



**PEMERINTAH PROVINSI NUSA TENGGARA BARAT
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMK NEGERI 1 SELONG**



Jln. Pejanggih No. 74 Rakam, Selong Lombok Timur - NTB
telp/fax 0376-23624 website: smknmodelselong.sch.id

Satuan Pendidikan : SMK Negeri 1 Selong
Kelas/ Semester : X/ Ganjil
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani , Olahraga dan Kesehatan
Materi Pokok : Permainan Bola Besar (Sepakbola, Bola Voli, Bola Basket)
Alokasi Waktu : 6 kali Pertemuan (pertemuan 1 s.d 6)

A. Tujuan Pembelajaran :

Melalui kegiatan pembelajaran dengan *google classroom* diharapkan siswa :

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

B. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan	
Guru Memberi salam dan berdo'a; siswa di arahkan mengisi daftar hadir dan guru Mengecek kehadiran; Mengkondisikan suasana belajar yang menyenangkan; Mendiskusikan kompetensi yang sudah dipelajari dan menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari berkaitan dengan keterampilan permainan Bola Besar ; Menyampaikan garis besar cakupan materi keterampilan Bola Besar dan kegiatan yang akan dilakukan; Menyampaikan metode pembelajaran dan teknik penilaian yang akan digunakan saat membahas materi keterampilan Bola Besar (sesuai materi modul yang di <i>share / diberikan</i>); Melakukan <i>warming-up</i> bila (ada kegiatan latihan)	
Kegiatan Inti	
Fase	Deskripsi Kegiatan Pembelajaran Daring :
	Pertemuan 1 : Guru menyampaikan menggunakan media daring (<i>google classroom</i>) tentang permainan Bola Besar. Pertemuan 2 : Guru memberikan quiz UH kepada siswa melalui <i>google classroom</i> tentang permainan Bola Besar Pertemuan 3 : Guru mendalami materi berkaitan tentang permainan Bola Besar yang di <i>share</i> di <i>google classroom</i> Pertemuan 4 : Guru memberikan latihan Uji Kompetensi Via Quiz di <i>google classroom</i> melalui daring Pertemuan 5 : Diskusi di Forum terkait Uji Kompetensi Pertemuan 6 : Guru memberikan Uji Kompetensi Materi BAB I Permainan Bola Besar
Mengamati	Siswa membaca dan memahami materi yang telah di <i>share</i> di <i>google classroom</i> selanjutnya mengamati materi gerak dasar permainan bola besar
Menanya	Siswa mengajukan pertanyaan terkait materi yang sudah di pelajari melalui forum diskusi atau grup WA
Mengumpulkan informasi	Melakukan gerakan di rumah sehingga siswa dapat melakukan gerak dasar permainan bola besar
Menalar	Menemukan hubungan keterampilan gerak dengan jalannya bola pada saat gerak dasar di permainan bola besar dan dilakukan secara variasi
Mengomunikasikan	memperagakan permainan sepakbola dengan peraturan modifikasi dengan menerapkan kombinasi gerak dasar yang telah dipelajari
Kegiatan Penutup	
Siswa menerima respon dari guru terkait hasil pengerjaan soal/tugas untuk dilakukan remidi atau pengayaan. Berdoa atas selesainya materi.	

C. Penilaian

Dengan diberikan kuis pada *google classroom*

Dengan Teknik observasi guru mengamati kinerja sebagai aspek keterampilan peserta didik (bila ada penugasan).

Kinerja dimaksud dapat dilihat dari hasil pekerjaan

Mengetahui/Menyetujui
Kepala Sekolah,

Selong, Juli 2020
Guru,

ABDUL WAHID, S.Pd
NIP.19670528 199003 1 004

PRIETIA EKO WARDOYO, S.Pd. Jas
NIP.19840110 200901 1 007



**PEMERINTAH PROVINSI NUSA TENGGARA BARAT
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMK NEGERI 1 SELONG**



Jln. Pejanggih No. 74 Rakam, Selong Lombok Timur - NTB
telp/fax 0376-23624 website: smknmodelselong.sch.id

Satuan Pendidikan : SMK Negeri 1 Selong
Kelas/ Semester : X/ Ganjil
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani , Olahraga dan Kesehatan
Materi Pokok : Permainan Bola Kecil (Soft Ball, Bulutangkis, Tenis Meja)
Alokasi Waktu : 6 kali Pertemuan (pertemuan 7 s.d 12)

A. Tujuan Pembelajaran :

Melalui kegiatan pembelajaran dengan *google classroom* diharapkan siswa :

- 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

B. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan	
Guru Memberi salam dan berdo'a; siswa di arahkan mengisi daftar hadir dan guru Mengecek kehadiran; Mengkondisikan suasana belajar yang menyenangkan; Mendiskusikan kompetensi yang sudah dipelajari dan menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari berkaitan dengan keterampilan permainan Bola Kecil ; Menyampaikan garis besar cakupan materi keterampilan Bola Kecil dan kegiatan yang akan dilakukan; Menyampaikan metode pembelajaran dan teknik penilaian yang akan digunakan saat membahas materi keterampilan Bola Kecil (sesuai materi modul yang di <i>share / diberikan</i>); Melakukan <i>warming-up</i> secara mandiri bila (ada kegiatan latihan)	
Kegiatan Inti	
Fase	Deskripsi Kegiatan Pembelajaran Daring :
	Pertemuan 7 : Guru menyampaikan menggunakan media daring (<i>google classroom</i>) tentang permainan Bola Kecil. Pertemuan 8 : Guru memberikan quiz UH kepada siswa melalui <i>google classroom</i> tentang permainan Bola Kecil Pertemuan 9 : Guru mendalami materi berkaitan tentang permainan Bola Kecil yang di <i>share</i> di <i>google classroom</i> Pertemuan 10 : Guru memberikan latihan Uji Kompetensi Via Quiz di <i>google classroom</i> melalui daring Pertemuan 11 : Diskusi di Forum terkait Uji Kompetensi Pertemuan 12: Guru memberikan Uji Kompetensi Materi BAB II Permainan Bola Kecil
Mengamati	Siswa membaca dan memahami materi yang telah di <i>share</i> di <i>google classroom</i> selanjutnya mengamati materi gerak dasar permainan Bola Kecil
Menanya	Siswa mengajukan pertanyaan terkait materi yang sudah di pelajari melalui forum diskusi atau grup WA
Mengumpulkan informasi	Melakukan gerakan di rumah sehingga siswa dapat melakukan gerak dasar permainan bola kecil
Menalar	Menemukan hubungan keterampilan gerak pada saat gerak dasar di permainan Bola Kecil dan dilakukan secara variasi
Mengomunikasikan	memperagakan permainan bola kecil dengan peraturan modifikasi dengan menerapkan kombinasi gerak dasar yang telah dipelajari
Kegiatan Penutup	
Siswa menerima respon dari guru terkait hasil pengerjaan soal/tugas untuk dilakukan remidi atau pengayaan. Berdoa atas selesainya materi.	

C. Penilaian

Dengan diberikan kuis pada *google classroom*

Mengetahui/Menyetujui
Kepala Sekolah,

Selong, Juli 2020
Guru,

ABDUL WAHID, S.Pd
NIP.19670528 199003 1 004

PRIETIA EKO WARDOYO, S.Pd.Jas
NIP.19840110 200901 1 007



**PEMERINTAH PROVINSI NUSA TENGGARA BARAT
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMK NEGERI 1 SELONG**

Jln. Pejanggih No. 74 Rakam, Selong Lombok Timur - NTB
telp/fax 0376-23624 website: smknmodelselong.sch.id



Satuan Pendidikan : SMK Negeri 1 Selong
Kelas/ Semester : X/ Ganjil
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani , Olahraga dan Kesehatan
Materi Pokok : Atletik (Jalan Cepat-Lari Jarak Pendek-Lompat Jauh-Lompat Tinggi)
Alokasi Waktu : 6 kali Pertemuan (pertemuan 13 s.d 18)

A. Tujuan Pembelajaran :

Melalui kegiatan pembelajaran dengan *google classroom* diharapkan siswa :

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

B. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan	
Guru Memberi salam dan berdo'a; siswa di arahkan mengisi daftar hadir dan guru Mengecek kehadiran; Mengkondisikan suasana belajar yang menyenangkan; Mendiskusikan kompetensi yang sudah dipelajari dan menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari berkaitan dengan keterampilan Atletik ; Menyampaikan garis besar cakupan materi keterampilan Atletik dan kegiatan yang akan dilakukan; Menyampaikan metode pembelajaran dan teknik penilaian yang akan digunakan saat membahas materi keterampilan Atletik (sesuai materi modul yang di <i>share</i> /diberikan); Melakukan <i>warming-up</i> secara mandiri bila (ada kegiatan latihan)	
Kegiatan Inti	
Fase	Deskripsi Kegiatan Pembelajaran Daring :
	Pertemuan 13 : Guru menyampaikan menggunakan media daring (<i>google classroom</i>) tentang permainan Atletik. Pertemuan 14 : Guru memberikan quiz UH kepada siswa melalui <i>google classroom</i> tentang permainan Atletik Pertemuan 15 : Guru mendalami materi berkaitan tentang permainan Atletik yang di <i>share</i> di <i>google classroom</i> Pertemuan 16 : Guru memberikan latihan Uji Kompetensi Via Quiz di <i>google classroom</i> melalui daring Pertemuan 17 : Diskusi di Forum terkait Uji Kompetensi Pertemuan 18 : Guru memberikan Uji Kompetensi Materi BAB III Permainan Atletik
Mengamati	Siswa membaca dan memahami materi yang telah di <i>share</i> di <i>google classroom</i> selanjutnya mengamati materi gerak dasar permainan Atletik
Menanya	Siswa mengajukan pertanyaan terkait materi yang sudah di pelajari melalui forum diskusi atau grup WA
Mengumpulkan informasi	Melakukan gerakan di rumah sehingga siswa dapat melakukan gerak dasar permainan Atletik
Menalar	Menemukan hubungan keterampilan gerak pada saat gerak dasar di permainan Atletik dan dilakukan secara variasi
Mengomunikasikan	memperagakan atletik dengan peraturan modifikasi dengan menerapkan kombinasi gerak dasar yang telah dipelajari
Kegiatan Penutup	
Siswa menerima respon dari guru terkait hasil pengerjaan soal/tugas untuk dilakukan remidi atau pengayaan. Berdoa atas selesainya materi.	

C. Penilaian

Dengan diberikan kuis pada *google classroom*

Mengetahui/Menyetujui
Kepala Sekolah,

Selong, Juli 2020
Guru,

ABDUL WAHID, S.Pd
NIP.19670528 199003 1 004

PRIETIA EKO WARDOYO, S.Pd.Jas
NIP.19840110 200901 1 007



**PEMERINTAH PROVINSI NUSA TENGGARA BARAT
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMK NEGERI 1 SELONG**



Jln. Pejanggih No. 74 Rakam, Selong Lombok Timur - NTB
telp/fax 0376-23624 website: smknmodelselong.sch.id

Satuan Pendidikan : SMK Negeri 1 Selong
Kelas/ Semester : X/ Ganjil
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani , Olahraga dan Kesehatan
Materi Pokok : Bela Diri (Pencak Silat)
Alokasi Waktu : 3 kali Pertemuan (pertemuan 19 s.d 21)

A. Tujuan Pembelajaran :

Melalui kegiatan pembelajaran dengan *google classroom* diharapkan siswa :

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

B. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan	
Guru Memberi salam dan berdo'a; siswa di arahkan mengisi daftar hadir dan guru Mengecek kehadiran; Mengkondisikan suasana belajar yang menyenangkan; Mendiskusikan kompetensi yang sudah dipelajari dan menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari berkaitan dengan keterampilan Atletik ; Menyampaikan garis besar cakupan materi keterampilan bela diri dan kegiatan yang akan dilakukan; Menyampaikan metode pembelajaran dan teknik penilaian yang akan digunakan saat membahas materi keterampilan Atletik (sesuai materi modul yang di <i>share</i> /diberikan); Melakukan <i>warming-up</i> secara mandiri bila (ada kegiatan latihan)	
Kegiatan Inti	
Fase	Deskripsi Kegiatan Pembelajaran Daring :
	Pertemuan 19 : Guru menyampaikan menggunakan media daring (<i>google classroom</i>) tentang bela diri. Pertemuan 20 : Guru memberikan UH materi Bela diri Pertemuan 21 : Guru memberikan Uji Kompetensi Materi BAB IV Bela Diri
Mengamati	Siswa membaca dan memahami materi yang telah di <i>share</i> di <i>google classroom</i> selanjutnya mengamati materi gerak dasar Bela Diri
Menanya	Siswa mengajukan pertanyaan terkait materi yang sudah di pelajari melalui forum diskusi atau grup WA
Mengumpulkan informasi	Melakukan gerakan di rumah sehingga siswa dapat melakukan gerak dasar Bela Diri
Menalar	Menemukan hubungan keterampilan gerak pada saat gerak dasar di permainan Bela Diri dan dilakukan secara variasi
Mengomunikasikan	Memperagakan dan menerapkan kombinasi gerak dasar yang telah dipelajari
Kegiatan Penutup	
Siswa menerima respon dari guru terkait hasil pengerjaan soal/tugas untuk dilakukan remidi atau pengayaan. Berdoa atas selesainya materi.	

C. Penilaian

Dengan diberikan kuis pada *google classroom*

Mengetahui/Menyetujui
Kepala Sekolah,

Selong, Juli 2020
Guru,

ABDUL WAHID, S.Pd
NIP.19670528 199003 1 004

PRIETIA EKO WARDOYO, S.Pd.Jas
NIP.19840110 200901 1 007



**PEMERINTAH PROVINSI NUSA TENGGARA BARAT
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMK NEGERI 1 SELONG**



Jln. Pejanggih No. 74 Rakam, Selong Lombok Timur - NTB
telp/fax 0376-23624 website: smknmodelselong.sch.id

Satuan Pendidikan : SMK Negeri 1 Selong
Kelas/ Semester : X/ Ganjil
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani , Olahraga dan Kesehatan
Materi Pokok : Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 3 kali Pertemuan (pertemuan 22 s.d 24)

A. Tujuan Pembelajaran :

Melalui kegiatan pembelajaran dengan *google classroom* diharapkan siswa :

- 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

B. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan	
Guru Memberi salam dan berdo'a; siswa di arahkan mengisi daftar hadir dan guru Mengecek kehadiran; Mengkondisikan suasana belajar yang menyenangkan; Mendiskusikan kompetensi yang sudah dipelajari dan menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari berkaitan dengan kebugaran jasmani ; Menyampaikan garis besar cakupan materi keterampilan kebugaran jasmani dan kegiatan yang akan dilakukan; Menyampaikan metode pembelajaran dan teknik penilaian yang akan digunakan saat membahas materi kebugaran jasmani (sesuai materi modul yang di <i>share</i> /diberikan); Melakukan <i>warming-up</i> secara mandiri bila (ada kegiatan latihan)	
Kegiatan Inti	
Fase	Deskripsi Kegiatan Pembelajaran Daring :
	Pertemuan 22 : Guru menyampaikan menggunakan media daring (<i>google classroom</i>) tentang kebugaran jasmani. Pertemuan 23 : Guru memberikan UH materi kebugaran jasmani Pertemuan 24 : Guru memberikan Uji Kompetensi Materi BAB V kebugaran jasmani
Mengamati	Siswa membaca dan memahami materi yang telah di <i>share</i> di <i>google classroom</i> selanjutnya mengamati materi gerak dasar Bela Diri
Menanya	Siswa mengajukan pertanyaan terkait materi yang sudah di pelajari melalui forum diskusi atau grup WA
Mengumpulkan informasi	Melakukan gerakan di rumah sehingga siswa dapat melakukan gerak dasar Bela Diri
Menalar	Menemukan hubungan keterampilan gerak pada saat gerak dasar di permainan Bela Diri dan dilakukan secara variasi
Mengomunikasikan	Memperagakan dan menerapkan kombinasi gerak dasar yang telah dipelajari
Kegiatan Penutup	
Siswa menerima respon dari guru terkait hasil pengerjaan soal/tugas untuk dilakukan remidi atau pengayaan. Berdoa atas selesainya materi.	

C. Penilaian

Dengan diberikan kuis pada *google classroom*

Mengetahui/Menyetujui
Kepala Sekolah,

Selong, Juli 2020
Guru,

ABDUL WAHID, S.Pd
NIP.19670528 199003 1 004

PRIETIA EKO WARDOYO, S.Pd. Jas
NIP.19840110 200901 1 007