerja sebagai aspek keterampilan peserta didik.
- Kinerja dimaksud dapat dilihat dari hasil pekerjaan dan kelengkapannya)

#### Sikap

- Dengan menggunakan Teknik observasi guru menganalisis sikap peserta didik.
- Disiplin (Dapat dilihat dari *timestamp* saat mulai mengerjakan)
- Kerja keras dan Tanggung Jawab (Dapat dilihat dari kelengkapan dalam mengerjakan soal/tugas)

Medani, Juli 2020  
Guru Mapel

Erika BVerawaty Bangun.S.Si

Immanuel Sitepu.S.Si

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMAS Primbana Medan	Kompetensi Dasar	: 3.5 dan 4.5
Mata Pelajaran	: PENJASKES	Materi Pokok	: KEBUGARAN JASMANI
Kelas/Semester	: X /Ganjil	Alokasi waktu	: 2 X 30 menit
Guru Pengampu	: Imanuel Sitepu.S		

### Tujuan Pembelajaran

- 3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dengan instrumen berstandar.
- 4.5 Mempraktekkan hasil latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dengan instrumen berstandar.

### Kegiatan Pembelajaran

#### Kegiatan Pendahuluan

- Berdoa
- Mempersiapkan hape/laptop serta koneksi internet untuk melaksanakan kegiatan belajar *online*

#### Kegiatan Inti

Pertemuan 1 : Guru menyampaikan menggunakan media daring maupun luring permasalahan tentang konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani

Pertemuan 2 : Guru menugaskan siswa untuk mencoba mengumpulkan data konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani

Pertemuan 3 : Guru menugaskan menggali informasi berkaitan data konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani

Pertemuan 4 : Guru menugaskan siswa untuk mengkomunikasikan tentang konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani

#### *Seeking of information*

- Dengan menggunakan HP/Laptop siswa membuka *youtube dan elearning*, yang telah dibuat wali kelas mapel penjaskes pada bagian materi dan mempelajarinya
- Peserta didik memahami materi dari guru untuk kemudian mengerjakan soal dan tugas yang diberikan.

#### *Acquisition of information*

- Dengan menggunakan HP/Laptop siswa menggali informasi lain, baik buku, *e-book* referensi maupun dengan *googling* materi yang sedang dipelajari
- Siswa membandingkan materi yang dipelajari terakhir dengan materi yang diberikan sebelumnya oleh guru dalam *youtube dan elearning, classroom*
- Siswa menanyakan materi yang belum dipahami melalui sosial media *whatsapp* langsung pada guru atau melalui walikelas, atau melalui forum diskusi yang ada di *youtube dan elearning, classroom*

#### *Synthesizing of knowledge*

- Siswa merangkum secara mandiri materi yang dipahami
- Siswa mengerjakan soal/tugas dari guru di *youtube dan elearning, classroom* pada tugas kelas mapel penjaskes

#### Kegiatan Penutup

- Siswa menerima respon dari guru terkait hasil pengerjaan soal/tugas untuk dilakukan remidi atau pengayaan
- Berdoa atas selesainya materi.

### Penilaian Pembelajaran

#### Pengetahuan

- Dengan menggunakan ujian *online* yang sudah disiapkan guru dengan *youtube dan elearning, classroom* yang dibuat walikelas.
- Baik peserta didik, walikelas, dan guru dapat melihat hasil pengerjaan soal/tugas yang dilakukan peserta didik.

#### Keterampilan

- Dengan Teknik observasi guru mengamati kinerja sebagai aspek keterampilan peserta didik.
- Kinerja dimaksud dapat dilihat dari hasil pekerjaan dan kelengkapannya)

#### Sikap

- Dengan menggunakan Teknik observasi guru menganalisis sikap peserta didik.
- Disiplin (Dapat dilihat dari *timestamp* saat mulai mengerjakan)
- Kerja keras dan Tanggung Jawab (Dapat dilihat dari kelengkapan dalam mengerjakan soal/tugas)

Mengertahui  
Kepala Sekolah

Medan, July 2020  
Guru Mapel

Erika Verawaty Bangun.S.Si

Immanuel Sitepu.S.Si