



**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
<b>Mengamati</b>	Siswa membaca dan memahami materi yang telah di <i>share</i> di <i>google classroom</i> selanjutnya mengamati materi gerak dasar permainan bola besar
<b>Menanya</b>	Siswa mengajukan pertanyaan terkait materi yang sudah di pelajari melalui forum diskusi atau grup WA
<b>Mengumpulkan informasi</b>	Melakukan gerakan di rumah sehingga siswa dapat melakukan gerak dasar permainan bola besar
<b>Menalar</b>	Menemukan hubungan keterampilan gerak dengan jalannya bola pada saat gerak dasar di permainan bola besar dan dilakukan secara variasi
<b>Mengomunikasikan</b>	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</i> / diberikan); 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
<b>Mengamati</b>	Siswa membaca dan memahami materi yang telah di <i>share</i> di <i>google classroom</i> selanjutnya mengamati materi gerak dasar permainan Bola Kecil
<b>Menanya</b>	Siswa mengajukan pertanyaan terkait materi yang sudah di pelajari melalui forum diskusi atau grup WA
<b>Mengumpulkan informasi</b>	Melakukan gerakan di rumah sehingga siswa dapat melakukan gerak dasar permainan bola kecil
<b>Menalar</b>	Menemukan hubungan keterampilan gerak pada saat gerak dasar di permainan Bola Kecil dan dilakukan secara variasi
<b>Mengomunikasikan</b>	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
<b>Mengamati</b>	Siswa membaca dan memahami materi yang telah di <i>share</i> di <i>google classroom</i> selanjutnya mengamati materi gerak dasar permainan Atletik
<b>Menanya</b>	Siswa mengajukan pertanyaan terkait materi yang sudah di pelajari melalui forum diskusi atau grup WA
<b>Mengumpulkan informasi</b>	Melakukan gerakan di rumah sehingga siswa dapat melakukan gerak dasar permainan Atletik
<b>Menalar</b>	Menemukan hubungan keterampilan gerak pada saat gerak dasar di permainan Atletik dan dilakukan secara variasi
<b>Mengomunikasikan</b>	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
<b>Mengamati</b>	Siswa membaca dan memahami materi yang telah di <i>share</i> di <i>google classroom</i> selanjutnya mengamati materi gerak dasar Bela Diri
<b>Menanya</b>	Siswa mengajukan pertanyaan terkait materi yang sudah di pelajari melalui forum diskusi atau grup WA
<b>Mengumpulkan informasi</b>	Melakukan gerakan di rumah sehingga siswa dapat melakukan gerak dasar Bela Diri
<b>Menalar</b>	Menemukan hubungan keterampilan gerak pada saat gerak dasar di permainan Bela Diri dan dilakukan secara variasi
<b>Mengomunikasikan</b>	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
<b>Mengamati</b>	Siswa membaca dan memahami materi yang telah di <i>share</i> di <i>google classroom</i> selanjutnya mengamati materi gerak dasar Bela Diri
<b>Menanya</b>	Siswa mengajukan pertanyaan terkait materi yang sudah di pelajari melalui forum diskusi atau grup WA
<b>Mengumpulkan informasi</b>	Melakukan gerakan di rumah sehingga siswa dapat melakukan gerak dasar Bela Diri
<b>Menalar</b>	Menemukan hubungan keterampilan gerak pada saat gerak dasar di permainan Bela Diri dan dilakukan secara variasi
<b>Mengomunikasikan</b>	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