

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

Sekolah : SMK NEGERI 7 SURAKARTA  
 Kelas/Semester : XI / Ganjil  
 Tahun Pelajaran : 2020/2021  
 Mata Pelajaran : Pendidikan, Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Materi Pokok : Sepakbola  
 Alokasi Waktu : 4 X 45 menit

Tujuan Pembelajaran	<b>KD pada KI 3</b>	<b>KD pada KI 4</b>
	3.1 Menerapkan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar/bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*	4.1 mempraktikkan teknik dasar salah satu aktifitas olahraga permainan bola besar/bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik
	<b>IPK 3</b>	<b>IPK 4</b>
	menerapkan tahapan teknik mengumpan dan mengontrol serta posisi tubuh saat melakukan teknik tersebut	Melakukan gerakan teknik mengumpan dan mengontrol serta posisi tubuh saat melakukan teknik tersebut
Disajikan materi tentang teknik mengumpan dan mengontrol peserta didik mampu menerapkan dan melakukan gerakan teknik tersebut dengan baik		
<b>Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran</b>		
Materi Pembelajaran	Sepakbola: mengumpan dan mengontrol bola	
Metode : <i>Discovery Learning</i>	<b>1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) - ( Melalui WA Group / Google Classroom / V-Con)</b>	
Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:	a. Guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam, berdoa, dan menanyakan kabar peserta didik	
1. Ruang	b. Guru menyampaikan tujuan, kegiatan pembelajaran, dan memberikan motivasi.	
2. Bola seadanya (bisa membuat dengan apapun)	c. Guru membimbing peserta didik untuk mengawali dengan pemanasan secara mandiri.	
3. Cone / botol bekas dll	d. peserta didik mengisi daftar hadir sesuai form yang telah disediakan.	
4. Gambar/ Video	<b>2. Kegiatan Inti (60 Menit) - ( Melalui WA Group / Google Classroom / V-Con)</b>	
5. WA, GC, V-Con	a. Peserta didik menggali informasi tentang penerapan teknik dasar permainan sepak bola sesuai dengan materi yang telah disusun oleh guru baik dalam bentuk gambar, video atau tulisan melalui google classroom.	
6. HP/ Laptop	b. Guru membuka dan menjelaskan manfaat dan tujuan pembelajaran penerapan teknik dasar permainan sepak bola bagi kesehatan dan kebugaran jasmani.	
Produk:	c. Peserta didik memberikan pertanyaan jika ada materi yang belum jelas disampaikan dan guru memberikan umpan balik.	
Penerapan teknik dasar dalam permainan sepakbola	d. Peserta didik melakukan penerapan teknik dasar permainan sepak bola sesuai dengan penjelasan guru secara individu, sesuai dengan jurnal mandiri online yang telah di sediakan di google form.	
Deskripsi:	e. Seluruh penerapan teknik dasar permainan sepak bola peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu.	
Peserta didik secara mandiri memahami dan melakukan aktivitas penerapan teknik dasar dalam permainan sepakbola	f. Peserta didik secara individu mengisi jurnal mandiri kegiatan praktek dan melampirkan foto / video praktek melalui komentar pribadi di google classroom / WA pribadi.	
	g. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan penerapan teknik dasar permainan sepak bola secara seksama.	
	<b>3. Kegiatan Penutup (15 menit) - ( Melalui WA Group / Google Classroom / V-Con)</b>	
	a. Guru melakukan refleksi dan peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.	
	b. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan secara mandiri.	
	c. Guru menutup kegiatan dengan berdoa dan menyampaikan salam.	
Penilaian:	a. Sikap : Jurnal --> kejujuran dan keaktifan dalam mengikuti PJJ.	
	b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.	
	c. Keterampilan : Kegiatan praktik dan portopolio (Foto / Video )	

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Surakarta, 19 Juni 2020  
Guru Mata Pelajaran

Anggara Aditya K., S.Pd

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

Sekolah : SMK NEGERI 7 SURAKARTA  
 Kelas/Semester : XI / Ganjil  
 Tahun Pelajaran : 2020/2021  
 Mata Pelajaran : Pendidikan, Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Materi Pokok : Bola voli  
 Alokasi Waktu : 4 X 45 menit

Tujuan Pembelajaran	<b>KD pada KI 3</b>	<b>KD pada KI 4</b>
	3.1 Menerapkan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar/bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*	4.1 Mempraktikan teknik dasar salah satu aktifitas olahraga permainan bola besar/bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik
	<b>IPK 3</b>	<b>IPK 4</b>
	menerapkan dan mengkombinasikan tahapan gerak teknik langkah kaki passing, block dan smash dalam permainan bolavoli	Melakukan gerakan variasi dan kombinasi keterampilan langkah kaki saat passing, block dan smash bolavoli
Disajikan materi tentang teknik langkah kaki saat passing, block dan smash peserta didik mampu menerapkan dan melakukan gerakan teknik tersebut dengan baik		

**Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran**

Materi Pembelajaran	Bola voli: footwork passing, block dan smash
Metode : Saintific	<p><b>1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) - ( Melalui WA Group / Google Classroom / V-Con)</b></p> <p>a. Guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam, berdoa, dan menanyakan kabar peserta didik</p> <p>b. Guru menyampaikan tujuan, kegiatan pembelajaran, dan memberikan motivasi.</p> <p>c. Guru membimbing peserta didik untuk mengawali dengan pemanasan secara mandiri.</p> <p>d. peserta didik mengisi daftar hadir sesuai form yang telah disediakan.</p> <p><b>2. Kegiatan Inti (60 Menit) - ( Melalui WA Group / Google Classroom / V-Con)</b></p> <p>a. Peserta didik menggali informasi tentang penerapan teknik dasar permainan bolavoli sesuai dengan materi yang telah disusun oleh guru baik dalam bentuk gambar, video atau tulisan melalui google classroom.</p> <p>b. Guru membuka dan menjelaskan manfaat dan tujuan pembelajaran penerapan teknik dasar permainan bolavoli bagi kesehatan dan kebugaran jasmani.</p> <p>c. Peserta didik memberikan pertanyaan jika ada materi yang belum jelas disampaikan dan guru memberikan umpan balik.</p> <p>d. Peserta didik melakukan penerapan teknik dasar permainan bolavoli sesuai dengan penjelasan guru secara individu, sesuai dengan jurnal mandiri online yang telah di sediakan di google form.</p> <p>e. Seluruh penerapan teknik dasar permainan bolavoli peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu.</p> <p>f. Peserta didik secara individu mengisi jurnal mandiri kegiatan praktek dan melampirkan foto / video praktek melalui komentar pribadi di google classroom / WA pribadi.</p> <p>h. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan penerapan teknik dasar permainan bolavoli secara seksama.</p> <p><b>3. Kegiatan Penutup (15 menit) - ( Melalui WA Group / Google Classroom / V-Con)</b></p> <p>a. Guru melakukan refleksi dan peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.</p> <p>b. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan secara mandiri.</p> <p>c. Guru menutup kegiatan dengan berdoa dan menyampaikan salam.</p>
Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:	
1. ruang 2. Gambar/ Video 3. WA, GC / V-Con 4. HP/ Laptop	
Produk: Penerapan teknik dasar dalam permainan bolavoli	
Deskripsi: Peserta didik secara mandiri memahami dan melakukan penerapan teknik dasar dalam permainan bolavoli	

Penilaian:  
 a. Sikap : Jurnal --> kejujuran dan keaktifan dalam mengikuti PJJ.  
 b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.  
 c. Keterampilan : Kegiatan praktik dan portopolio (Foto / Video )

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Surakarta, 19 Juni 2020  
Guru Mata Pelajaran

**Anggara Aditya K., S.Pd**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

Sekolah : SMK NEGERI 7 SURAKARTA  
 Kelas/Semester : XI / Ganjil  
 Tahun Pelajaran : 2020/2021  
 Mata Pelajaran : Pendidikan, Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Materi Pokok : Bola basket  
 Alokasi Waktu : 4 X 45 menit

Tujuan Pembelajaran	<b>KD pada KI 3</b>	<b>KD pada KI 4</b>
	3.1 Menerapkan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar/bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*	4.1 Mempraktikan teknik dasar salah satu aktifitas olahraga permainan bola besar/bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik
	<b>IPK 3</b>	<b>IPK 4</b>
	menerapkan teknik melempar, menangkap, dan lay-up	Melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik melempar, menangkap, dan lay-up
Disajikan materi tentang teknik melempar, menangkap, dan lay-up dalam bolabasket peserta didik mampu menerapkan dan melakukan gerakan teknik tersebut dengan baik		

**Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran**

Materi Pembelajaran	Bola basket:melempar, menangkap, dan lay-up
Metode : Inquiry/Discovery Learning	<b>1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) - ( Melalui WA Group / Google Classroom / V-Con)</b> a. Guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam, berdoa, dan menanyakan kabar peserta didik b. Guru menyampaikan tujuan, kegiatan pembelajaran, dan memberikan motivasi. c. Guru membimbing peserta didik untuk mengawali dengan pemanasan secara mandiri. d. peserta didik mengisi daftar hadir sesuai form yang telah disediakan.
Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: 1. ruang 2. Bola seadanya (bisa membuat sendiri) 3. cone / botol bekas dll 4. Gambar/ Video 5. WA, GC / V-Con 6. HP/ Laptop	<b>2. Kegiatan Inti (60 Menit) - ( Melalui WA Group / Google Classroom / V-Con)</b> a. Peserta didik menggali informasi tentang penerapan teknik dasar permainan bolabasket sesuai dengan materi yang telah disusun oleh guru baik dalam bentuk gambar, video atau tulisan melalui google classroom. b. Guru membuka dan menjelaskan manfaat dan tujuan pembelajaran penerapan teknik dasar permainan bolabasket bagi kesehatan dan kebugaran jasmani. c. Peserta didik memberikan pertanyaan jika ada materi yang belum jelas disampaikan dan guru memberikan umpan balik. d. Peserta didik melakukan penerapan teknik dasar permainan bolabasket sesuai dengan penjelasan guru secara individu, sesuai dengan jurnal mandiri online yang telah di sediakan di google form. e. Seluruh penerapan teknik dasar permainan bolabasket peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu. f. Peserta didik secara individu mengisi jurnal mandiri kegiatan praktek dan melampirkan foto / video praktek melalui komentar pribadi di google classroom / WA pribadi. h. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan penerapan teknik dasar permainan bolabasket secara seksama.
Produk: Penerapan teknik dasar dalam permainan bolabasket	<b>3. Kegiatan Penutup (15 menit) - ( Melalui WA Group / Google Classroom / V-Con)</b> a. Guru melakukan refleksi dan peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran. b. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan secara mandiri. c. Guru menutup kegiatan dengan berdoa dan menyampaikan salam.
Deskripsi: Peserta didik secara mandiri memahami dan melakukan penerapan teknik dasar dalam permainan	

Penilaian: a. Sikap : Jurnal --> kejujuran dan keaktifan dalam mengikuti PJJ. b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. c. Keterampilan : Kegiatan praktik dan portopolio (Foto / Video )
---

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Surakarta, 19 Juni 2020  
Guru Mata Pelajaran

Anggara Aditya K., S.Pd

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

Sekolah : SMK NEGERI 7 SURAKARTA  
 Kelas/Semester : XI / Ganjil  
 Tahun Pelajaran : 2020/2021  
 Mata Pelajaran : Pendidikan, Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Materi Pokok : Bulutangkis  
 Alokasi Waktu : 2 X 45 menit

Tujuan Pembelajaran	<b>KD pada KI 3</b>	<b>KD pada KI 4</b>
	3.1 Menerapkan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar/bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*	4.1 Mempraktikkan teknik dasar salah satu aktifitas olahraga permainan bola besar/bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik
	<b>IPK 3</b>	<b>IPK 4</b>
	menerapkan tahapan teknik footwork, pukulan atas dan bawah pada permainan bulutangkis	Melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik footwork, pukulan atas dan bawah pada permainan bulutangkis
Disajikan materi tentang teknik footwork, pukulan atas dan bawah pada permainan bulutangkis peserta didik mampu menerapkan dan melakukan gerakan teknik tersebut dengan baik		

**Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran**

Materi Pembelajaran	Bulutangkis: footwork, pukulan atas dan pukulan bawah
Metode : Cooperative Learning  Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: 1. ruang 2. Shuttlecock (bisa membuat sendiri seadanya) 3. Raket / apapun yang menyerupai 4. Gambar/ Video 5. WA, GC / V-Con 6. HP/ Laptop  Produk: Penerapan teknik dasar dalam permainan bulutangkis  Deskripsi: Peserta didik secara mandiri memahami dan melakukan	<p><b>1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) - ( Melalui WA Group / Google Classroom / V-Con)</b></p> <p>a. Guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam, berdoa, dan menanyakan kabar peserta didik</p> <p>b. Guru menyampaikan tujuan, kegiatan pembelajaran, dan memberikan motivasi.</p> <p>c. Guru membimbing peserta didik untuk mengawali dengan pemanasan secara mandiri.</p> <p>d. peserta didik mengisi daftar hadir sesuai form yang telah disediakan.</p> <p><b>2. Kegiatan Inti (60 Menit) - ( Melalui WA Group / Google Classroom / V-Con)</b></p> <p>a. Peserta didik menggali informasi tentang penerapan teknik dasar permainan bulutangkis sesuai dengan materi yang telah disusun oleh guru baik dalam bentuk gambar, video atau tulisan melalui google classroom.</p> <p>b. Guru membuka dan menjelaskan manfaat dan tujuan pembelajaran penerapan teknik dasar permainan bulutangkis bagi kesehatan dan kebugaran jasmani.</p> <p>c. Peserta didik memberikan pertanyaan jika ada materi yang belum jelas disampaikan dan guru memberikan umpan balik.</p> <p>d. Peserta didik melakukan penerapan teknik dasar permainan bulutangkis sesuai dengan penjelasan guru secara individu, sesuai dengan jurnal mandiri online yang telah di sediakan di google form.</p> <p>e. Seluruh penerapan teknik dasar permainan bulutangkis peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu.</p> <p>f. Peserta didik secara individu mengisi jurnal mandiri kegiatan praktek dan melampirkan foto / video praktek melalui komentar pribadi di google classroom / WA pribadi.</p> <p>h. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan penerapan teknik dasar permainan bulutangkis secara seksama.</p> <p><b>3. Kegiatan Penutup (15 menit) - ( Melalui WA Group / Google Classroom / V-Con)</b></p> <p>a. Guru melakukan refleksi dan peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.</p> <p>b. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan secara mandiri.</p> <p>c. Guru menutup kegiatan dengan berdoa dan menyampaikan salam.</p>

Penilaian: a. Sikap : Jurnal --> kejujuran dan keaktifan dalam mengikuti PJJ. b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. c. Keterampilan : Kegiatan praktik dan portopolio (Foto / Video )
---

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Surakarta, 19 Juni 2020  
Guru Mata Pelajaran

Anggara Aditya K., S.Pd

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

Sekolah : SMK NEGERI 7 SURAKARTA  
 Kelas/Semester : XI / Ganjil  
 Tahun Pelajaran : 2020/2021  
 Mata Pelajaran : Pendidikan, Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Materi Pokok : Lari Jarak Pendek  
 Alokasi Waktu : 2 X 45 menit

Tujuan Pembelajaran	<b>KD pada KI 3</b>	<b>KD pada KI 4</b>
	3.2 Menerapkan salah satu keterampilan aktifitas atletik untuk menghasilkan gerak yang efektif	4.2 Mempraktikkan salah satu keterampilan aktifitas atletik untuk menghasilkan gerak yang efektif
	<b>IPK 3</b>	<b>IPK 4</b>
	menerapkan cara melakukan teknik dasar start, lari dan finish pada olahraga lari cepat	Memperagakan berbagai pola keterampilan gerak teknik dasar start, lari dan finish lari cepat
Disajikan materi tentang teknik start, lari dan finish pada lari cepat peserta didik mampu menerapkan dan memperagakan gerakan teknik tersebut dengan baik		

**Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran**

Materi Pembelajaran	Lari Jarak Pendek: start, gerakan lari, dan memasuki garis finis dalam lari cepat
Metode : <i>Inquiry/Discovery Learning</i>	<p><b>1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) - ( Melalui WA Group / Google Classroom / V-Con)</b></p> <p>a. Guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam, berdoa, dan menanyakan kabar peserta didik</p> <p>b. Guru menyampaikan tujuan, kegiatan pembelajaran, dan memberikan motivasi.</p> <p>c. Guru membimbing peserta didik untuk mengawali dengan pemanasan secara mandiri.</p> <p>d. peserta didik mengisi daftar hadir sesuai form yang telah disediakan.</p> <p><b>2. Kegiatan Inti (60 Menit) - ( Melalui WA Group / Google Classroom / V-Con)</b></p> <p>a. Peserta didik menggali informasi tentang penerapan teknik dasar atletik sesuai dengan materi yang telah disusun oleh guru baik dalam bentuk gambar, video atau tulisan melalui google classroom.</p> <p>b. Guru membuka dan menjelaskan manfaat dan tujuan pembelajaran penerapan teknik dasar atletik bagi kesehatan dan kebugaran jasmani.</p> <p>c. Peserta didik memberikan pertanyaan jika ada materi yang belum jelas disampaikan dan guru memberikan umpan balik.</p> <p>d. Peserta didik melakukan penerapan teknik dasar atletik sesuai dengan penjelasan guru secara individu, sesuai dengan jurnal mandiri online yang telah di sediakan di google form.</p> <p>e. Seluruh penerapan teknik dasar atletik peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu.</p> <p>f. Peserta didik secara individu mengisi jurnal mandiri kegiatan praktek dan melampirkan foto / video praktek melalui komentar pribadi di google classroom / WA pribadi.</p> <p>h. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan penerapan teknik dasar atletik secara seksama.</p> <p><b>3. Kegiatan Penutup (15 menit) - ( Melalui WA Group / Google Classroom / V-Con)</b></p> <p>a. Guru melakukan refleksi dan peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.</p> <p>b. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan secara mandiri.</p> <p>c. Guru menutup kegiatan dengan berdoa dan menyampaikan salam.</p>
Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:	
1. ruang 2. Tali/pembatas 3. Gambar/ Video 4. WA, GC / V-Con 5. HP/ Laptop	
Produk: Penerapan teknik dasar lari cepat	
Deskripsi: Peserta didik secara individual memahami dan melakukan penerapan teknik dasar lari cepat	

Penilaian:
a. Sikap : Jurnal --> kejujuran dan keaktifan dalam mengikuti PJJ.
b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.
c. Keterampilan : Kegiatan praktik dan portopolio (Foto / Video )

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Surakarta, 19 Juni 2020  
Guru Mata Pelajaran

**Anggara Aditya K., S.Pd**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

Sekolah : SMK NEGERI 7 SURAKARTA  
 Kelas/Semester : XI / Ganjil  
 Tahun Pelajaran : 2020/2021  
 Mata Pelajaran : Pendidikan, Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Materi Pokok : Pencaksilat  
 Alokasi Waktu : 2 X 45 menit

Tujuan Pembelajaran	<b>KD pada KI 3</b>	<b>KD pada KI 4</b>
	3.3 Menerapkan salah satu keterampilan aktifitas olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif	4.3 Mempraktikan salah satu keterampilan aktifitas olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif
	<b>IPK 3</b>	<b>IPK 4</b>
	menerapkan tentang berbagai keterampilan gerak teknik pukulan dan tendangan dalam pencaksilat	Melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik pukulan dan tendangan dalam pencaksilat
Disajikan materi tentang teknik pukulan dan tendangan dalam pencaksilat peserta didik mampu menerapkan dan melakukan gerakan teknik tersebut dengan baik		

**Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran**

Materi Pembelajaran	Pencaksilat : Teknik dasar pukulan dan tendangan
Metode : <i>Problem-Based Learning</i>	<p><b>1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) - ( Melalui WA Group / Google Classroom / V-Con)</b></p> <p>a. Guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam, berdoa, dan menanyakan kabar peserta didik</p> <p>b. Guru menyampaikan tujuan, kegiatan pembelajaran, dan memberikan motivasi.</p> <p>c. Guru membimbing peserta didik untuk mengawali dengan pemanasan secara mandiri.</p> <p>d. peserta didik mengisi daftar hadir sesuai form yang telah disediakan.</p> <p><b>2. Kegiatan Inti (60 Menit) - ( Melalui WA Group / Google Classroom / V-Con)</b></p> <p>a. Peserta didik menggali informasi tentang penerapan teknik dasar pencaksilat sesuai dengan materi yang telah disusun oleh guru baik dalam bentuk gambar, video atau tulisan melalui google classroom.</p> <p>b. Guru membuka dan menjelaskan manfaat dan tujuan pembelajaran penerapan teknik dasar pencaksilat bagi kesehatan dan kebugaran jasmani.</p> <p>c. Peserta didik memberikan pertanyaan jika ada materi yang belum jelas disampaikan dan guru memberikan umpan balik.</p> <p>d. Peserta didik melakukan penerapan teknik dasar pencaksilat sesuai dengan penjelasan guru secara individu, sesuai dengan jurnal mandiri online yang telah di sediakan di google form.</p> <p>e. Seluruh penerapan teknik dasar pencaksilat peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu.</p> <p>f. Peserta didik secara individu mengisi jurnal mandiri kegiatan praktek dan melampirkan foto / video praktek melalui komentar pribadi di google classroom / WA pribadi.</p> <p>h. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan penerapan teknik dasar pencaksilat secara seksama.</p> <p><b>3. Kegiatan Penutup (15 menit) - ( Melalui WA Group / Google Classroom / V-Con)</b></p> <p>a. Guru melakukan refleksi dan peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.</p> <p>b. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan secara mandiri.</p> <p>c. Guru menutup kegiatan dengan berdoa dan menyampaikan salam.</p>
Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:	
1. Lapangan/Ruang 2. Gambar/ Video 3. WA/ GC / V-Con 4. HP/ Laptop	
Produk: Penerapan teknik dasar pencaksilat	
Deskripsi: Peserta didik secara individual memahami dan melakukan penerapan teknik dasar pencaksilat	

Penilaian:  
 a. Sikap : Jurnal --> kejujuran dan keaktifan dalam mengikuti PJJ.  
 b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.  
 c. Keterampilan : Kegiatan praktik dan portopolio (Foto / Video )

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Surakarta, 19 Juni 2020  
Guru Mata Pelajaran

**Anggara Aditya K., S.Pd**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

Sekolah : SMK NEGERI 7 SURAKARTA  
 Kelas/Semester : XI / Ganjil  
 Tahun Pelajaran : 2020/2021  
 Mata Pelajaran : Pendidikan, Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran  
 Alokasi Waktu : 1 X 45 menit

Tujuan Pembelajaran	<b>KD pada KI 3</b>	<b>KD pada KI 4</b>
	3.4 Menerapkan latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	4.4 Mempraktikan latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar
	<b>IPK 3</b>	<b>IPK 4</b>
	Menemukan variasi dan kombinasi latihan gerakan kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi pada aktivitas kebugaran jasmani	Melakukan gerakan variasi dan kombinasi latihan gerakan kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi pada aktivitas kebugaran jasmani
Disajikan materi tentang latihan gerakan kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi pada aktivitas kebugaran jasmani peserta didik mampu menerapkan dan melakukan gerakan teknik tersebut dengan baik		

**Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran**

Materi Pembelajaran	Aktivitas Kebugaran Jasmani: kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi
<p>Metode : Saintifik</p> <p>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: 1. Lapangan/Ruang 2. Gambar/ Video 3. WA / GC / V-Con 4. HP/ Laptop</p> <p>Produk: Gerak aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan.</p> <p>Deskripsi: Peserta didik secara mandiri memahami dan melakukan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan.</p>	<p><b>1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) - ( Melalui WA Group / Google Classroom / V-Con)</b>                  a. Guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam, berdoa, dan menanyakan kabar peserta didik                  b. Guru menyampaikan tujuan, kegiatan pembelajaran, dan memberikan motivasi.                  c. Guru membimbing peserta didik untuk mengawali dengan pemanasan secara mandiri.                  d. peserta didik mengisi daftar hadir sesuai form yang telah disediakan.</p> <p><b>2. Kegiatan Inti (60 Menit) - ( Melalui WA Group / Google Classroom / V-Con)</b>                  a. Peserta didik menggali informasi tentang penerapan komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan sesuai dengan materi yang telah disusun oleh guru baik dalam bentuk gambar, video atau tulisan melalui google classroom.                  b. Guru membuka dan menjelaskan manfaat dan tujuan pembelajaran penerapan komponen kebugaran jasmani bagi kesehatan.                  c. Peserta didik memberikan pertanyaan jika ada materi yang belum jelas disampaikan dan guru memberikan umpan balik.                  d. Peserta didik melakukan penerapan komponen kebugaran jasmani sesuai dengan penjelasan guru secara individu, sesuai dengan jurnal mandiri online yang telah di sediakan di google form.                  e. Seluruh penerapan komponen kebugaran jasmani peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu.                  f. Peserta didik secara individu mengisi jurnal mandiri kegiatan praktek dan melampirkan foto / video praktek melalui komentar pribadi di google classroom / WA pribadi.                  h. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan penerapan komponen kebugaran jasmani secara seksama.</p> <p><b>3. Kegiatan Penutup (15 menit) - ( Melalui WA Group / Google Classroom / V-Con)</b>                  a. Guru melakukan refleksi dan peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.                  b. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan secara mandiri.                  c. Guru menutup kegiatan dengan berdoa dan menyampaikan salam.</p>
<p>Penilaian:</p> <p>a. Sikap : Jurnal --&gt; kejujuran dan keaktifan dalam mengikuti PJJ.                  b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.                  c. Keterampilan : Kegiatan praktik dan portopolio (Foto / Video )</p>	

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Surakarta, 19 Juni 2020  
Guru Mata Pelajaran

Anggara Aditya K., S.Pd

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

Sekolah : SMK NEGERI 7 SURAKARTA  
 Kelas/Semester : XI / Ganjil  
 Tahun Pelajaran : 2020/2021  
 Mata Pelajaran : Pendidikan, Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Materi Pokok : Senam Lantai  
 Alokasi Waktu : 1 X 45 menit

Tujuan Pembelajaran	<b>KD pada KI 3</b>	<b>KD pada KI 4</b>
	3.5 Menerapkan keterampilan rangkaian gerak dasar aktifitas olahraga senam lantai untuk menghasilkan koordinasi yang baik	4.5 Mempraktikan keterampilan rangkaian gerak dasar aktifitas olahraga senam untuk menghasilkan koordinasi yang baik
	<b>IPK 3</b>	<b>IPK 4</b>
	menerapkan variasi dan kombinasi teknik mengguling dan loncat harimau pada senam lantai	Melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik mengguling dan loncat harimau pada senam lantai
Disajikan materi tentang mengguling dan loncat harimau pada senam lantai peserta didik mampu menerapkan dan melakukan gerakan teknik tersebut dengan baik		

**Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran**

Materi Pembelajaran	Senam Lantai: guling, loncat harimau
Metode : command	<p><b>1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) - ( Melalui WA Group / Google Classroom / V-Con)</b></p> <p>a. Guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam, berdoa, dan menanyakan kabar peserta didik</p> <p>b. Guru menyampaikan tujuan, kegiatan pembelajaran, dan memberikan motivasi.</p> <p>c. Guru membimbing peserta didik untuk mengawali dengan pemanasan secara mandiri.</p> <p>d. peserta didik mengisi daftar hadir sesuai form yang telah disediakan.</p> <p><b>2. Kegiatan Inti (60 Menit) - ( Melalui WA Group / Google Classroom / V-Con)</b></p> <p>a. Peserta didik menggali informasi tentang penerapan teknik dasar senam lantai sesuai dengan materi yang telah disusun oleh guru baik dalam bentuk gambar, video atau tulisan melalui google classroom.</p> <p>b. Guru membuka dan menjelaskan manfaat dan tujuan pembelajaran penerapan teknik dasar senam lantai bagi kesehatan dan senam lantai.</p> <p>c. Peserta didik memberikan pertanyaan jika ada materi yang belum jelas disampaikan dan guru memberikan umpan balik.</p> <p>d. Peserta didik melakukan penerapan teknik dasar senam lantai sesuai dengan penjelasan guru secara individu, sesuai dengan jurnal mandiri online yang telah di sediakan di google form.</p> <p>e. Seluruh penerapan teknik dasar senam lantai peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu.</p> <p>f. Peserta didik secara individu mengisi jurnal mandiri kegiatan praktek dan melampirkan foto / video praktek melalui komentar pribadi di google classroom / WA pribadi.</p> <p>h. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan penerapan teknik dasar senam lantai secara seksama.</p> <p><b>3. Kegiatan Penutup (15 menit) - ( Melalui WA Group / Google Classroom / V-Con)</b></p> <p>a. Guru melakukan refleksi dan peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.</p> <p>b. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan secara mandiri.</p> <p>c. Guru menutup kegiatan dengan berdoa dan menyampaikan salam.</p>
Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: 1. Lapangan/Ruang 2. Matras/kasur/karpet 3. Gambar/ Video 4. WA/ GC/ V-Con 5. HP/ Laptop	
Produk: Kombinasi rangkaian gerak spesifik senam lantai.	
Deskripsi: Peserta didik secara mandiri memahami dan melakukan aktivitas kombinasi rangkaian gerak spesifik senam lantai.	

Penilaian:
a. Sikap : Jurnal --> kejujuran dan keaktifan dalam mengikuti PJJ.
b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.
c. Keterampilan : Kegiatan praktik dan portopolio (Foto / Video )

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Surakarta, 19 Juni 2020  
Guru Mata Pelajaran

Anggara Aditya K., S.Pd



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

Sekolah : SMK NEGERI 7 SURAKARTA  
 Kelas/Semester : XI / Ganjil  
 Tahun Pelajaran : 2020/2021  
 Mata Pelajaran : Pendidikan, Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Materi Pokok : Aktivitas Ritmik  
 Alokasi Waktu : 2 X 45 menit

Tujuan Pembelajaran	<b>KD pada KI 3</b>	<b>KD pada KI 4</b>
	3.6 Menerapkan keterampilan gerak rangkaian aktifitas olahraga senam ritmik untuk menghasilkan koordinasi yang baik	4.6 mempraktikan hasil analisis gerakan rangkaian aktifitas olahraga senam ritmik untuk menghasilkan koordinasi yang baik
	<b>IPK 3</b>	<b>IPK 4</b>
	Menerapkan rangkaian keterampilan gerak dalam aktivitas gerak berirama (pemanasan, inti dan pendinginan)	Melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik rangkaian gerak ritmik pemanasan, inti dan pendinginan pada aktivitas senam ritmik
Disajikan materi tentang rangkaian keterampilan gerak dalam aktivitas gerak berirama peserta didik mampu menerapkan dan melakukan gerakan teknik tersebut dengan baik		

**Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran**

Materi Pembelajaran	Aktivitas Ritmik: pemanasan, Inti dan pendinginan
Metode : Project Based Learning	<b>1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) - ( Melalui WA Group / Google Classroom / V-Con)</b> a. Guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam, berdoa, dan menanyakan kabar peserta didik b. Guru menyampaikan tujuan, kegiatan pembelajaran, dan memberikan motivasi. c. Guru membimbing peserta didik untuk mengawali dengan pemanasan secara mandiri. d. peserta didik mengisi daftar hadir sesuai form yang telah disediakan.
Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: 1. Lapangan/Ruang 2. Gambar/ Video 3. HP/Laptop 4. WA/ GC/ V-Con	<b>2. Kegiatan Inti (60 Menit) - ( Melalui WA Group / Google Classroom / V-Con)</b> a. Peserta didik menggali informasi tentang penerapan teknik dasar aktivitas gerak berirama sesuai dengan materi yang telah disusun oleh guru baik dalam bentuk gambar, video atau tulisan melalui google classroom. b. Guru membuka dan menjelaskan manfaat dan tujuan pembelajaran penerapan teknik dasar aktivitas gerak berirama bagi kesehatan dan aktivitas gerak berirama. c. Peserta didik memberikan pertanyaan jika ada materi yang belum jelas disampaikan dan guru memberikan umpan balik. d. Peserta didik melakukan penerapan teknik dasar aktivitas gerak berirama sesuai dengan penjelasan guru secara individu, sesuai dengan jurnal mandiri online yang telah di sediakan di google form. e. Seluruh penerapan teknik dasar aktivitas gerak berirama peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu. f. Peserta didik secara individu mengisi jurnal mandiri kegiatan praktek dan melampirkan foto / video praktek melalui komentar pribadi di google classroom / WA pribadi. h. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan penerapan teknik dasar aktivitas gerak berirama secara seksama.
Produk: Variasi dan kombinasi rangkaian gerak aktivitas gerak berirama.	<b>3. Kegiatan Penutup (15 menit) - ( Melalui WA Group / Google Classroom / V-Con)</b> a. Guru melakukan refleksi dan peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran. b. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan secara mandiri. c. Guru menutup kegiatan dengan berdoa dan menyampaikan salam.
Deskripsi: Peserta didik secara mandiri memahami dan melakukan aktivitas variasi dan kombinasi rangkaian gerak aktivitas gerak berirama.	
Penilaian: a. Sikap : Jurnal --> kejujuran dan keaktifan dalam mengikuti PJJ. b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. c. Keterampilan : Kegiatan praktik dan portopolio (Foto / Video )	

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Surakarta, 19 Juni 2020  
Guru Mata Pelajaran

Anggara Aditya K., S.Pd

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

Sekolah : SMK NEGERI 7 SURAKARTA  
 Kelas/Semester : XI / Ganjil  
 Tahun Pelajaran : 2020/2021  
 Mata Pelajaran : Pendidikan, Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Materi Pokok : Kesehatan  
 Alokasi Waktu : 1 X 45 menit

Tujuan Pembelajaran	<b>KD pada KI 3</b>	<b>KD pada KI 4</b>
	3.7 Memahami cara perilaku budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari	4.7 Mempresentasikan cara perilaku budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
	<b>IPK 3</b>	<b>IPK 4</b>
	Menerapkan tentang konsep manfaat aktivitas fisik, prinsip aktivitas fisik, dan dampak manfaat penerapan budaya hidup sehat	Melakukan presentasi yang membahas tentang konsep manfaat aktivitas fisik, prinsip aktivitas fisik, dampak manfaat penerapan budaya hidup sehat
Disajikan materi tentang budaya hidup sehat yang berdampak baik terhadap kesehatan peserta didik mampu menerapkan dan melakukan presentasi hasil diskusi dengan baik		

**Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran**

Materi Pembelajaran	Kesehatan : Manfaat Aktivitas Fisik untuk Pola Hidup Sehat
Metode : Window Shopping	<p><b>1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) - ( Melalui WA Group / Google Classroom / V-Con)</b></p> <p>a. Guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam, berdoa, dan menanyakan kabar peserta didik</p> <p>b. Guru menyampaikan tujuan, kegiatan pembelajaran, dan memberikan motivasi.</p> <p>c. peserta didik mengisi daftar hadir sesuai form yang telah disediakan.</p> <p><b>2. Kegiatan Inti (60 Menit) - ( Melalui WA Group / Google Classroom / V-Con)</b></p> <p>a. Peserta didik menggali informasi tentang penerapan perilaku budaya hidup sehat sesuai dengan materi yang telah disusun oleh guru baik dalam bentuk gambar, video atau tulisan melalui google classroom.</p> <p>b. Guru membuka dan menjelaskan manfaat dan tujuan pembelajaran penerapan perilaku budaya hidup sehat bagi kesehatan.</p> <p>c. Peserta didik memberikan pertanyaan jika ada materi yang belum jelas disampaikan dan guru memberikan umpan balik.</p> <p>d. Peserta didik melakukan penerapan perilaku budaya hidup sehat sesuai dengan penjelasan guru secara individu, sesuai dengan jurnal mandiri online yang telah di sediakan di google form.</p> <p>e. Seluruh pendapat yang disampaikan peserta didik tentang perilaku budaya hidup sehat diberikan umpan balik oleh guru secara individu maupun komentar kelas.</p> <p>f. Peserta didik secara individu menjawab kuis melalui google form yang telah disediakan.</p> <p>h. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan penerapan perilaku budaya hidup sehat secara seksama.</p> <p><b>3. Kegiatan Penutup (15 menit) - ( Melalui WA Group / Google Classroom / V-Con)</b></p> <p>a. Guru melakukan refleksi dan peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.</p> <p>b. Guru menutup kegiatan dengan berdoa dan menyampaikan salam serta memberikan motivasi.</p>
Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: 1. Laptop / HP 2. Gambar/ Video 3. WA/ GC/ V-CON	
Produk: Pemahaman dan penerapan peran pergaulan sehat terhadap pencegahan penyakit.	
Deskripsi: Peserta didik secara mandiri memahami dan menerapkan peran pergaulan sehat terhadap pencegahan penyakit..	

Penilaian:
a. Sikap : Jurnal --> kejujuran dan keaktifan dalam mengikuti PJJ.
b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.
c. Keterampilan : Kegiatan praktik dan portopolio (Foto / Video )

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Surakarta, 19 Juni 2020  
Guru Mata Pelajaran

Anggara Aditya K., S.Pd