

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN DARING

(Sesuai Edaran Kemdikbud No 14 Tahun 2019)

Sekolah : SMA	Kelas/Semester : XII / 2	KD : 3.7 dan 4.7
Mata Pelajaran : PJOK	Alokasi Waktu : 3 x 45 menit	Pertemuan ke : 1
Materi : Sistematika latihan dalam aktivitas gerak berirama		

## A, TUJUAN PEMBELAJARAN

- Menganalisis sistematika latihan gerakan pemanasan
- Menganalisis sistematika inti latihan
- Menganalisis sistematika latihan pendinginan
- Merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama
- Mempraktikkan hasil rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama

## B, KEGIATAN PEMBELAJARAN

Media	Alat/Bahan	Sumber Belajar
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Whatsapp, Google classroom, Telegram, zoom, google form dll</i></li> <li>• Slide presentasi (ppt)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laptop, Handphone, tablet dan lain lain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku guru dan siswa</li> <li>• Modul, bahan ajar, internet, dan sumber lain yang relevan</li> </ul>

<b>PENDAHULUAN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memberi salam dan mengajak peserta didik berdoa bersama (<i>Religious</i>)</li> <li>• Guru mengecek kehadiran peserta didik (<i>melalui Whatsapp group, Zoom, Google Classroom, Telegram atau media daring lainnya</i>)</li> <li>• Guru menyampaikan tujuan dan manfaat pembelajaran tentang topik yang akan diajarkan</li> <li>• Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan langkah pembelajaran</li> </ul>
<b>KEGIATAN INTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan (<i>melalui Whatsapp group, Zoom, Google Classroom, Telegram atau media daring lainnya</i>) terkait materi <b>Pemanasan. (Literasi)</b></li> <li>• Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi <b>Pemanasan. (HOTS)</b></li> <li>• Peserta didik diberi kesempatan untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai <b>Pemanasan. (Collecting information and Problem solving)</b></li> <li>• <i>Melalui Whatsapp group, Zoom, Google Classroom, Telegram atau media daring lainnya</i>, Peserta didik mempresentasikan hasil kerjanya kemudian ditanggapi peserta didik yang lainnya (<i>Communication</i>)</li> <li>• Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait <b>Pemanasan</b>, Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami (<i>Creativity</i>)</li> </ul>
<b>PENUTUP</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar</li> <li>• Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan berdoa</li> </ul>

## C, PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan (berupa tes tulis) dan presentasi unjuk kerja/hasil karya atau proyek dengan rubrik penilain sebagai nilai ketrampilan.

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

.....2020  
Guru Mata Pelajaran

**RODI GURUYES.COM, S.Pd**  
Nip. 196604211994121088

**RODI GUR, S.Pd**  
Nip. 197511062010012088

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

### DARING

(Sesuai Edaran Kemdikbud No 14 Tahun 2019)

Sekolah : SMA	Kelas/Semester : XII / 2	KD : 3.7 dan 4.7
Mata Pelajaran : PJOK	Alokasi Waktu : 3 x 45 menit	Pertemuan ke : 2
Materi : Sistematika latihan dalam aktivitas gerak berirama		

#### A, TUJUAN PEMBELAJARAN

- Menganalisis sistematika latihan gerakan pemanasan
- Menganalisis sistematika inti latihan
- Menganalisis sistematika latihan pendinginan
- Merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama
- Mempraktikkan hasil rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama

#### B, KEGIATAN PEMBELAJARAN

Media	Alat/Bahan	Sumber Belajar
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Whatsapp, Google classroom, Telegram, zoom, google form dll</i></li> <li>• Slide presentasi (ppt)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laptop, Handphone, tablet dan lain lain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku guru dan siswa</li> <li>• Modul, bahan ajar, internet, dan sumber lain yang relevan</li> </ul>

<b>PENDAHULUAN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memberi salam dan mengajak peserta didik berdoa bersama (<i>Religious</i>)</li> <li>• Guru mengecek kehadiran peserta didik (<i>melalui Whatsapp group, Zoom, Google Classroom, Telegram atau media daring lainnya</i>)</li> <li>• Guru menyampaikan tujuan dan manfaat pembelajaran tentang topik yang akan diajarkan</li> <li>• Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan langkah pembelajaran</li> </ul>
<b>KEGIATAN INTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan (<i>melalui Whatsapp group, Zoom, Google Classroom, Telegram atau media daring lainnya</i>) terkait materi <b>Inti</b> . (<i>Literasi</i>)</li> <li>• Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi <b>Inti</b> . (<i>HOTS</i>)</li> <li>• Peserta didik diberi kesempatan untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai <b>Inti</b> . (<i>Collecting information and Problem solving</i>)</li> <li>• <i>Melalui Whatsapp group, Zoom, Google Classroom, Telegram atau media daring lainnya</i>, Peserta didik mempresentasikan hasil kerjanya kemudian ditanggapi peserta didik yang lainnya (<i>Communication</i>)</li> <li>• Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait <b>Inti</b> , Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami (<i>Creativity</i>)</li> </ul>
<b>PENUTUP</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar</li> <li>• Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan berdoa</li> </ul>

#### C, PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan (berupa tes tulis) dan presentasi unjuk kerja/hasil karya atau proyek dengan rubrik penilain sebagai nilai ketrampilan.

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

.....2020  
Guru Mata Pelajaran

**RODI GURUYES.COM, S.Pd**  
Nip. 196604211994121088

**RODI GUR, S.Pd**  
Nip. 197511062010012088

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN DARING

(Sesuai Edaran Kemdikbud No 14 Tahun 2019)

Sekolah : SMA	Kelas/Semester : XII / 2	KD : 3.7 dan 4.7
Mata Pelajaran : PJOK	Alokasi Waktu : 3 x 45 menit	Pertemuan ke : 3
Materi : Sistematika latihan dalam aktivitas gerak berirama		

## A, TUJUAN PEMBELAJARAN

- Menganalisis sistematika latihan gerakan pemanasan
- Menganalisis sistematika inti latihan
- Menganalisis sistematika latihan pendinginan
- Merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama
- Mempraktikkan hasil rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama

## B, KEGIATAN PEMBELAJARAN

Media	Alat/Bahan	Sumber Belajar
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Whatsapp, Google classroom, Telegram, zoom, google form dll</li> <li>• Slide presentasi (ppt)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laptop, Handphone, tablet dan lain lain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku guru dan siswa</li> <li>• Modul, bahan ajar, internet, dan sumber lain yang relevan</li> </ul>

<b>PENDAHULUAN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memberi salam dan mengajak peserta didik berdoa bersama (<i>Religious</i>)</li> <li>• Guru mengecek kehadiran peserta didik (<i>melalui Whatsapp group, Zoom, Google Classroom, Telegram atau media daring lainnya</i>)</li> <li>• Guru menyampaikan tujuan dan manfaat pembelajaran tentang topik yang akan diajarkan</li> <li>• Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan langkah pembelajaran</li> </ul>
<b>KEGIATAN INTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan (<i>melalui Whatsapp group, Zoom, Google Classroom, Telegram atau media daring lainnya</i>) terkait materi <b>Pendinginan. (Literasi)</b></li> <li>• Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi <b>Pendinginan. (HOTS)</b></li> <li>• Peserta didik diberi kesempatan untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai <b>Pendinginan. (Collecting information and Problem solving)</b></li> <li>• Melalui Whatsapp group, Zoom, Google Classroom, Telegram atau media daring lainnya, Peserta didik mempresentasikan hasil kerjanya kemudian ditanggapi peserta didik yang lainnya (<i>Communication</i>)</li> <li>• Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait <b>Pendinginan</b>, Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami (<i>Creativity</i>)</li> </ul>
<b>PENUTUP</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar</li> <li>• Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan berdoa</li> </ul>

## C, PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan (berupa tes tulis) dan presentasi unjuk kerja/hasil karya atau proyek dengan rubrik penilain sebagai nilai ketrampilan.

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

.....2020  
Guru Mata Pelajaran

**RODI GURUYES.COM, S.Pd**  
Nip. 196604211994121088

**RODI GUR, S.Pd**  
Nip. 197511062010012088

**Di WEBSITE Ini sudah lengkap Semuanya tapi berceceran, sehingga akan menghabiskan banyak waktu bapak/Ibu Guru. Jika tidak mau repot mendapatkan file lengkapnya Bisa Hubungi Kami Dengan Harga Sangat Ekonomis ( paling Murah Dari Lainnya ), Silahkan WA Langsung. 085955343737**

